

殷志毅 钱素泉 田秀芹 [主编]

中老年疾病防治系列丛书

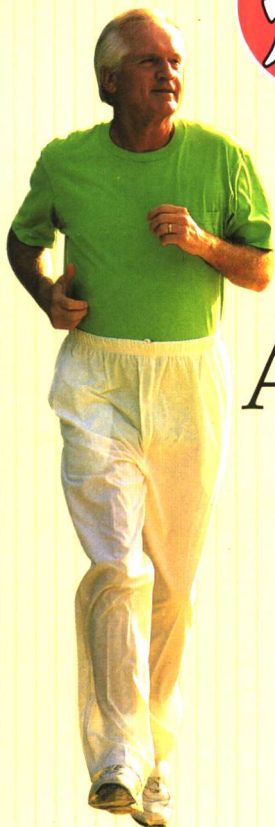
ZHONGLAONIAN JIBING FANGZHI

中老年

癌

症

防治



ZHONGLAONIAN
AIZHENG FANGZHI



军事医学科学出版社

◆ 中老年疾病防治系列丛书 ◆

中老年癌症防治

主 编 殷志毅 钱素泉 田秀芹

副主编 司淑芳 贾爱华



军事医学科学出版社

· 北 京 ·

邮购部电话：010-66880000 传真：010-66880001 邮编：100046

图书在版编目(CIP)数据

中老年癌症防治/殷志毅,钱素泉,田秀芹主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2004(中老年疾病防治系列丛书)

ISBN 7-80121-580-X

I. 中… II. ①殷… ②钱… ③田… III. ①中年人-癌-防治
②老年人-癌-防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 065756 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931034

66931048

编辑部: (010)66931127

传 真: (010)68186077

E-MAIL: mmsped@nic.bmi.ac.cn

印 刷: 潮河印装厂

装 订: 潮河印装厂

发 行: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 7

字 数: 83 千字

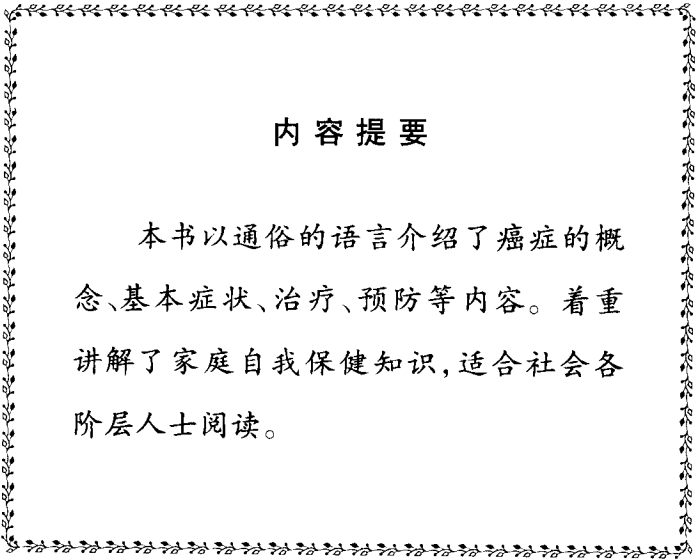
版 次: 2004 年 8 月第 1 版

印 次: 2004 年 8 月第 1 次

印 数: 1-4000 册

定 价: 10.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换



内 容 提 要

本书以通俗的语言介绍了癌症的概念、基本症状、治疗、预防等内容。着重讲解了家庭自我保健知识,适合社会各阶层人士阅读。

前 言



目前,恶性肿瘤已成为中老年人的常见病、多发病,严重威胁着人们的生命。做好癌症防治知识的宣传与普及,对降低癌症的发病率和病死率,提高癌症病人的生命质量有重要作用。为此,我们编写了《中老年癌症防治》一书。

本书以肿瘤内科为基础,采用问答的形式,重点介绍了癌症的早期发现、早期信号、早期症状和防治方法;并讲述了癌症的非药物治疗方法,即饮食疗法、心理疗法、家庭护理等,注重内容的科学性和实用性。既能帮助中老年人学习掌握防癌抗癌知

识,提高自我防护、自我调养能力,又可作为指导医务人员医疗实践的参考书。

由于编写时间仓促,水平有限,难免有不妥及错误之处,恳请批评指正。

编者

2004 年 5 月

目 录

一、癌症是什么	(1)
二、癌症逼近中年	(1)
三、癌症早期发现	(3)
四、癌症早期自查	(4)
五、常用的肿瘤检查方法	(7)
六、癌症可以预防吗	(8)
七、恶性肿瘤的转移途径	(8)
八、恶性肿瘤对局部组织和器官的影响	(9)
九、何谓癌前期病变	(10)
十、胃病癌前期病变	(12)
十一、妇科癌前期病变	(13)
十二、无痛性癌前期病变	(15)
十三、区分原发癌和转移癌	(18)

十四、区分良性肿瘤与恶性肿瘤	(19)
十五、容易致癌的物质	(21)
十六、饮食不当易致癌症	(24)
十七、容易致癌的药物	(29)
十八、癌症的年龄因素	(31)
十九、免疫功能低下易致癌	(32)
二十、精神因素致癌	(32)
二十一、内分泌功能紊乱致癌	(33)
二十二、容易患癌症的中老年人	(34)
二十三、癌症报警信号	(42)
二十四、观察舌象识癌	(44)
二十五、肿瘤发生后的局部表现	(45)
二十六、癌性腹水的临床表现	(46)
二十七、肿瘤热有哪些临床表现	(46)
二十八、观察皮肤识癌	(47)
二十九、脑肿瘤常见症状是什么	(50)
三十、鼻咽癌常见症状	(52)
三十一、如何预防鼻咽癌的发生	(54)
三十二、口腔癌常见症状	(55)
三十三、食管癌常见症状	(59)

三十四、喉癌常见症状	(61)
三十五、胃癌常见症状	(63)
三十六、肺癌常见症状	(65)
三十七、肝癌的四级预防内容是什么	(68)
三十八、预防白血病应注意什么	(69)
三十九、肝癌常见症状	(70)
四十、肝癌破裂出血的原因及临床表现	(72)
四十一、肾癌常见症状	(73)
四十二、胰腺癌常见症状	(75)
四十三、膀胱癌常见症状	(77)
四十四、结肠癌常见症状	(78)
四十五、直肠癌常见症状	(81)
四十六、乳腺癌常见症状	(83)
四十七、我国乳腺癌高危人群的特点是什么 ...	(87)
四十八、中老年女性应警惕阴道异常出血	(89)
四十九、中老年如何预防子宫颈癌	(89)
五十、宫颈癌常见症状	(90)
五十一、子宫内膜癌常见症状	(92)
五十二、卵巢癌常见症状	(93)
五十三、前列腺癌常见症状	(94)

五十四、皮肤癌常见症状	(96)
五十五、中老年如何预防皮肤癌	(102)
五十六、恶性肿瘤的三级预防措施是什么	(103)
五十七、世界卫生组织防癌要则 15 条	(104)
五十八、关注心理可以防癌	(106)
五十九、合理饮食可以防癌	(108)
六十、多饮水可以防癌	(111)
六十一、蔬菜可以防癌抗癌	(113)
六十二、野菜可以防癌抗癌	(119)
六十三、真菌可以防癌抗癌	(120)
六十四、粗粮可以防癌抗癌	(122)
六十五、水产品可以防癌抗癌	(123)
六十六、食品可以防癌抗癌	(124)
六十七、水果可以防癌抗癌	(126)
六十八、茶叶可以防癌抗癌	(130)
六十九、维生素类防癌抗癌	(132)
七十、微量元素防癌抗癌	(135)
七十一、虫类毒素可以抗癌	(139)
七十二、癌症病人的转院治疗	(141)
七十三、癌症病人首次治疗	(145)

七十四、肿瘤的治疗原则是什么	(147)
七十五、癌症病人综合治疗	(147)
七十六、癌症病人疼痛的处理	(152)
七十七、癌症病人相关腹泻	(156)
七十八、癌症病人伴随便秘	(159)
七十九、什么是肿瘤的根治手术和 姑息手术	(162)
八十、如何做好癌症病人的精神护理	(163)
八十一、癌症病人放疗保健	(164)
八十二、临床上常用的肿瘤化疗方式	(167)
八十三、肿瘤化疗有哪些禁忌证	(168)
八十四、肿瘤化疗常出现的并发症是什么	(169)
八十五、化疗药物的毒性及其临床表现	(170)
八十六、减轻化疗毒副作用的措施	(171)
八十七、积极预防化疗的毒副作用	(173)
八十八、肿瘤化疗可能出现的并发症	(174)
八十九、化疗药物常见的消化道反应	(174)
九十、肿瘤病人化疗时为什么要加强营养	(175)
九十一、肿瘤化疗病人应如何保护 局部血管	(175)

九十二、大剂量化疗的病人应注意什么	(177)
九十三、肿瘤热疗对肿瘤的治疗 起什么作用	(178)
九十四、放射治疗过程中患者饮食 应注意什么	(179)
九十五、癌症病人复发表现	(180)
九十六、癌症病人切实减负	(182)
九十七、癌症病人食物宜忌	(184)
九十八、癌症病人的药膳疗法	(186)
九十九、癌症病人心理震荡	(194)
一〇〇、癌症病人心理治疗	(198)
一〇一、癌症病人家属的配合	(202)
一〇二、癌症病人能吃补药吗	(204)
一〇三、肿瘤病人治疗结束后为什么 要定期复查	(206)
一〇四、怎样预防或减少肿瘤的复发	(207)
一〇五、癌症病人应如何进行适当的锻炼	(208)
一〇六、癌症是否传染	(209)
一〇七、癌症患者康复之路	(210)



一、癌症是什么

癌是一种恶性肿瘤，是机体在各种致癌因素的作用下，局部异常增生而形成的新生物。癌症的常见病因有内因和外因。内因包括：免疫因素、精神因素、遗传因素、内分泌因素。外因包括：化学致癌因素、物理致癌因素、生物学致癌因素。

二、癌症逼近中年

一般癌症最高发病率见于 55 ~ 70 岁的人。但是近年来，一些癌症的发病年龄有下降趋势，乳腺癌、胃癌、肺癌已不完全是老年人多发病了，如胃癌现在以 35 ~ 55 岁的年龄组居多，19 ~ 35 岁的青年胃癌发病率亦呈明显上升。现在我国每年新发癌症病例约 160 万



人,中年人占了一定比例,癌症每年已给国家造成直接经济损失逾千亿元。

癌症的发病过程是长期缓慢的,是致癌物质长期不断刺激的结果,而这种疾病一旦形成,治愈就相当困难。因此,预防癌症就要从青年抓起,中年时期预防癌症已成为人类延长寿命的关键。

世界卫生组织癌症专家委员会早在 1981 年就提出了,癌症是可防可治的,在现代医学的支持下,至少 $1/3$ 的癌症是可以预防的, $1/3$ 的癌症是可以通过早期发现、早期诊断和早期治疗得以治愈,另外 $1/3$ 的癌症可通过规范合理的治疗能延长生命,改善生活质量。

因此,中老年人一定要定期体检,调整状态,适时养护,适当锻炼,增强体质,切实提高防癌抗癌能力。



三、癌症早期发现

在我们身边，常常出现这样的情况：几个月之前，还红光满面、谈笑风生的亲友，几个月之后，却被医生沉重地宣布为“癌症晚期”，虽投入较多人力、物力、财力，仍无法挽救其生命，令人扼腕痛惜。难道就没有早期发现癌症的办法吗？

其实，从一个健康人逐步发展到患上癌症的病人，总有一个演变过程。如果对这个过程中出现的种种迹象、明显症状未加重视，或者对各种癌症早期症状缺乏了解，或者有某种“不会患癌”的侥幸心理，就有可能坐失早期发现癌症的良机。

专家证实，癌症的早期与晚期，决不是肿瘤大小的区别，而是在分子基因水平上的区别。早期癌症基因突变数目较少，不具备转移能力，对人体的免疫系统影响较小。而晚期癌



症基因突变数目较多，肿瘤细胞生长迅速，人体的防御系统彻底崩溃，治愈非常困难。因此，我们必须重视癌症的早期发现，早期治疗。

然而，癌症的蛛丝马迹，还是其他疾病，在早期要弄清楚是十分困难的，必须认真仔细加以鉴别。如鼻出血在日常生活中比较常见，但是鼻咽癌的鼻出血，多发生于晨起时，经口回吸的鼻涕中带有少量血丝；如咳嗽也常见，但肺癌的咳嗽多为持续性干咳，痰中带血，若病人为吸烟男性，更需当心；如阴道不规则出血也较常见，但宫颈癌的出血多为性交后出血或妇科检查后出血等。

总之，中老年人对肿瘤的蛛丝马迹，要多加留意、多警惕。

四、癌症早期自查

癌症在发病初期往往会出现某些症状，要



经常做些自我检查,这有利于癌症的早期发现,便于早期治疗。自查的主要内容有:

1. 每月至少一次自行触摸颈部、腋窝、腹股沟等处,检查是否有肿大的淋巴结(一般认为,小于花生米大小的淋巴结属于正常),肿大的淋巴结质地如何,是否固定,有否压痛。

2. 长期咳嗽时,应注意咳出的痰中是否有血丝掺杂,注意咳嗽的时间,胸痛的部位,血量的多少,血丝的颜色等。

3. 进行性食欲不振并出现消瘦、上腹痛时,若伴有恶性呕吐,要注意呕吐物中是否有黑褐色内容物,注意观察大便是否呈柏油状或带血,大便的形状是否有改变。

4. 妇女月经过后一周,对照镜子观察自己的乳房是否有肿块;肿块的硬度、活动度如何,是否与皮肤粘连;有肿块的乳房同侧腋窝是否有肿大的淋巴结。

5. 妇女注意观察白带中是否混有血性分泌物,白带是否带有腥臭味。

6. 大、小便的习惯有无改变,特别要注