



中国抗癌协会科普系列丛书

A I Z H E N G Z H I D U O S H A O

癌症知多少

消除误区 科学防癌

选取门诊和住院病人咨询医生**频率最高**的问题，予以**生动、简洁、准确、权威**的解答。让每个患者“一册在手，别无所求”。

郝希山 审阅 赵 勇 董恒磊 主编



中国大百科全书出版社

ATZHANG
ZHIDUOSHAO

癌症知多少 消除误区 科学防癌

郝希山 审 阅

赵 勇 董恒磊 主 编

中国大百科全书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

消除误区 科学防癌 / 赵勇, 董恒磊主编. —北京: 中国大百科全书出版社, 2015.1

(癌症知多少)

ISBN 978-7-5000-9505-7

I. ①消… II. ①赵…②董… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第011394号

策划编辑	徐世新
责任编辑	黄佳辉 徐世新
插图绘制	唐春曼 袁瑞佳
装帧设计	华艺创世
出版发行	中国大百科全书出版社
地 址	北京阜成门北大街17号
邮 编	100037
网 址	http://www.ecph.com.cn
电 话	010-88390718
图文制作	北京华艺创世印刷设计有限公司
印 刷	煤炭工业出版社印刷厂
字 数	110千字
印 数	1~4000
印 张	10.75
开 本	720×1020 1/16
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5000-9505-7
定 价	24.00元

审 阅

郝希山

主 编

赵 勇 董恒磊

编 者

陈可欣 张汝鹏 吴延升

陆 苏 黄育北 李 盈

(作者单位：天津医科大学肿瘤医院)

总 序

人类认识癌症的历史源远流长。无论是古希腊时期的希波克拉底，还是中国古代《内经》等早期医学文献，都曾系统描述过癌症。

20 世纪下半叶以来，世界癌症发病人数与死亡人数均呈快速上升趋势，尤其是 20 世纪 70 年代以后，癌症发病率以年均 3% ~ 5% 的速度递增。癌症已成为当前危害人类健康的重大疾病。

我国改革开放以来，经济、社会、环境以及人们的生活方式都发生了快速变化，快速步入老龄化社会。这导致我国肿瘤患者人数快速增长的同时，癌谱也发生了较大变化。在我国，发达国家高发的肺癌、乳腺癌、大肠癌的发病率迅速上升，发展中国家高发的胃癌、肝癌、食管癌等的发病率亦居高不下，形成发达国家与发展中国家癌谱交融的局面。这给我国肿瘤防治工作带来了较大挑战。

值此中国抗癌协会成立 30 周年之际，在中国科学技术协会的大力支持下，中国抗癌协会组织国内肿瘤界的专家，集体编写完成《癌症知多少》科普系列丛书。

丛书的作者都是活跃在我国肿瘤科普领域的名家，他们多年来一直在我国多种媒体平台上，通过讲座、访谈、文章等多种形式为广大群众特别是肿瘤患者答疑解惑，消除癌症认知误区，推进癌症的早诊早治。他们的经验积累和全心投入是本丛书得以出版的基础。

本丛书满足了两方面的需求：

一是大众的需求。协会通过各地肿瘤医院、肿瘤康复网站、康复会、患友会等组织问卷调查，汇总常见问题，以保证专家回答的问题是读者

最关心和最渴望知道答案的问题。

二是医生的需求。在日常工作中，临床医生要用很大一部分时间来回答患者一些重复率非常高的问题。如果能够把这些问题汇总，统一进行细致深入的解答，以图书的形式提供给患者及其家属，就不仅能为临床医生节省很多时间，同时也能大大提高诊疗活动的效率。

丛书的出版不是终点，而是一个起点。本丛书将配合中国抗癌协会每年的世界癌症日、全国肿瘤防治宣传周等品牌活动，以及肺癌、乳腺癌关注月等各类单病种的宣传活动，通过配合讲座进行公益发放的形式，传播防癌抗癌新知识，帮助患者树立战胜癌症的信心，普及科学合理的规范化治疗方法，全面落实癌症三级预防的总体战略。

本丛书是集体智慧的结晶。衷心感谢中国科学技术协会对本丛书的鼎力支持，感谢百忙之中为丛书的编写投入巨大精力的各位专家，感谢为丛书出版做了大量细致工作的中国大百科全书出版社，也感谢所有参与丛书筹备组稿工作的中国抗癌协会秘书处的工作人员。

希望本丛书的出版，能为国家癌症防控事业做一份贡献，为大众健康谋一份福祉。

中国抗癌协会理事长

中国工程院院士

郝希山

第一章

癌症常识

- 什么是肿瘤? // 002
- 肿瘤和癌症是一回事吗? // 003
- 癌症的发病原因是什么? // 004
- 外源性致癌因素有哪些? // 005
- 内源性致癌因素有哪些? // 007
- 我国癌症发病率有哪些特点? // 009
- 我国癌症发病谱有何变化? // 009
- 癌症是绝症吗? // 011
- 癌症对人体有什么危害? // 012
- 什么是原位癌? // 013
- 癌症转移的途径? // 013
- 癌症是如何分期的? // 015
- 癌症为什么会复发? // 018
- 何种性格的人易患癌症? // 020
- 癌症的发生与性别有什么关系? // 020
- 怎样预防常见癌症? // 021
- 为什么说病因预防是降低肿瘤发病率的唯一方法? // 025
- 为什么说癌症是一种免疫系统疾病? // 028
- 为什么说诊断癌症后要找专科医生诊治? // 029
- 治疗癌症单纯是医生的事情吗? // 030
- 保健品能治疗癌症吗? // 030
- 如何能有效降低患癌症的概率? // 031

第二章

癌症的早期发现

- 癌症的三级预防指什么? // 036

癌症的高危人群指哪些人? // 037
癌症有哪些早期信号? // 038
哪些人更应该警惕癌症的发生? // 039
如何做到早期发现癌症? // 040
癌症有哪些检查方法? // 041
为什么病理检查是肿瘤诊断的金标准? // 043
癌症筛查有无必要? // 043
如何选择癌症筛查的方案? // 044

第三章 饮食与癌症

饮食与癌症有关系吗? // 048
哪些蔬菜水果具有防癌功效? // 049
通过补充高剂量营养素来代替吃蔬菜水果, 是否可以达到相同的防癌效果? // 050
水果摄入越多是否防癌效果越好? // 050
为预防癌症, 蔬菜与水果可以相互替换吗? // 051
能否用加工的水果制品替代新鲜水果? // 051
乳制品能否预防癌症? // 052
大豆及其制品能否预防癌症? // 053
反式脂肪酸是否增加患癌风险? // 054
霉变食品与癌症有关吗? // 055
烧烤类食品、烟熏类食品是否致癌? // 056
腌制食品是否致癌? // 056
红肉和加工肉是否导致癌症? // 057
转基因食品是否致癌? // 057
不吃东西可以把肿瘤饿死吗? // 058
是否喝汤最有营养? // 058
在癌症治疗中, 食疗的效果如何? // 058

第四章 空气污染与癌症

- 室外空气污染的主要来源? // 062
- 我国室外空气污染与肿瘤发病有何关系? // 063
- 室外空气污染与癌症有何关系? // 064
- 哪些室内空气污染会致癌? // 064
- 室内燃煤是否致癌? // 065
- 如何看懂空气质量指数 (AQI)? // 065
- 空气污染严重时个人如何防护? // 067
- 如何选择并正确佩戴口罩? // 068

第五章 饮水污染与癌症

- 水污染会引起癌症吗? // 072
- 引起水污染的常见致癌物有哪些? // 072
- 重金属铬为什么能致癌? // 073
- 重金属砷为什么能致癌? // 074
- 重金属铅为什么能致癌? // 075
- 重金属镉为什么能致癌? // 075
- 水中主要的有机污染物与癌症有何关系? // 076
- 如何辨别饮用水的水质? // 077
- 一旦发现水质异常, 应如何处理? // 077
- 我国的饮用水标准是什么? // 077
- 经常饮用“千滚水”会导致癌症吗? // 078
- 如何烧水才科学呢? // 079
- 饮用桶装水真的安全吗? // 079
- 饮水过量会导致癌症吗? // 080

第六章 生活习惯与癌症

- 生活方式与癌症预防有关吗? // 082
- 常见不良生活方式有哪些? // 082

哪些日常辐射容易致癌？ // 083
饮酒与癌症是否有关？ // 083
饮茶有益于预防癌症吗？ // 084
选择最佳睡眠时间可预防癌症吗？ // 084
精神压力与癌症关系如何？ // 085
选择母乳喂养有益于母亲防癌吗？ // 085

第七章 烟草与癌症

吸烟与肺癌有何关系？ // 088
不吸烟者为何也会死于肺癌？ // 089
有人整天吸烟为何不得肺癌？ // 089
为什么有些人戒烟了却还是患上肺癌？ // 090
香烟的烟雾中含有哪些有害物质？ // 090
吸过滤嘴烟或低焦油烟能否减少对人体的危害？ // 091
哪些人容易患肺癌？ // 092

第八章 运动与癌症

肥胖容易致癌吗？ // 096
健康体重的判断标准是什么？ // 096
运动真的可以防癌吗？ // 097
锻炼是保持身体积极活动的唯一方式吗？ // 098
如何掌握适宜的运动强度？ // 098

第九章 传染与癌症

癌症是否有传染性？ // 102
为什么有些癌症具有家族遗传性？ // 102
肝癌的致病因素？ // 103
肺癌是否有传染性？ // 104
子宫颈癌是否会传染？ // 105

第十章 遗传与癌症

- 癌症会不会遗传? // 108
- 癌症遗传和传染是一回事吗? // 109
- 什么是遗传性肿瘤? // 109
- 什么是肿瘤的遗传易感性? // 110
- 除遗传性肿瘤外, 哪些癌症更具有遗传倾向? // 110
- 有癌症家族史的人群应如何预防? // 111
- 有结直肠癌家族史的人群应如何避免癌症的发生? // 111
- 有乳腺癌家族史的人群应如何避免癌症的发生? // 112

第十一章 职业与癌症

- 何谓职业病和法定职业病? // 114
- 何谓职业性肿瘤? // 114
- 职业性肿瘤是只有法定职业病规定的那几种吗? // 115
- 职业性肿瘤应如何预防? // 116
- 不良工作习惯是否会成为癌症发生的潜在诱因? // 116
- 长期熬夜加班会增加患癌风险吗? // 117
- 久坐不动会成为致癌因素吗? // 117
- 饮食不规律的致癌风险? // 118

第十二章 特殊人群如何防癌?

- 儿童会患癌症吗? // 120
- 儿童患癌症的原因有哪些? // 121
- 儿童应如何避免可预防性肿瘤的发生? // 122
- 儿童恶性实体肿瘤能完全治愈吗? // 123
- 妇女乳腺癌的发生与哪些因素有关? // 124
- 妇女乳腺癌普查会带来哪些益处? // 125
- 妇女宫颈癌的发生与哪些因素有关? // 126
- 妇女宫颈癌的预防手段有哪些? // 126

青年人患恶性肿瘤有何特点? // 127

为何老年人易患肿瘤? // 127

老年人肿瘤发病有哪些特点? // 129

老年人应如何做好癌症预防? // 129

第十三章 你有癌前变吗?

什么是癌前病变? // 132

常见的癌前疾病(状态)有哪些? // 132

子宫颈癌癌前病变如何处理? // 133

第十四章 关注室内和车内致癌物

为什么要重视室内空气污染? // 136

室内污染的来源有哪些? // 136

室内装修有哪些致癌物? // 137

室内污染的有效防治措施有哪些? // 139

为什么说室内环境污染影响儿童健康? // 140

影响儿童的室内污染主要来源? // 141

如何防止和减少室内环境污染对儿童的危害? // 142

为什么说解决汽车内污染刻不容缓? // 142

车内污染物的分类及来源? // 143

车内污染应如何预防? // 144

第十五章 防癌体检, 今年你做了吗?

什么是防癌体检? // 148

为什么说“防癌体检≠健康体检”? // 148

哪些人更需要进行防癌体检? // 149

防癌体检的内容和项目一般包括哪些? // 151

如何选择合适的防癌体检项目? // 152

体检前有哪些注意事项? // 154

查血验肿瘤标志物就能诊断癌症吗？ // 154

常见肿瘤标志物的临床意义有哪些？ // 155

体检能预防癌症吗？ // 156

做完防癌体检没有发现异常，是否就不会得癌了？ // 156

体检 1 次可以保证几年内不会得癌吗？ // 157

*G*ET OUT OF MISUNDERSTANDING
SCIENTIFICALLY PREVENT CANCER 第一章
癌症常识

●什么是肿瘤？

肿瘤是严重威胁人类健康的疾病，它渊源古老，其记录至少可追溯到 3000 年前。我国在殷商时代，甲骨文上已经有“瘤”的病名；而宋代窦汉卿所著的《疮疡经验全书》对乳腺恶性肿瘤就有这样的描述：“捻之内如山岩，故名之，早治得生，迟则内溃肉烂见五脏而死。”然而，古代人们对这类疾病的看法纯粹是



粗浅的经验之说。直到近代，由于有了显微镜人们才开始对肿瘤有了更深入的认识，并有机会逐步揭开肿瘤发生和发展的神秘面纱。

肿瘤是一种人类自身细胞的异常增生引发的疾病，是机体在各种内外因素作用下，局部组织的某一个细胞在基因水平上失去对其生长的正常调控，导致克隆性异常增生而形成的病变。学界一般将肿瘤分为良性和恶性两大类。

在正常情况下，人体细胞的增殖和衰亡是有序、有节制地进行着，并受到来自各方面的调控，所以人体各个组织和器官能够相互协调工作，即使是在严重创伤后的修复过程中，机体细胞的增殖也是限于一定程度和一定时间之内的，这称之为正常增生。当受到某些因素的影响，人体某个器官或组织的细胞脱离了原先的制约机制，似脱缰野马般失控性地增殖生长，并在细胞形态和功能上“误入歧途”，这便形成了肿瘤。通俗地讲，如果把各种传染病看作是外界生物对人体侵袭的话，那么肿瘤便是人类自身细胞的“叛变”，从而对健康和生命造成严重威胁。

●肿瘤和癌症是一回事吗？

肿瘤有良性和恶性之分。良性肿瘤通常生长缓慢，切除后一般不复发或很少复发，也不会发生转移，在形态上相对接近于正常细胞和组织；恶性肿瘤通常生长较快，往往会有复发和转移，并有明显的异型性。一般来说，恶性肿瘤对人体会产生严重危害。

但是，如果良性肿瘤生长于某些关键的部位（如大脑）或者分泌过多的异常物质，也会产生严重的后果，甚至威胁生命，也应该引起重视。

肿瘤的良、恶性有时并非泾渭分明，有些良性肿瘤局部复发率较高，有的则会渐渐向恶性肿瘤转化。因此，客观上存在一组交界性的肿瘤。同样也有恶性肿瘤向良性转变的情况，但极罕见。

人们通常将恶性肿瘤统称为癌症。几乎所有的人体器官和组织都可能发生癌症，但严格地讲，癌是指起源于上皮组织的一类恶性肿瘤，如肝癌、乳腺癌、皮肤癌等，约占恶性肿瘤的90%；另外10%起源于骨、肌肉、血管等间叶（非上皮）组织的恶性肿瘤，统称为肉瘤，如淋巴瘤和横纹肌肉瘤就是起源于淋巴、横纹肌细胞的恶性肿瘤。

●癌症的发病原因是什么？

癌症的形成，即由正常细胞转变为癌细胞，是一个相当长的过程。通常需要在接触致癌因素多年之后，使组织、器官的细胞引起进行性的重度不典型增生，才演变成癌。这一期间称为诱导期，一般长达15～30年。人体发生癌症的原因很多，但总的来说其发生既与外源性致癌因素的性质、强度和作用时间有着一定的关系，同时也与人体的内在因素有重要的关系。尽管外源性致癌因素的存在容易发生癌症，但是处于同样条件下接触同质、同量致癌因素，有的人发病，有的人则不发病，可见外因虽然很重要，