

癌症的早期自我检查

徐 耀 编
华夏出版社

3-49

内 容 提 要

癌症严重威胁人类的生命，谈癌色变的恐癌情绪人皆有之。如何除之？唯早期发现，及早治愈，方为上策。本书以浅显易懂的文字向读者介绍癌症的早期自我检查的具体方法，以便早期发现，及早治愈。内容丰富，文图并茂，通俗易懂，简明实用。全书包括：能立刻自行发现的癌症，能自行发现症状的癌症和能靠检查而发现的癌症，三个部分。这是一本实用性很强的科普读物。

癌症的早期自我检查

徐 耀 编

*

华夏出版社出版发行
(北京东四五条内月牙胡同10号)
新华书店经销
保定前进印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 4.25印张 85千字
1988年10月北京第1版 1988年10月第1次印刷
印数 1—19500册
ISBN7-80053-231-3/R·022
定价：0.99元

目 录

- 事前探知癌症的线索——使你不再谈癌色变……(1)
 - 最新资料显示所有人都具有致癌遗传因子 ……(1)
 - 克服癌症的最后阶段 ……(2)
 - 世界尖端医学的癌症自我诊断法 ……(3)

第一章 自我诊断及早治疗

- 务必要以这些方法检查身体各部……(4)
 - 1. 能自行发现的癌症……(4)
 - 能立刻自行发现的癌症 ……(4)
 - 能自行发现症状的癌症 ……(5)
 - 2. 靠定期检查与自我诊断即能征服癌症……(6)
 - 能靠检查发现症状的癌症 ……(6)
 - 3. 死于癌症的时代已经过去了……(8)
 - 4. 现今最好的癌症预防方法……(10)
 - 5. 容易罹患癌症的年龄……(11)
 - 6. 断定癌症的两种特有症状……(13)
 - 7. 自以为知道, 其实全然无知的就是癌症……(14)
 - 8. 令人恐怖的癌症“转移”结构……(15)
 - 9. 癌细胞在你体内沉睡了20年……(16)
 - 10. 我也是胃癌的过来人……(17)

- 11. 世界尖端的癌症医学.....(19)
- 12. 使“超早期发现”成为可能的研究成果.....(20)
- 13. 继续带来新发现.....(20)
- 14. 延迟发现癌症者的共同特征.....(22)
- 15. 自我诊断的关键.....(22)

第二章 癌症的症状——最新事前检查法

- 借以发现以前未曾留意的异常.....(24)
 - 自我检查前应有的认识(24)
 - 1. 乳腺癌.....(25)
 - 自我诊断的要点.....(25)
 - 诊断乳腺癌的关键(28)
 - 预防乳腺癌的最新知识(28)
 - 乳腺癌的最新治疗技术(30)
 - 2. 皮肤癌.....(31)
 - 自我诊断的要点.....(31)
 - 诊断皮肤癌的关键.....(32)
 - 预防皮肤癌的最新知识(34)
 - 皮肤癌的新治疗技术(35)
 - 3. 舌癌.....(36)
 - 自我诊断的要点.....(36)
 - 诊断舌癌的关键.....(37)
 - 舌癌的最新治疗技术... ..(38)
 - 4. 喉头癌.....(39)
 - 自我诊断的要点.....(39)
 - 诊断喉头癌的关键(41)

喉头癌的新治疗技术	(42)
5. 子宫癌	(43)
自我诊断的要点	(43)
诊断子宫癌的关键(1)	(44)
诊断子宫癌的关键(2)	(46)
预防子宫癌的最新知识	(46)
子宫癌的新治疗技术	(48)
6. 肠癌	(51)
自我诊断的要点	(51)
诊断肠癌的关键	(53)
肠癌的新治疗技术	(54)
7. 胃癌	(56)
自我诊断的要点	(56)
诊断胃癌的关键	(60)
预防胃癌的最新知识	(62)
胃癌的新治疗技术(1)	(63)
胃癌的新治疗技术(2)	(65)
胃癌的新治疗技术(3)	(67)
8. 肺癌	(70)
自我诊断的要点	(70)
诊断肺癌的关键	(72)
预防肺癌的最新知识	(74)
肺癌的新治疗技术(1)	(76)
肺癌的新治疗技术(2)	(78)
9. 泌尿系统癌	(80)
自我诊断的要点	(80)

诊断泌尿系统癌的关键	(82)
泌尿系统癌的新治疗技术	(83)
10. 食道癌	(85)
自我诊断的要点	(85)
预防食道癌的最新知识	(87)
诊断食道癌的关键	(89)
食道癌的新治疗技术	(90)
11. 肝癌	(92)
自我诊断的要点	(92)
诊断肝癌的关键	(94)
胆囊癌的诊断关键	(96)
肝癌的新治疗技术(1)	(97)
肝癌的新治疗技术(2)	(99)
12. 胰腺癌	(101)
自我诊断的要点	(101)
预防胰腺癌的最新知识	(103)
13. 白血病	(104)
自我诊断的要点	(104)
白血病的新治疗技术	(107)
14. 脑肿瘤	(108)
自我诊断的要点	(108)
15. 其他癌症	(110)
骨髓瘤	(110)
成骨肉瘤	(111)
恶性淋巴瘤	(111)
鼻咽癌	(112)

上颌窦癌	(113)
甲状腺癌	(113)
16. 艾滋病	(115)
17. 儿童癌症	(117)
自我诊断的要点	(117)
小儿白血病	(117)
脑肿瘤	(118)
神经母细胞瘤	(118)
威尔姆氏 (Wilms) 瘤 (肾母细胞瘤)	(118)
恶性淋巴瘤	(119)
视网膜母细胞瘤	(119)
● 后言	(120)
● 附录——预防癌症的十二信条	(122)
1. 不可偏食, 摄取均衡的营养	(122)
2. 同一种食物不要反复地吃	(123)
3. 避免饱食	(123)
4. 不可酗酒	(123)
5. 减少吸烟量	(123)
6. 摄取足够的维生素A、C、E和纤维素	(123)
7. 不吃过咸与过热的食物	(124)
8. 不吃烧焦的食物	(124)
9. 不吃发霉的食物	(124)
10. 不可接受过多日晒	(124)
11. 避免过度疲劳	(125)
12. 保持身体的贞洁	(125)

• 事前探知癌症的线索——

使你不再谈癌色变

最新资料显示所有人都具有致癌遗传因子

经常有人问我：“医生，有没有办法可以避免患癌症？”

我的回答往往是“没有。”

话虽如此，但预防癌症的方法还是有的，只要实行其中任何一种，即可使致癌的可能性大大减低。随便举一个例子：我们都知道吸烟会导致肺癌，所以戒烟就是预防癌症的方法之一。当然，光是戒烟并不能百分之百保证不患癌症，因为一般众所周知的癌症就有50种以上，而各种癌症的导因又不尽相同。

换句话说，个别的预防措施不能对所有的癌症都奏效。

直到最近，专家们经由事实发现，即使在人体健康的细胞中，也存有致癌的遗传因子。

例如在胃的内部，由于新陈代谢激烈，所以细胞急速生长，这些新生的细胞大都以正常的状态繁殖，但偶尔也有些异常的细胞会盲目而疯狂地增殖。不久以后，就形成肿瘤，接着更加无限制地生长，最后崩溃出血，并蔓延全身。所以，癌症的发生就是由于细胞发育过程异常而开始的。

从前，这种异常被认为是通过“致癌物质”由外界引起的。此种说法确实无误，但通过进一步研究人类细胞中的遗

· 传因子后发现——

“人体健康的细胞中也有致癌的遗传因子。”

这意味着每个人与生俱来就有致癌的“种”。这个“种”平时能够自我约束，不会肇事，但如果活跃起来，就会致癌。因此，我们每个人身上都埋伏着这样一个不知何时会暴发的“种”。

“致癌的遗传因子”从人类诞生之后，就潜伏在人的生命之中，历经数百万年，任何人也逃不过这个“宿命”的威胁。

克服癌症的最后阶段

据统计，直到去年为止（近二、三十年）始终占着死亡原因首位的脑中风，目前已经被癌症这个新的疾病取代了。

如果以数字来表示，因癌症而死亡的人数，一年大约是10万。

尤其最近，翻开报章杂志都可以看到有关癌症的报道，这也是癌症研究进步的证明，是可喜的现象。由于许多癌症专家的努力，日本癌症医学及医疗水平，已获得全世界一致的好评。如今连重症病患最多的国立防癌中心，也有50%的患者能够治愈。

在防癌中心刚创办的20年前，癌症的治愈率仅仅为35%。如今，被喻为不治之症的癌，终于能被人们克服了。

虽然癌症已进入可以治愈的时代，但仍然占死亡原因的首位，象一颗定时炸弹，在人们不留意的时候袭击大家。

那么，占死亡原因中 $\frac{1}{5}$ 的癌，果真是无可避免，患者只能自认倒霉，束手待毙吗？

不！我们应该能够找出避免罹患癌症的办法来。

世界尖端医学的癌症自我诊断法

经过“定期检查”，可以早期发现。

避免罹患癌症致死的唯一方法，就是趁早将癌细胞连根拔除。

癌症的特征是在初期时缺乏自觉症状。但有时症状轻微时也有自觉症状。基于此种理由，很多人由于接受诊断，而成功地在早期发现了癌症，所以，熟知“癌症初期症状”是极其重要的。

如果能早期发现癌症，以目前的医疗技术，是可以治疗的。但据统计，40岁以上的男性，曾接受过定期检查的人，仅仅占21%，女性方面更少，只有14%。也就是说40岁以上男性的80%和大约90%的女性，发现胃癌时，为时已晚。以占全国人口癌症之半数的胃癌而言，只要是早期发现，几乎百分之百都能治愈。的确，只要我们能够提高警惕，定期接受检查，就可以大大减少因患癌症而早逝的可能。

本书共有“能立刻自行发现的癌症”、“能自行发现症状的癌症”和“能靠检查而发现症状的癌症”等几个部分，凡是能事先发现癌症萌芽的方法几乎全部都收集了，内容根据许多专科医生的临床经验、判断及研究成果编排，并以浅显易懂的文字介绍。

通过彻底推行定期检查，早日发现癌症的症状，并及早接受治疗，这样，癌症就不再是不治之症了。

第一章 自我诊断及早治疗

· 务必要以这些方法检查身体各部

1. 能自行发现的癌症

当我说：“癌症能够自行发现”时，也许很多人都不敢相信，而反驳道：“如果癌症能自行发现，谁还怕它！”

他们言下之意是说“当发现癌症时，多半已是无可挽回了。”这就是一般人的错误观念。的确，很多种癌症在初期并不出现症状，因此我们做医生的总是不厌其烦地劝大家“定期接受检查”，以便能及早接受治疗。因为只要接受定期检查，就可以早期发现，而不致贻误治疗。

接受定期检查——这是最重要的步骤。但定期检查一年顶多2次，通常都只有1次，有些癌症靠检查并不能发现它们，但大部分的癌症都是能够自行发现的。所以，“发现时已为时晚矣”的观念，并不适用于所有的癌症。

那么，哪些癌症是能够自行发现的呢？

能立刻自行发现的癌症

有几种癌症是你现在立刻就能够确定的。

第一是乳腺癌：用手按摸乳房，察看乳头，并对着镜子照看自己的乳房。使用这种简单的方法，就能立即找出较早

期的乳腺癌。（参考25页）

其次，皮肤癌也很容易自行发现：察看自己身体上有没有漆黑的痣，有没有逐渐长大的瘤，有没有久治不愈的皮肤溃疡，这些皮肤的异常现象用肉眼即可看出，皮肤癌与体内的癌症不同，很容易发现，如果忽略了，那就是自己本身的责任了。（参考31页）

舌癌也如此，因舌头是非常敏感的器官，所以大多数人都可以很早发现它的异常。但是许多人却认为舌头上不可能长癌，因而置之不理。假如舌头边缘等经常接触蛀牙的地方发生溃疡，久久不愈的话，那就表示有癌的征候了。所以如果发现舌头有异常，而且久治不愈，就应该给以高度的重视。

（参考36页）

能自行发现症状的癌症

有一部分癌症，虽然不象乳腺癌、皮肤癌、舌癌那样容易发现致癌的征候，但是如果稍微加以注意，也能发现一点线索。

先说喉头癌，如果声音干涩、沙哑，并且持久不愈，就应提高警惕，最好及时去医院检查。（参考39页）

子宫癌也经常可以在早期发现症状。例如，同房之后有出血现象，就是症状之一。很多患者就因此而去医院检查，结果挽回了生命。（参考43页）

再如肠癌，很多人由于发现排便中带血，才去医院接受精密检查，结果由于发现得早，治疗及时，而得救。（参考51页）

食道癌在其早期会出现吞咽食物时易梗塞，以及牙齿发冷等症状。（参考85页）

其他象肾、膀胱、前列腺癌。在其早期也能发现一些可疑症状，那就是尿中带血或排尿困难。总之如果发现异常情况，最好及时接受医生精密的检查，以期能早期治疗。（参考80页）

以上所说的都是“能自行发现的癌症”。

但也有些人明明发现了症状，却以为没有什么关系，再加上工作忙碌，便置之不理，因而错过治疗的时机。如果是其他小病，也许会不治而愈，但癌症不同，它的发展速度虽然缓慢，但最终必定会恶化。所以，对上述几种能够自行发现症状的癌症，大家应多加注意。

2. 靠定期检查与自我诊断即能征服癌症

也许有人认为自行发现癌症的可能性微乎其微，其实并不尽然，而且，有的癌症症状能自己发现，这件事具有很大的意义。

有时患者自己可以发现比米粒还小的乳腺癌，而这种小乳腺癌在普通的触诊中，是很容易被疏忽的。患者发现这样的小乳腺癌之后，自行到医院求治，结果挽救了自己。

能自行发现的癌症种类，虽然仅占一小部分，但这已经是极其难能可贵了。因为不明原因地任癌症发展下去，其结果必定是走向死亡。

即使目前毫无异常，人们也应具备发现极早期症状的知识。

能靠检查发现症状的癌症

各种癌症中，有些能自行寻出症候，有些却不能，但是即使无法自行找出，也能使用最新科学技术的检查方法将它

们发现出来。

例如肾脏或膀胱等泌尿系统的癌症，尿中常带有微量血液，但却无法以肉眼判断，必须经过简单的尿液检查，这样即使带血量极少，也可以发现出来。（参考80页）

就连不出血的早期的子宫癌，只要用小匙（竹刀）轻轻插入子宫口采取细胞加以观察，就可以得知是否患子宫癌了。（参考43页）

又象肠癌，即使未出现症状，也能靠X光在可以治愈的阶段找到它。（参考51页）

从前被认定为不治之症的食道癌，如今靠X光片而早期发现、早期治愈的例子也不少。（参考85页）

如果患了目前正在激增中的肺癌，而毫无症状者，也可以利用X光透视，在能开刀治愈的阶段找出病变部位。（参考70页）

而占有癌症首位的胃癌，在极早期很多都是毫无症状的，但目前已经进入了连直径3毫米程度的癌也可利用X光发现的年代了。（参考56页）

即使是“无法自行发现”的癌症，也可以在医院里查出来，因为目前早期诊断技术，已经有了相当的水平。

但是，要在医院里或诊所里发现病症，首先必须自己有主动的精神。所以“去看医生找出病来”和“自己找出病来”，其本质上是一样的。

能靠“自行发现”和“在医院发现”这两条途径，而早期发现、早期根治的癌症，可以说占了所有癌症的半数以上。

由此可见，能否征服癌症的关键全操在自己手上。

●终于能自我诊断癌症了

- 能立刻找出来的癌症——乳腺癌、皮肤癌、舌癌
- 能够自行发现的癌——喉头癌、子宫癌、肠癌、食道癌、泌尿系统癌
- 能够自行发现症状的癌症——泌尿系统癌、子宫癌、肠癌、食道癌、肺癌、胃癌。

3. 死于癌症的时代已经过去了

假定甲有一天咳出了血痰。而甲今年50岁，是标准的患癌年龄，所以他对此耿耿于怀。第二天他又咳出血痰，使得他面孔发青，他不肯听从家人的劝告到医院去检查，因为他认为自己得了癌，即使到医院也没有救了。他甚至写好了遗书，料理好了后事。其后，他终于经不起家人的苦苦劝说，到医院接受精密的检查，却意外的得知自己并未罹患可怕的癌症。

在这里我们要讨论的是象甲先生这样认为患了癌症就无药可救的人竟然占了绝大多数。的确，癌症曾经是一种不治之症，假如在30年前，也许有需要先立好遗嘱，交代后事。但是现在时代不同了，如今癌症在不断治愈，只要早期发现，它是一点都不可怕的。

大约在10年前，我曾经历过这样的事。当时“X光双重造影法”算是早期发现胃癌的方法，我到各地演讲，宣传“靠这种方法可以发现米粒大小的胃癌，再经过手术，百分之百可以治愈。”结果我一位行医多年的叔叔（当时80岁左右）私下邀请我说：“平三郎，今晚到我家里来坐坐吧！”

我如约而去，结果他很神秘的对我说：“你最近到处演讲，说什么胃癌可以早期发现早期治愈，那也许是劝人们求医的一种方法，但你对我可要实话实说，你所谓的米粒大的早期癌，到底是不是真的癌？”

我回答：“是真的癌。”

但是叔叔怎么也不相信。连身为医生的叔叔，也不相信能够早期发现胃癌的时代已经来临了。

叔叔接受医学训练的20世纪20年代，胃癌被公认是一种绝症。当时出版的一本《胃癌》，有内科权威人泽达吉东教授所写的序文，上面有一段说：“一个人如果患了胃癌，就必死无疑，因为胃癌是绝症。可是却有人患了胃癌还活得好好的，原来那是医生的误诊。”

当时的情况如此，难怪我的叔叔会表示怀疑。在那个时代，只要找出鹌鹑蛋大小的胃癌，医生就会兴奋地大喊：

“这是超早期的癌症！”但是现在象那种程度的癌症，只要是消化系统的疾病的专门诊所和医院，都可以很容易地发现它们。

随着医学的发达，关于癌症的研究也有辉煌的进步。现在连半颗米粒大的胃癌，也不难发现了。

虽然如此，对癌症的恐惧，仍长久存在人们的心中，而无法根除。报纸的讣闻栏上不时地可以看到因癌症而死亡的消息。

“唉！得了癌症就会无药可救！”

大家都直觉地如此认定。其实，被治愈的癌症患者亦复不少，可是报纸上并未登载出来，所以才造成大家这种错误的观念。

根据今年4月由防癌中心所整理出的资料显示，有49.2%的癌症住院患者经过治疗之后完全痊愈。防癌中心大都收容一些由其他医院送来的重症患者，能有这种成绩已经不错了，相信其他医院的医疗成绩将会更好。依照这个比例来看，患癌症的人每2人中有1人可以得救。

象占有日本全国人民癌症四成左右的胃癌，如果癌细胞仍停留在胃粘膜，治愈率（癌症经治疗后能生存5年以上，就被断定为治愈，称之为5年生存率）竟然可达到百分之百。

象我自己在4年前接受胃癌手术，现今还活得好好的，可见癌症已经不是绝症了。

但最主要的关键还是必须“早期发现”。患癌症的自救之道就是“早期发现，早期治疗”，只要能够定期接受检查，癌症就不会威胁你的生命了。

4. 现今最好的癌症预防方法

在日本，20年前才设立防癌中心，在那段时期，患癌症能治愈的机率由35%增加到50%。

“还是有半数的人医治无效！”

所以即使再沉着稳健的人，一旦得知自己患了癌症，也会惊慌失措。这里所说的50%，当然包括相当恶性罕见的癌症，何况只要你能切实奉行一件事，治愈的可能性就大为增加，尤其占癌症四成的胃癌，其治愈率是可达到百分之百的。

那么，必须切实奉行的一件事是什么呢？那就是“接受定期检查”。