

第3辑

中西医结合慢性病
防治指导与自我管理丛书



主审◎于大海
主编◎马珺

常见肿瘤



人民卫生出版社

第
3辑

中西医结合慢性病
防治指导与自我管理丛书



主 审◎于大海

主 编◎马 珺

常见肿瘤

人民卫生出版社

常见肿瘤

主 审 于大海

主 编 马 珺

副主编 卢 伟 刘 琳 殷 虹 李大可

编 委 （按姓氏笔画为序）

马 珺 王 鹏 卢 伟 刘 琳

李大可 陈广梅 周 君 殷 虹

前言

近年来，恶性肿瘤的发病率呈逐年上升趋势，据我国第三次人口死亡原因调查结果显示，目前恶性肿瘤位居我国城市居民死亡原因第一，农村居民死亡原因第二，已经成为严重危害人民身体健康、制约社会经济发展的一大类疾病。因此，提高大众的健康意识，科学普及恶性肿瘤相关知识，提高恶性肿瘤的预防和治疗水平尤为重要，让大家不再“谈癌色变”。早在2006年，世界卫生组织就把恶性肿瘤定义为慢性疾病，所谓慢性疾病，就是病理变化缓慢、病程长、短期内不能治愈或终身不能治愈的疾病。肿瘤和其他慢性病一样，是可以防、可以治的疾病。其中三分之一可以预防，三分之一可以通过早发现、早诊断、早治疗达到治愈，三分之一不可治愈。

《常见肿瘤》列举了六种常见的恶性肿瘤，包括肺癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、宫颈癌，详

细阐述了其病因、临床表现、中西医结合防治和患者常见的疑问及解答，对从事恶性肿瘤诊断和治疗的医生有所帮助。其引导大众更深入更全面的了解到恶性肿瘤是慢性病，不再是“不治之症”，有可防可治的趋势，在多学科规范化治疗的基础上，走中西医结合的防治道路，能取得良好的效果。为了帮助大家解除疑惑，了解更多相关知识，在肿瘤的预防、治疗、康复上给予专业性的指导，本书每一章节设有基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间几个部分，使读者能多方面深入浅出的了解疾病的发生发展过程、掌握如何防病治病和康复的常识。本书推荐了相关治疗领域专家，希望协助患者和家属正确的看待肿瘤，以科学的态度共同与医务工作者战胜疾病。

本书的编委都是长期工作在临床一线的中青年专家、业务骨干。为了帮助肿瘤患者普及科学知识，大家在繁忙的临床科研教学工作之余抽出时间撰写书稿，希望我们的努力能够给予读者更多的帮助。由于时间有限，本书还有诸多不足，请广大读者给予指正。

编 者

2017年7月

目录

第一部分 肺癌的防治与指导	1
一、基础知识导航	2
(一) 什么是肺癌?	2
(二) 肺癌如何自我诊断?	2
(三) 肺癌发病情况知多少	3
(四) 肺癌有何危害?	7
二、个人调理攻略	8
(一) 坚持锻炼, 劳逸结合	8
(二) 食养肺脏, 散结润肺	11
(三) 误区	16
三、名家防治指导	18
(一) 西医治疗	18
(二) 中医治疗	20
(三) 康复	26

(四) 预防	27
四、药食宜忌速查	29
(一) 中西药物相互作用	29
(二) 饮食宜忌	30
五、医患互动空间	33
(一) 专家答疑	33
(二) 名医名院	39
第二部分 乳腺癌的防治与指导	47
一、基础知识导航	48
(一) 什么是乳腺癌?	48
(二) 乳腺癌如何自我诊断?	48
(三) 乳腺癌发病情况知多少	48
(四) 乳腺癌有何危害?	51
二、个人调理攻略	52
(一) 坚持自检, 及早预防	52
(二) 学会减压, 势在必行	54
(三) 合理饮食, 遵循原则	56
(四) 误区	63
三、名家防治指导	65
(一) 西医治疗	65

(二) 中医治疗	67
(三) 康复	71
(四) 预防	78
四、药食宜忌速查	80
(一) 中西药物相互作用	80
(二) 饮食宜忌	81
五、医患互动空间	83
(一) 专家答疑	83
(二) 名医名院	87
第三部分 肝癌的防治与指导	93
一、基础知识导航	94
(一) 什么是原发性肝癌?	94
(二) 原发性肝癌如何自我诊断?	94
(三) 原发性肝癌发病情况知多少	95
二、个人调理攻略	97
(一) 生活调理	97
(二) 饮食调适	98
(三) 精神调养	112
(四) 误区	112

三、名家防治指导·····	118
(一) 西医治疗 ·····	118
(二) 中医治疗 ·····	120
(三) 康复 ·····	124
(四) 预防 ·····	125
四、药食宜忌速查·····	127
(一) 药物宜忌 ·····	127
(二) 饮食宜忌 ·····	129
五、医患互动空间·····	131
(一) 专家答疑 ·····	131
(二) 名医名院 ·····	134
第四部分 胃癌的防治与指导 ·····	139
一、基础知识导航·····	140
(一) 什么是胃癌? ·····	140
(二) 胃癌如何自我诊断? ·····	140
(三) 胃癌发病情况知多少 ·····	141
二、个人调理攻略·····	144
(一) 预防胃癌, 六项注意 ·····	144
(二) 饮食调养, 防治胃癌 ·····	146
(三) 合理饮食, 远离胃癌 ·····	152

(四) 术后调养, 预防复发	153
三、名家防治指导	155
(一) 西医治疗	155
(二) 中医治疗	156
四、药食宜忌速查	158
(一) 中西医结合治疗	158
(二) 药物禁忌	158
(三) 饮食宜忌	160
五、医患互动空间	164
(一) 专家答疑	164
(二) 名医名院	166
第五部分 食管癌的防治与指导	171
一、基础知识导航	172
(一) 食管癌的病因	172
(二) 哪些症状需警惕食管癌的发生? ...	175
(三) 食管癌的相关检查	176
二、个人调理攻略	177
(一) 呼吸功能锻炼	177
(二) 饮食调理	179
(三) 误区	184

三、名家防治指导·····	185
(一) 西医治疗 ·····	185
(二) 中医治疗 ·····	186
(三) 预防 ·····	188
四、药食宜忌速查·····	189
(一) 中西药物相互作用 ·····	189
(二) 药物禁忌 ·····	189
(三) 饮食宜忌 ·····	189
五、医患互动空间·····	191
(一) 专家答疑 ·····	191
(二) 名医名院 ·····	192
第六部分 宫颈癌的防治与指导 ·····	199
一、基础知识导航·····	200
(一) 什么是宫颈癌? ·····	200
(二) 宫颈癌如何早期自我诊断? ·····	200
(三) 宫颈癌发病情况知多少 ·····	201
(四) 宫颈癌有何危害? ·····	204
二、个人调理攻略·····	205
(一) 重视预防 ·····	205
(二) 饮食保健 ·····	206

(三) 误区	208
三、名家防治指导	209
(一) 西医治疗	209
(二) 中医治疗	210
(三) 康复	212
(四) 预防	214
四、药食宜忌速查	214
(一) 中西医结合治疗	214
(二) 药物禁忌	215
(三) 饮食宜忌	215
五、医患互动空间	217
(一) 专家答疑	217
(二) 名医名院	219
参考文献	224

第一部分 肺癌的防治与指导



一、基础知识导航

（一）什么是肺癌？

肺癌是一种常见的肺部恶性肿瘤，绝大多数肺癌起源于支气管黏膜上皮，肺癌的分布情况为右肺多于左肺，下叶多于上叶。病发于主支气管、肺叶支气管的肺癌称为中央型肺癌；病发于肺段支气管远侧的肺癌，位于肺的周围部位者称为周围型肺癌。绝大多数肺癌起源于支气管黏膜上皮，但亦有少数肺癌起源于肺泡上皮或支气管腺体。癌肿在成长过程中沿支气管壁延伸扩展，并穿越支气管壁侵入邻近肺组织形成肿块，同时突入支气管内造成管腔狭窄或阻塞。癌肿进一步发展播散则可从肺直接蔓延侵入胸壁、纵隔、心脏、大血管等邻近器官组织；经淋巴道血管转移到身体其他部位或经呼吸道播散到其他肺叶。癌肿的生长速度和转移扩散途径取决于癌肿的组织学类型、分化程度等生物学特性。

（二）肺癌如何自我诊断？

肺癌早期症状常较轻微，甚至可无任何不适。中央型肺癌症状出现早且重，周围型肺癌症状出

现晚且较轻，甚至无症状，常在体检时被发现。一般来说，若出现咳嗽、痰中带血或咯血、胸痛、胸闷气急、声音嘶哑、发热、消瘦等表现应当引起警惕，及时去医院就诊。

（三）肺癌发病情况知多少

1. 发病率高

肺癌是目前发病率增长最快，对人们的健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。近50年来许多国家都报道肺癌的发病率明显增高，男性肺癌发病率占有恶性肿瘤发病率的第一位，女性发病率占第二位。2015年国家癌症中心公布的癌症统计数据表明，肺癌的发病率和死亡率均居中国癌症首位。目前我国肺癌发病率每年增长26.9%，预计到2025年，我国肺癌病人将达到100万，成为世界第一肺癌大国。

2. 肺癌的病因

肺癌的发病原因比较复杂，它由多种因素长期相互作用而致，这些因素包括：吸烟、职业和环境接触、电离辐射、既往肺部慢性感染、遗传等因素以及大气污染等。

(1) 吸烟：目前认为吸烟是肺癌最重要的高危因素，烟草中有超过3000种化学物质，其中多链芳香烃类化合物（如：苯并芘）和亚硝胺均有很强的致癌活性。多链芳香烃类化合物和亚硝胺可通过多种机制导致支气管上皮细胞DNA损伤，使得癌基因（如Ras基因）激活和抑癌基因（如p53，FHIT基因等）失活，进而引起细胞的转化，最终癌变。

(2) 职业和环境接触：肺癌是职业癌中最明显的一种。约10%的肺癌患者有环境和职业接触史。现已证明以下9种职业环境致癌物会增加肺癌的发病率：铝制品的副产品、砷、石棉、二氯甲醚、铬化合物、焦炭炉、芥子气、含镍的杂质、氯乙烯。长期接触铍、镉、硅、甲醛等物质也会增加肺癌的发病率，空气污染，特别是工业废气均能诱发肺癌。

(3) 电离辐射：肺脏是对放射线较为敏感的器官。电离辐射致肺癌的最初证据来自Schneeberg-joakimov矿山的资料，该矿内空气中氡及其子体浓度高，诱发的多是支气管的小细胞癌。美国曾有报道开采放射性矿石的矿工70%~80%死于放射引起的职业性肺癌，以鳞癌为主，从开始接触到发病时间为10~45年，平均时间为25年，平

均发病年龄为38岁。氡及其子体的受量积累超过120WLM（工作水平日）时发病率开始增高，而超过1800WLM则显著增加达20~30倍。将小鼠暴露于这些矿山的气体和粉尘中，可诱发肺肿瘤。日本原子弹爆炸幸存者中患肺癌者显著增加。Beebe在对广岛原子弹爆炸幸存者终身随访时发现，距爆心小于1400m的幸存者较距爆心1400m~1900m和2000m以外的幸存者，其死于肺癌者明显增加^[1]。

（4）既往肺部慢性感染：如肺结核、支气管扩张症等患者，支气管上皮在慢性感染过程中可能化生为鳞状上皮致使癌变，但较为少见。

（5）遗传等因素：家族聚集、遗传易感性以及免疫功能降低，代谢、内分泌功能失调等也可能诱发肺癌。许多研究证明，遗传因素可能在对环境致癌物易感的人群和（或）个体中起重要作用。

（6）大气污染：发达国家肺癌的发病率高，主要原因是由于在工业和交通发达地区，石油、煤和内燃机等燃烧后，混和沥青公路尘埃产生了含有苯并芘致癌烃等有害物质，污染大气所致。大气污染与吸烟可能互相促进增加肺癌的发病率。

3. 哪些人容易得肺癌？

（1）吸烟和被动吸烟者：流行病学和科学实验