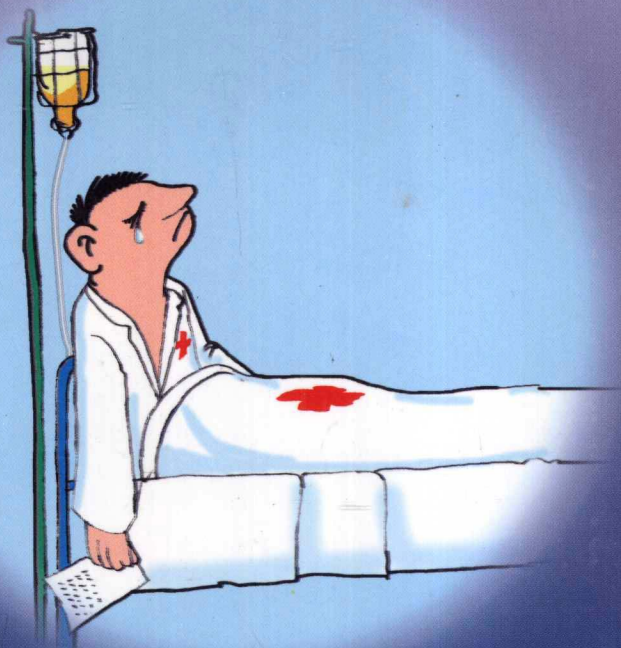


健康·生活
丛书

癌症

——家庭防治小顾问



学苑出版社



癌症家庭防治小顾问



蒋东桥 颜宜荭 编著
王 栩 徐春玲

图书在版编目(CIP)数据

癌症家庭防治小顾问/蒋东桥等编著. —北京:学苑出版社,
1996.4 重印
(健康·生活丛书)
ISBN 7-5077-0695-8

I. 癌… II. 蒋… III. 癌症-家庭-防治-基本知识 IV
.R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 05609 号

癌症家庭防治小顾问

编 著 蒋东桥 等

责任编辑 甄国宪

学苑出版社出版 发行

社址:北京万寿路西街 11 号 邮政编码:100036

河北涿水华艺印刷厂印刷 新华书店经销

787 × 1092 1/32 5.25 印张 130 千字

1997 年 6 月北京第 2 版 1997 年 6 月北京第 1 次印刷

印数:16001—19000

ISBN7-5077-0695-8/R · 119

定价:8.00 元

前 言

随着经济的发展，科技水平的提高，我国医疗卫生事业有了很大发展，旧中国十分猖獗的许多传染病、寄生虫病已被控制或消灭，无数濒临死亡的患者得到拯救，康复医学的发展方兴未艾，整个中华民族的身体素质有了很大提高，500年前人们只能指望平均 35 年的寿命，今天这个数字已延长了一倍。生活美好，健康长寿成为人们的普遍愿望。

疾病是人类健康的大敌，而癌症则可称之为祸首。近百年来癌症的发病率显著上升，死亡率高，居人类疾病死亡率的第二位，直接威胁着人们的身体健康，战胜癌症是医学家的职责和使命。本书只在向人们普及癌症的基础知识，告诉人们饮食与癌症的关系以及癌症的治疗与家庭护理。

该书具有科学性和实用性，通俗易懂，适合具有初中以上文化程度的广大读者阅读，特别对癌症患者及家庭成员是具有指导性的读物。

目 录

一、关于肿瘤

1. 什么叫肿瘤？	1
2. 肿瘤是怎样进行命名的？	1
3. 良性肿瘤与恶性肿瘤有什么不同？	2
4. 怎样区别癌和肉瘤？	4
5. 何为肿瘤的异型性？	4
6. 肿瘤是怎样方式进行生长的？	5
7. 良性肿瘤对机体有何影响？	6
8. 恶性肿瘤对机体有何影响？	6
9. 恶性肿瘤怎样转移到身体的其它部分的？	7
10. 癌为什么会转移？	8
11. 肿瘤的外界致病因素有哪些？	10
12. 肿瘤的体内致病因素有哪些？	14
13. 正常细胞如何转变为癌细胞的？	17
14. 癌能自愈吗？	18
15. 性别和年龄与肿瘤的发生有什么关系？	19
16. 吸烟与癌症有关系吗？	21
17. 肿瘤会遗传吗？	23
18. 癌会不会传染？	24
19. 病人自己怎样早期发现癌肿？	26
20. 什么是八大警号？	26
21. 什么是十大症状？	27
22. 怎样正确对待八大警号与十大症状？	27

23. 癌能在人体内长期隐蔽吗?	28
24. 癌前期病变的概念及癌前期病变	29
25. 什么叫原位癌?	30
26. 什么叫非典型增生?	31
27. 什么叫组织化生?	31
28. 恶性肿瘤的病人能不能结婚、生育和喂奶?	32

二、常见的恶性肿瘤

29. 什么是鼻咽癌?	33
30. 鼻咽癌的致病因素有哪些?	33
31. 鼻咽癌的早期临床表现是什么?	34
32. 怎样预防鼻咽癌?	36
33. 鼻咽癌的自我检查方法有哪些?	36
34. 什么是肺癌?	37
35. 肺癌的病因是什么?	37
36. 什么是早期肺癌?	39
37. 早期肺癌的临床表现有哪些?	39
38. 预防肺癌的方法有哪些?	40
39. 对肺癌有哪些自查方法?	41
40. 什么是食管癌?	41
41. 食管癌的病因包括哪些?	42
42. 什么是早期食管癌?	43
43. 食管癌的临床表现有哪些?	44
44. 怎样早期诊断食管癌?	44
45. 怎样预防食管癌?	45
46. 什么是胃癌?	45
47. 胃癌发生的可能因素是什么?	46

48. 胃癌的早期表现包括什么?	47
49. 怎样预防胃癌?	48
50. 什么是肝癌?	49
51. 肝癌的病因是什么?	49
52. 什么是早期肝癌?	50
53. 肝癌的早期临床表现是什么?	51
54. 肝癌的预防办法有哪些?	51
55. 什么是大肠(结肠、直肠)癌?	52
56. 大肠癌的病因是什么?	52
57. 什么叫早期大肠癌?	53
58. 怎样早期发现大肠癌?	54
59. 大肠癌的早期临床表现是什么?	54
60. 怎样早期诊断大肠癌?	55
61. 怎样预防大肠癌?	56
62. 什么是子宫颈癌?	56
63. 子宫颈癌的病因是什么?	57
64. 什么叫早期宫颈癌?	58
65. 早期子宫颈癌的临床表现	58
66. 怎样早期诊断子宫颈癌?	59
67. 子宫颈癌的预防方法?	59
68. 什么是乳腺癌?	60
69. 乳腺癌的病因是什么?	60
70. 什么是早期乳腺癌?	61
71. 乳腺癌的早期临床表现有哪些?	61
72. 怎样自己检查乳房?	62
73. 乳腺癌的预防方法是什么?	63

三、饮食与癌症

74. 维生素有防癌作用吗?	66
75. 维生素 C 如何发挥防癌、抗癌作用?	67
76. 维生素 C 还有哪些作用?	72
77. 如何获得足够的维生素 C?	73
78. 维生素 A 可以帮助人们防癌抗癌吗?	75
79. 维生素 A 为什么有抗癌作用?	76
80. 正常人每日需要多少维生素 A? 过量有何不良反应?	77
81. 获取维生素 A 的途径有哪些?	78
82. 维生素 E 有何作用?	79
83. 抗氧化与防癌有何关系?	80
84. 抗氧化与延缓衰老也有关系吗?	82
85. 抗氧化与心血管疾病之间有何相关?	83
86. 如何摄取足够的维生素 E?	84
87. B 族维生素对防癌抗癌有何好处?	85
88. 什么是无机盐与微量元素? 它们在机体内起什么 作用?	89
89. 防治“罗圈腿”的钙也有防癌作用吗?	90
90. 如何获得足够的钙以保证机体的需要?	91
91. 碘与癌症的关系如何?	92
92. 碘还有其他作用吗? 如何获得它?	93
93. 镁有无抑制肿瘤的作用?	94
94. 为什么硒在抗肿瘤方面越来越受重视?	95
95. 硒是通过什么机理起到抗肿瘤作用的?	96
96. 何种食物含硒量丰富? 摄入量多少为宜?	97
97. 锌除有可能防癌外,还有什么作用?	97

98. 钼对人体生理机能有何影响?	98
99. 为什么称锗是抗癌新星?	99
100. 富含纤维的食物真能帮助人们预防癌症吗?	100
101. 何种食物能为我们提供丰富的纤维?	103
102. 如何从饮食方面排除致癌因素?	104
103. 什么是良好的饮食卫生习惯?	105
104. 合理膳食是如何组成的?	106
105. 为什么说蔬菜是抗癌食谱中不可缺少的角色?	106
106. 水果可称之为色香、味美的防癌食品吗?	108
107. 野菜、野果难道也应登大雅之堂吗?	110
108. 为什么要避免清一色的精制谷品?	111
109. 如何选择所摄入蛋白质的来源?	112
110. “总量不多, 区别对待”是摄取脂肪的原则吗?	113
111. 食品选择、贮存、加工过程中应该注意哪些问题? ...	115
112. 癌症病人为什么会出现消瘦、体重减轻等营养不良 症状?	117
113. 怎样估计病人的营养状态制定合理的营养治疗 方案?	119
114. 在合理营养的基础上, 怎样提高病人食欲?	120
115. 如何改善治疗后出现的食欲不振?	121
116. 采取何种方法消除恶心、呕吐?	122
117. 口腔溃疡及吞咽困难时怎么办?	123
118. 如何防止癌症病人便秘?	124
119. 怎样调整腹泻病人的饮食?	124
120. 发热病人在饮食方面应注意些什么?	125
121. 骨髓抑制病人的饮食调整要求有哪些?	125

四、针对不同肿瘤的营养防治

122. 营养与食道癌发病之间有何关系?	127
123. 食道癌患者的食谱应如何安排?	128
124. 饮食中的何种因素与胃癌发病有关?	130
125. 怎样对胃癌病人进行营养治疗?	131
126. 为什么营养不平衡是诱发结肠癌的原因之一?	133
127. 如何通过调整饮食结构达到防治结肠癌的目的? ...	133
128. 直肠癌术后的饮食护理原则是什么?	134
129. 乳腺癌的发病确与长期高脂肪饮食有关吗?	135
130. 为防治乳腺癌, 应如何注意饮食?	136

五、癌症的治疗

131. 得了癌症怎么办?	137
132. 综合治疗指的是什么?	137
133. 综合治疗包括哪些疗法?	138
134. 什么叫根治性手术?	138
135. 根治性手术能否彻底根治癌肿?	140
136. 什么叫姑息性手术?	140
137. 哪些癌症病人适合姑息性手术治疗?	141
138. 起间接治疗作用的手术是怎么回事?	141
139. 什么是放射疗法?	142
140. 常用的放疗方法有哪些? 它们各有什么特点?	143
141. 哪些癌肿适宜进行放疗?	144
142. 接受放疗的病人应注意哪些问题?	144
143. 什么是抗癌化学药物疗法?	146
144. 抗癌化学药物是怎样抑制癌细胞生长的?	147

145. 化疗治疗癌症的疗效如何?	149
146. 化疗有哪些毒副作用? 治疗期间应注意什么?	149
147. 中医怎样治疗肿瘤?	150
148. 常用的中草药有哪些?	151
149. 什么是生物疗法?	152
150. 癌症的家庭护理包括哪些方面?	154
附表 我国人民每日膳食中营养素供给量	156

一、关于肿瘤

1. 什么叫肿瘤？

肿瘤是机体在各种致病因素的作用下，局部组织的细胞异常增生而形成的新生物，这种新生物常表现为局部的肿块。

机体在正常情况下各种组织、细胞总是在不断地新生、成长、衰老和死亡，这种周而复始地进行着新陈代谢，以满足机体的生理需要。在炎症、损伤修复时的病理状态下，机体的组织、细胞也常有增生的现象，但一般说来，这些的增生现象都是针对一定的刺激而发生的反应，是与机体的需要相适应的，而且增生的组织结构与细胞的形态具有原组织、细胞的功能。引起增生的原因消除之后，增生相继停止，所以这种增生通常是对机体有利的。正常的细胞一旦变成瘤细胞之后，其组织的结构、细胞的形与正常的组织细胞差异很大，代谢旺盛，生长速度快，呈相对无止性生长。其功能也不具有正常组织、细胞的功能。当致瘤的因素消除之后，肿瘤细胞的生长和代谢仍在继续进行，肿瘤性增生与整个机体十分不协调，对机体有害无益。

2. 肿瘤是怎样进行命名的？

我们可以这样地讲，人体的任何部位、任何器官、任何组织都可以发生肿瘤。良性肿瘤的命名是在其来源的组织名

称后加一个“瘤”字，如纤维组织的良性瘤称纤维瘤，脂肪组织的良性瘤称为脂肪瘤，来源于腺上皮的良性瘤称为腺瘤。有时还结合肿瘤的形成特点命名，如腺瘤呈乳头状生长并有囊腔形成者称为乳头状囊腺瘤。从鳞状上皮来源的良性肿瘤往往呈乳头状生长故称为乳头状瘤。恶性肿瘤的命名一般是在来源组织名称的后面加上“癌或肉瘤”。来源于上皮组织的称为癌，如来源于鳞状上皮的恶性肿瘤称为鳞状细胞癌，来源于腺上皮的恶性肿瘤称为腺癌。从间叶组织（包括结缔组织、脂肪、肌肉、脉管、骨及淋巴、造血组织等）发生的恶性肿瘤统称为肉瘤。肉瘤的命名原则亦是在来源组织名称后加“肉瘤”二字。如纤维肉瘤、脂肪肉瘤、骨肉瘤等，但有些来源幼稚组织及神经组织的恶性肿瘤称为母细胞瘤，如神经母细胞瘤。还有一些恶性肿瘤是冠以人名如尤文氏瘤、何杰金氏瘤。

3. 良性肿瘤与恶性肿瘤有什么不同？

根据肿瘤对人体的影响不同，我们可以把肿瘤分为良性肿瘤与恶性肿瘤两大类。一般说来，良性肿瘤的组织结构，细胞形态与原正常组织、细胞相似，对机体的影响较小，易于治疗，而且疗效一般比较好。而恶性肿瘤则不同，它的组织结构、细胞形态与原正常组织差异较大，对机体的影响较大，治疗措施也较复杂，且效果还不十分理想。如果把良性肿瘤当做恶性肿瘤来治疗，必定会给病人造成不必要的损伤和不应有的痛苦，同时也会给病人带来严重的精神负担。相反，如把恶性肿瘤当做良性肿瘤来治疗，就延误治疗的时机，或者治疗的不彻底造成复发转移等。所以区别良、恶性肿瘤，对

于正确的诊断和治疗具有重要的实际意义。详见表 1。

良性肿瘤与恶性肿瘤的区别

表 1

项 目	良性肿瘤	恶性肿瘤
组织分化程度	分化好，异型性小，与原有组织的形态相似。	分化不好，异型性大，与原有组织形态差别大
核分裂	无或稀少，不见病理核分裂象	多见，并可见病理核分裂象
生长速度	缓慢	较快
继发改变	很少发生出血，坏死	常发生出血、坏死
生长方式	膨胀性或外生性生长，常有包膜形成，与周围组织分界较清，常可推动	浸润性或外生性生长，无包膜，与周围组织分界不清，一般不能推动
转移	不转移	有转移
复发	很少复发	较多复发
对机体影响	小，主要为局部压迫或阻塞作用	较大，除局部压迫或阻塞作用外，还可以破坏组织，引起出血，感染、造成恶病质

4. 怎样区别癌和肉瘤？

虽说癌和肉瘤都是恶性肿瘤，但各自都有其特点，如能正确地掌握癌与肉瘤的特点，对临床的诊断和治疗，均有实际意义。癌与肉瘤的区别见表 2。

癌与肉瘤的区别

表 2

项 目	癌	肉 瘤
组织来源	上皮组织	间叶组织
发病率、发病年龄	较肉瘤多见、大多发生在 40 岁以上的成年人	较少见，大多见于青少年
大体形态	质地较硬、呈灰白色、切面比较干燥	质地较软、呈淡红色、表面湿润、有鱼肉样外观
镜下特点	形成癌巢、实质与间质分界清楚。	肉瘤细胞与间质细胞成分互相掺杂，呈弥漫分布、实质与间质分界不清
转移途径	以淋巴道为主	以血道转移为主

5. 何为肿瘤的异型性？

肿瘤组织的异型性是指肿瘤组织在细胞形态和组织结构上，都与其发源的正常组织有不同程度的差异，我们把这种

差异称为异型性。如果肿瘤组织与其发源的组织相似、说明分化程度高，异型性就小。反之，肿瘤组织与发源组织差异大，说明分化程度低，异型性大、恶性程度就高。

6. 肿瘤是怎样方式进行生长的？

肿瘤的生长方式可分以下三种：

(1) 膨胀性生长：这是大多数良性肿瘤的生长方式。当瘤组织生长时，将周围的正常组织推开并挤压，而不侵入到邻近的正常组织内。这样生长的肿瘤往往呈结节状，在肿瘤的周围常引起纤维组织的增生形成完整的包膜，与周围组织分界清楚，如果是位于皮下的用手触摸时可以移动，手术容易切除，并不易复发。这种肿瘤对机体局部器官组织主要影响是挤压或阻塞，一般不破坏器官的结构和功能。

(2) 浸润性生长：这是大多数恶性肿瘤的生长方式。由于瘤细胞的不断分裂增生，侵入周围组织的淋巴间隙、淋巴管或血管内，尤如树根长入泥土一样，与周围的正常组织没有明显界限，肿瘤组织亦没有包膜，触摸肿瘤时活动度不佳，手术切除这种肿瘤时，尽管切除范围要大大超过肿瘤本身的大小，亦难以切除干净，故术后比较容易复发。

(3) 外生性生长：良性肿瘤和恶性肿瘤都可呈这种生长方式。位于体表、体腔和自然管道（如消化道、泌尿生殖道等）表面的肿瘤，往往向表面生长，形成息肉状、乳头状或菜花状。恶性肿瘤在向表面生长的同时，还向其基部呈浸润性生长，而良性肿瘤则不见这种现象。

7. 良性肿瘤对机体有何影响？

由于良性肿瘤的分化比较成熟，不浸润，不转移，停留在局部，所以一般对身体的影响较小，主要表现为局部的压迫和阻塞症状。例如，呼吸道、消化道的良性肿瘤主要是阻塞症状，可表现为呼吸困难及消化道的梗阻，象肠梗阻。脑的良性的肿瘤对身体影响较大，由于肿瘤的发生及继续增大，可以压迫或阻塞脑室系统而引起颅内压升高及相应的神经系统症状。此外，内分泌器官的良性肿瘤可产生激素，以造成对全身的不良影响，如垂体前叶的嗜酸性细胞腺瘤引起肢端肥大症，肾上腺髓质的嗜铬细胞瘤可引起阵发性高血压。

8. 恶性肿瘤对机体有何影响？

由于恶性肿瘤的分化不成熟，生长的速度较快，浸润破坏器官的结构和功能，并可发生转移，故对身体的影响较大。其主要影响如下：

- (1) 同良性肿瘤一样，可出现压迫和阻塞症状。
- (2) 破坏器官的结构：如胃癌、肝癌、乳腺癌、宫颈癌等都可以破坏器官的结构。
- (3) 引起出血：肺癌的咯血，胃癌的呕血、便血，肝癌破裂引起的出血，宫颈癌、绒癌引起的阴道不规则出血等。
- (4) 有时还可以出现发热和顽固性疼痛的症状。
- (5) 恶病质：恶病质指的是身体的严重消瘦、无力、贫血和全身衰竭的状态。