

FANGAIKANGAIYOU DAO

防癌 抗癌



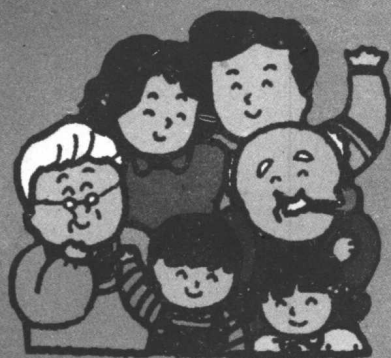
有道

陈道瑾 编著
陈远光
陈海蔚



人民卫生出版社

防癌 抗癌



有道

陈道瑾 编著
陈远光
陈海蔚



人民卫生出版社

防癌抗癌有道

编 著：陈道瑾等

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷：北京市卫顺印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：10

字 数：141千字

版 次：2000年9月第1版 2000年9月第1版第1次印刷

印 数：00 001—4 050

标准书号：ISBN 7-117-04015-7/R·4016

定 价：15.50元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

前言

生命之舟由婴儿、童年、少年、青年、壮年乃至老年的航程中并非处处风平浪静，疾病常兴风作浪，摇晃着它，甚至使它在未到达彼岸前即遭覆灭，而癌症就是其中一大罪魁祸首。在人口老龄化、环境污染未得到有效控制的今日，癌症在人类疾病死因谱上始终高居前列，对人类健康的危害日益突出。

据统计，在中国，现有癌症病人约 180 万，每年新发病人约 120 万，死亡约 100 万，特别值得指出的是在 35～54 岁的壮年人中，癌症居死因的第一位。以我国每年有 100 万人死于癌症为例，它意味着，每年有一个中型城市的人口从国土上消失。

癌症发生的原因是什么？可以预防治疗吗？

现代医学研究表明癌症是多种原因的产物，物理因素、化学因素、生物因素、精神因素等，都参与致癌。一种癌症可以有多种原

因，一种原因也可以引起多种癌症。多数癌症的原因及其机制尚不很明了，但某些癌症的原因及其机制已处于或将处于水落石出的状态，采用针对性预防措施是可行的。

作为一个医生，我 30 多年来一直没有停止过与癌症打交道，亲眼目睹了诸多生命被癌症吞噬，患者与亲人生离死别的悲痛真正揪人心肺，同时我和同事们也救活了许多被认为判了“死刑”的各种癌症患者，当见到他们与亲人同享生活的快乐时，我们的心情又无比的舒畅和欢欣。

为什么同样是得了癌症，有的病人很快就告别人间，而有的病人却能长期生存下来？

据笔者掌握的医学资料和临床经验，患者生存时间的长短、生活质量的优劣与诸多因素有关，如癌症的类型、确诊的早晚、治疗的方法、患者的心态、家庭和社会的支持等，这里面既有客观的因素，也有主观的因素，有医生的因素，也有患者的因素，既有宏观的因素，也有微观的因素，只有各种组合最佳时，结局才最好。

1986 年，笔者有幸获得世界卫生组织（WHO）奖学金远涉重洋来到美国明尼苏达州

留学，当时各新闻媒介纷纷报道里根总统得了大肠癌，引起了世人关注。如果按一般人的想法，里根此命休矣，然而他的癌症却治愈了，顺利度过了总统任期，继续健康地活了下来。原因何在？主要原因是发现得早，并得到了及时的治疗。

早诊早治的例子在国内的患者中也有不少，而遗憾的是由于抗癌意识的淡薄、有关知识的缺乏以及经济、交通、医疗等条件的限制，多数患者来就诊时已属中晚期，治来十分棘手。

不过，也有相当一部分患者虽属中晚期，由于积极配合治疗，始终乐观顽强，治愈了癌症，至今健康地活着，恢复了工作、学习。

世界卫生组织在 10 多年前宣布，1/3 的癌症可以预防，1/3 的癌症可以治愈，1/3 的癌症可以减轻痛苦延长生命。现在，外科手术、放疗、化疗等治癌手段日臻完善，某些癌症的病因趋于明朗，防癌可以有的放矢，我们不必再谈癌色变，把癌症等同于“死亡”、“绝症”、“不治之症”，而应该积极行动起来，预防癌症的发生或及时发现正确治疗它。

古人云，工欲善其事必先利其器。要想抗

4452-10

癌成功，必然要先获得有关的知识，避免盲目和轻信。

1994年初夏，笔者先后接诊了两名患者，经各项检查证实为原发性肝癌，癌灶直径分别为4厘米、5厘米，都有手术机会，于是收住入院准备手术。但是前者术前两天不辞而别，次日家属来办理出院手续，说是听说开刀会使癌肿扩散，有报纸报道某地某医生研制了一种中药治疗肝癌有特效，所以要去吃这种药。后面这位患者听了有点心动。我们听了非常遗憾，因为中药对癌症治疗虽有一定辅助作用，但至今没有一种中药可以治愈肝癌，手术是惟一可能根治的手段。经过讲解，后者留了下来，接受了手术和其他综合治疗，术后已活了5年。而前者家属3个月后又抬着病人前来就医，此时患者已全身黄疸、大量腹水，失去了手术机会，不到半个月便悔恨交加地告别了人间。

生的喜悦，死的痛苦，结局的截然不同起源于初时对治疗选择的截然不同。抗癌，是要讲究科学的啊！

有感于这方方面面，笔者根据现代医学的发展，结合临床诊疗经验和国外留学访问所



见，为广大群众尤其是癌症患者及其亲友写下了这本小书。作为科普作品，我希望读者能轻松地读懂此书，从而掌握必要的预防和发现癌症的知识，熟悉治癌的方法，以及知道患癌后如何积极配合治疗，树立信心，谋求支持等。

愿此书能助您到达防癌抗癌胜利的彼岸。

陈道瑾

2000年5月

FANGAIKANGAIYUODAO



目 录

第一章 未雨绸缪，防患于未然

- (1)
- 一、斩断环境中的致癌黑手..... (2)
 - (一) 被污染的大气、水、土壤 (3)
 - (二) 家居环境中的暗箭 (7)
 - (三) 工作环境中的危险因素..... (11)
- 二、做抗癌美食家 (13)
 - (一) 主要营养成分的平衡..... (13)
 - (二) 食物加工保存中的陷阱..... (16)
 - (三) 将天然致癌食物赶出厨房..... (19)
 - (四) 农药，是福还是祸..... (20)
 - (五) 维生素抗癌“献爱心” (21)
 - (六) 纤维素预防大肠癌功不可没..... (23)
 - (七) 硒、钙、碘等矿物质共筑防癌大堤..... (24)
 - (八) 多个心眼拎菜篮，抗癌食品

展风采·····	(25)
三、良好的生活习惯蕴生机·····	(27)
(一) 要香烟? 要健康? 任君 抉择·····	(28)
(二) 酒与咖啡, 适量饮用·····	(32)
(三) 茶香馨人亦防癌·····	(34)
(四) 唱不尽的赞歌献给健身 运动·····	(35)
(五) 洁身自好, 远离致癌病毒·····	(36)
四、心情和病情——谈心理防癌·····	(40)
(一) 忧伤引出的故事·····	(42)
(二) 精神抚慰撑起一片晴空·····	(44)
五、化学防癌的新曙光·····	(48)
(一) 独树一帜, 化学药物 放异彩·····	(48)
(二) 疫苗防癌有潜力·····	(49)
六、正确处理癌前病变和癌前疾病·····	(49)
七、国外防癌建议集锦·····	(52)
(一) 意大利全国防癌治癌中心 和欧洲肿瘤研究中心提 出的 24 法·····	(52)
(二) 美国癌症协会对预防癌症提 出 10 条特殊建议·····	(54)

(三) 日本预防癌症 12 条	(55)
-----------------------	------

第二章 早期发现, 早期诊断 (57)

一、里根治病引出的话题 (57)

(一) 三早在癌症控制中有何 重要性.....	(58)
----------------------------	------

(二) 为什么三早能明显提高 疗效.....	(60)
---------------------------	------

(三) 如何才能做到三早.....	(60)
-------------------	------

二、自我检查, 对己负责 (62)

(一) 腹部检查.....	(64)
---------------	------

(二) 颈部检查.....	(64)
---------------	------

(三) 乳房检查.....	(65)
---------------	------

三、体检和普查, 援助之手 (65)

(一) 健康体检.....	(67)
---------------	------

(二) 普查.....	(68)
-------------	------

四、巧用特殊检查 (69)

(一) 早期癌的诊断方法与进展.....	(69)
----------------------	------

(二) 特殊检查中的认识误区.....	(73)
---------------------	------

(三) “谎言”或实话实说	(74)
---------------------	------

五、重在发现早期征象 (75)

(一) 令人担忧的肿块.....	(77)
------------------	------

(二) 痣恶变的“ABCD”	(84)
----------------------	------

- (三) 持续性消化不良与胃癌………… (87)
- (四) 持续性吞咽不适 (噎膈) 与
食管癌………… (90)
- (五) 咳嗽、血痰、胸痛与肺癌………… (93)
- (六) 不规则的阴道流血、白带
增多与宫颈癌………… (96)
- (七) 大便习惯改变、便血与
大肠癌………… (99)
- (八) 鼻出血、头痛、耳鸣等与
鼻咽癌 …… (102)
- (九) 久治不愈的伤口和溃疡 …… (104)
- (十) 原因不明的消瘦和乏力 …… (106)

第三章 协同作战，共治癌魔 … (109)

一、非常时期平常心………… (109)

- (一) 要有信心和决心 …… (110)
- (二) 要积极配合医生的检查和
治疗 …… (111)
- (三) 不要盲目轻信、偏信和
迷信 …… (111)

二、衡量疗效的公平秤………… (112)

- (一) 近期疗效判定 …… (113)
- (二) 远期疗效判定 …… (114)

三、柳叶刀，举起来——癌症的外科

手术治疗..... (115)

(一) 手术治癌史漫话 (115)

(二) 动刀前要问 5 个“W” (117)

(三) 手术治疗后还要做什么 (124)

(四) 高科技结晶之刀 (126)

四、伦琴栽树，后人乘凉——癌症的

放射治疗..... (129)

(一) X 线和镭穿越了时空 (129)

(二) 射线的家谱 (130)

(三) 瞄准癌细胞的 DNA (132)

(四) 没有烟雾的核战场 (135)

(五) 斯人有知放射治疗，当九泉

含笑 (137)

五、从姑息走向根治的化学治疗..... (139)

(一) 一个变两个的奥秘 (140)

(二) 化疗药物的分类和使用 (141)

(三) 出色的主角和优秀的助手 ... (143)

(四) 有待突破的“瓶颈口” (146)

六、BRM，治癌第四模式 (149)

(一) 典型代表——干扰素 (150)

(二) 白细胞介素 2 和 LAK 细胞的

统一战线 (152)



(三) 专一杀癌的 TNF	(154)
(四) 骨髓抑制的救星——CSF	(155)
(五) BRM 的潜力与方向	(157)
七、以正压邪的中医药	(158)
八、高温治癌	(161)
九、激光与药物的秦晋之好	(163)
(一) 光敏剂	(164)
(二) 光源	(164)
十、透视引路的介入放射治疗	(165)
十一、导向治疗发射“魔弹”	(167)
十二、希望之光——基因治疗	(169)
(一) 肿瘤细胞因子基因疗法	(170)
(二) 抑癌基因疗法	(170)
(三) 反义基因(核酸)疗法	(170)
(四) 自杀基因疗法	(171)
(五) 多药耐药基因疗法	(171)
十三、求医问药须讲天时地利人和 ..	(172)
(一) “天时”	(172)
(二) “地利”	(173)
(三) “人和”	(174)
第四章 重返健康的旅程	(176)
一、心中向往健康乐土	(176)



二、跨过恐惧的栅栏	(177)
(一) 确诊为癌症绝不等于死亡 ...	(179)
(二) 让某些患者了解疾病的真 实情况有助于消除恐惧	(180)
(三) 癌症不会传染	(181)
(四) 任何事物都有两重性, 患癌 也不例外	(181)
三、树立未来生活目标	(183)
四、身心放松疗法	(185)
(一) 气功治疗使您“逍遥游” ...	(186)
(二) 自我身心放松和沉思冥想法	(187)
五、怎样驱逐疼痛	(188)
(一) 三阶梯止痛治疗方案	(189)
(二) 用心理调节法消除疼痛	(190)
六、康复中的饮食和营养	(190)
(一) 癌症病人营养治疗的 重要性	(190)
(二) 如何进行营养治疗	(191)
(三) 忌口的是与非	(192)
(四) 食欲不振怎么办	(193)
(五) 便秘或腹泻怎么办	(194)
(六) 口腔咽喉疼痛不能进食	



怎么办 (194)

(七) 肠造瘘术后如何注意饮食 ... (195)

(八) 鼻饲和管饲的处理 (195)

(九) 骨髓抑制时饮食如何调整 ... (196)

七、体育锻炼，走进大自然，欣赏

音乐..... (197)

(一) 生命在于运动 (197)

(二) 回归自然 (198)

(三) 音乐胜情 (199)

八、婚育和性的安排..... (200)

(一) 肿瘤和遗传问题 (202)

(二) 肿瘤和生育 (202)

(三) 癌和哺乳 (203)

(四) 生殖系统癌的影响 (203)

(五) 乳腺切除的影响 (204)

(六) 造瘘术后的处理 (204)

(七) 喉切除术 (205)

九、生理功能的康复..... (206)

十、工作能力的恢复..... (207)

十一、笑在最后才笑得最好——谈

癌症治疗后的随诊..... (209)

十二、家属亲友的力量..... (212)

(一) 接受现实，给予支持，相互

