

目 录

引言	1
一、癌症的发生、发展和预防	4
(一)人为什么会得癌症	4
(二)癌症自我的早期诊断	11
(三)癌症的预防	17
二、人得了癌症应当怎么办	24
(一)摆脱对癌症的恐怖,保持镇定和乐观	24
(二)尽力找出患癌症的因素	25
(三)积极认真地进行治疗	26
(四)注意饮食	29
(五)坚持体育锻炼	31
(六)扩大爱好,劳逸适度	31
(七)坚强的意志和毅力	32
(八)超脱、达观和谨慎	33
三、癌症康复的理论和实践	34
(一)精神因素与癌症的康复	34
(二)体育锻炼与癌症的康复	42

(三)食物营养与癌症的康复	59
(四)人体内环境与癌症的康复	71
(五)定期复查与癌症的康复	74
(六)四时养生与癌症的康复	75
(七)我国常见癌症的康复	78
四、癌症康复的成功与失败	88
五、癌症与免疫	120
(一)人体免疫系统	120
(二)癌症与免疫	125
(三)癌症患者的免疫治疗	126
(四)增强人体免疫功能要注意些什么	128
附录一 放射治疗及注意事项	130
附录二 化学治疗及注意事项	132

引 言

癌症如同其他任何疾病一样,都有其自身发生和发展的内在规律。如能认识,就会在康复中少走弯路,就不会盲从和病急乱投医以致上江湖术士的当!因此,癌症患者在治疗的同时,应加强学习有关抗癌知识,用科学的知识和方法向癌症作斗争,在科学的指导下进行康复。

一个人当知道自己患了癌症以后,大多会出现恐惧和紧张的情绪,这是十分自然的,因为生的欲望、死的恐惧、病的痛苦和老的悲哀人皆有之。求生欲望是人的本能。无论何人都不愿意得癌症,但一当被癌症“击中”,就不能只是“怨天尤人”,就应正视现实,抓紧时间,分秒必争,积极治疗,凡能手术者应尽快手术,切除病灶。对于中晚期癌症患者要做到临危不惧,冷静思考,全面考虑,仔细分析,与医生一道尽快找出最佳治疗方案。如果做了根治手术,要抓紧时间放疗和化疗,同时采用中药、气功、免疫和饮食治疗等多种途径,争取在3年内控制住癌症的转移,在3年后控制住癌症的复发,这是至关重

要的。因为根据临床观察,大约 80% 的癌症患者都死于转移和复发。所以,欲求康复,必须尽一切努力渡过 3 年左右的转移关,并毫不懈怠地继续前进,争取跨过 5 年和 10 年内的癌症复发关,然后才能说得上癌症治愈了。那种认为做了根治手术就等于治愈了癌症,因而成天“吃得好,耍得好”,“急急忙忙去上班”的想法是十分有害的。因为癌症是一种身心俱伤的全身性顽症,只凭现行的任何一两种手段都难于彻底治愈,必需采取多种手段综合治疗,长期坚持,方能奏效。

美国癌症专家亨利·德雷赫尔说得好:“癌症是致癌物对正常细胞反复侵袭和机体的防御机构反复抵抗失败后才形成的。”这两个“反复”,说明人患癌症绝非一朝一夕之事!真可谓“冰冻三尺,非一日之寒。”因此,无论何人一旦得了癌症,就应树立坚强的意志和最大的决心,不怕吃苦,不怕流汗,顽强拼搏,千万不能贪图安逸和舒适而放弃与病魔的斗争,同时还要不断地学习有关知识,用科学的知识和方法向癌症作斗争,在医生的指导下,争取最佳疗效。在向癌症作斗争中,中、晚期患者要有“破釜沉舟”和“背水一战”的决心,要有坚持战斗不达康复决不罢休的勇气;既要敢于斗争,又要善于斗争,这样康复的希望就会一天一天地增加。只要锲而不舍、坚持斗争,就可能会有胜利的一天。中、晚期癌症患者即使渡过了 5 年生存期,仍不能麻痹大意、高枕无忧、万事大吉。因为患过癌症的人,5 年以后,原来的癌症可能复发,也可能患其他种类癌症,故一旦得了癌症就要生命不息,抗癌不止!

中国有数千年的文明史,尤其有祖国医学和气功这一瑰

宝,我们应在学习国外先进科学技术的同时,结合中医、药学经验,取长补短,相得益彰,努力争取在癌症康复上做出自己的贡献。

一、癌症的发生、发展和预防

癌症和其他疾病一样,有其自身发生和发展的内在规律;据世界卫生组织的专家意见,人类有 1/3 的癌症是可以预防的。

(一)人为什么会得癌症?

1. 什么是“癌”? 1981 年 Karp 等人提出:癌是指细胞调控机制发生遗传缺陷并导致恶性和通常侵犯性肿瘤形成的一种疾病。癌细胞的两个重要特征是,生长失控、浸润和转移。医学上根据恶性肿瘤发生的组织来源不同,而区分为三大类:第一,从人体表面皮肤或脏器内层上皮发生的恶性肿瘤,称为癌(Cancer,来自拉丁文,原意为蟹,表述了癌会向四面扩展,形如蟹爪的特征),如皮肤癌、肠癌和肺癌等;第二,从人体肌肉、脂肪、骨骼、结缔组织等发生的恶性肿瘤,称为肉瘤,如脂肪肉瘤、成骨肉瘤等;第三,来自造血组织或淋巴组织的恶性肿瘤,称为白血病(即血癌)或恶性淋巴瘤。一般人所说的癌,就是医

字上恶性肿瘤的同义语。

正常细胞与癌细胞有什么区别?首先应当指出,无论正常细胞还是癌细胞,它们都具有细胞的三大基本组成成分,即细胞膜、细胞质和细胞核。但正常细胞癌(恶)变后,从细胞膜、细胞质到细胞核都发生了一系列异常变化。在正常细胞(如图 1)中,细胞表面膜的主要功能是进行选择性的物质交换,并有能量传递、识别、运动、固定和对外界因素的放大作用等。在细胞质中的细胞器线粒体是生命活动的动力站;内质网是生物大分子合成的基地;高尔基体是合成物加工、包装和运输的细胞器;溶酶体是细胞内消化系统。除以上细胞器外,细胞质中还有细胞骨架,它们主要是由微丝、微管和中间微丝三者构成的网络系统。微丝直径约 $50\sim 60\text{Å}$ (埃),主要成分具有肌动蛋白性质;微管直径 240Å ,主要成分为管蛋白。中心体、纺垂体与鞭毛主要由微管构成。中间微丝直径约 100Å 。细胞骨架的功能是支持细胞,同时有细胞运动、物质运输、分泌与信息传递等。细胞核由核膜与细胞质分开,其中主要有由 DNA 和组蛋白等组成的染色体。它是生物的遗传密码库。真核生物(如人)的基因(如癌基因、抗癌基因),主要位于染色体上。此外,核内还有核仁,它的主要功能是制造核糖核蛋白体。

正常细胞癌变后(如图 2),细胞体积变大,有的比正常细胞大 10 倍以上,细胞核体积变大而且畸形,核内染色体结构或数目改变,或基因结构和表达异常,如癌基因的激活和抗癌基因的灭活。细胞表面膜出现微绒毛,表面小泡、皱褶和膜层变形足的数量比正常细胞多;微丝减少;线粒体结构改变,变

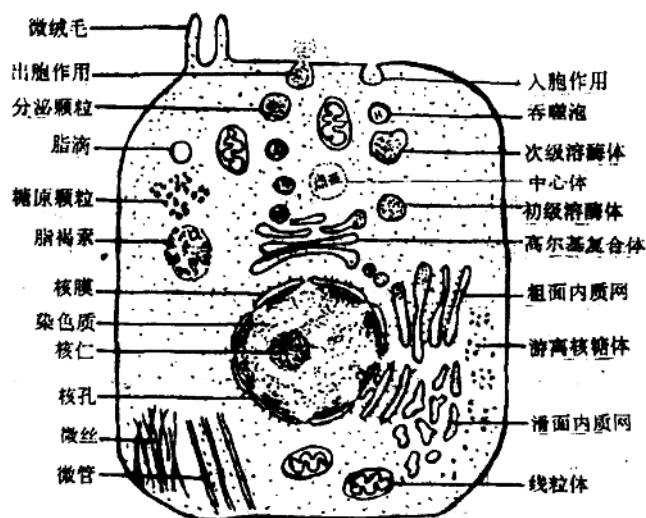


图1 细胞模式图

形缺损,数目、大小和呼吸酶系降减,导致正常呼吸受抑制和无氧酵解加强,结果在细胞内产生大量乳酸。内质网和高尔基膜层的生理缺损,导致蛋白酶合成异常,丢失特异性蛋白质或产生异常酶系。细胞表面膜上的cAMP降减或被抑制。癌细胞还能异常地释放溶酶体蛋白酶、组织蛋白酶、胶原酶、糖苷酶和水解酶,藉以破坏周围的正常组织而利于浸润;细胞膜和核膜孔变化,物质代谢加强。

癌细胞的恶性特征不是一开始就突然完全具备的,它可能涉及遗传和环境多重因素,癌基因活性增加或抗癌基因活性降低等多种机制参与,需要经过启动、促进和发展多个阶段,才能进展到完全恶性状态,恶性的表型不断强化,肿瘤细

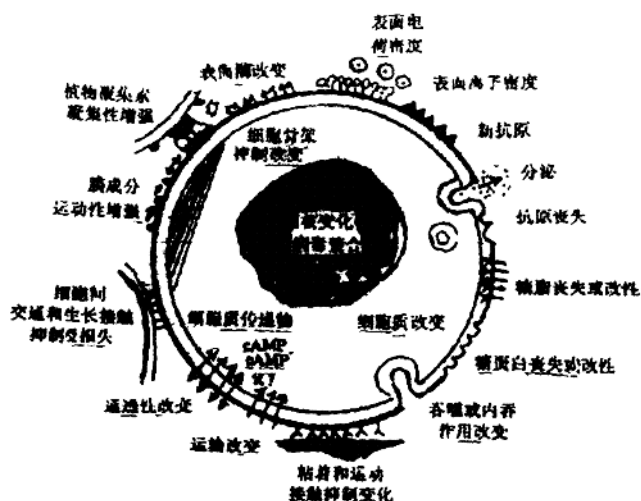


图2 癌细胞表面所发生的某些变化

胞演变的结果总是那些特异抗原很少,不能被机体免疫监视功能识别的细胞保存下来,总是那些不受局部生长制约,有能力通过、破坏机体的防御屏障的恶性较强的细胞能够继续增殖。

临床一旦出现了瘤体,这就表明它已经过了相当长的隐蔽发展阶段,也已经受过宿主的各种抗癌反应的攻击。瘤体本身亦已经历了演变、淘汰、筛选、再演变的多次反复,是恶性程度的优胜者。表明它已能克服各种不利生长因素,对付得了免疫监视,变得很凶恶。每1克肿瘤有 10^9 个癌细胞,是多克隆的混合体,它们各自在向不同的方向,以不同的速度继续演变。如诊断和治疗稍有拖延或处理不当,客观上就为癌症的恶

化提供了时间。一般说,实体癌越到后期越难以控制,病人经受不了长期大量的消耗,大约 80% 的肿瘤病人死亡是因为复发或转移。

2. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别(表 1)。

表 1 良性肿瘤与恶性肿瘤区别比较表

肿瘤性质	良性肿瘤	恶性肿瘤
分化程度	分化好,近似相应正常细胞	分化差,与正常细胞差异大
生长方式	膨胀性生长	浸润性生长
包膜形成	有完整的包膜	无包膜形成
边界情况	分界清楚	边界不清楚
相邻关系	可挤压组织但不破坏相邻组织	侵犯并破坏邻近组织
发展速度	多缓慢	多迅速
转移扩散	不发生转移	多发生转移
切除效果	易手术根治	除非早期,不易手术切除
复发可能	不复发	常易复发
为害轻重	除非颅内,多不显著	多可致命
预后良恶	预后良好	除非根治,预后不良

某些良性肿瘤往往是恶性肿瘤的先兆。

3. 恶性肿瘤的分期:肿瘤的发生、发展过程,一般要经过 10 年以上的无症状肿瘤前期,然后进入有症状的肿瘤时期。关于恶性肿瘤的分期,国际抗癌联盟有十分详尽的《TNM 恶性肿瘤的分期》方法。目前临床上常将恶性肿瘤分为早期、中期和晚期(表 2)。

可见,如果肿瘤虽已发展到一定的体积,但还局限于它原来发生的器官或组织内的一小部分区域内,既没有侵犯邻近的器官和组织,也未发生局部淋巴结或远处脏器的转移,临床

表 2 恶性肿瘤的早期、中期、晚期情况表

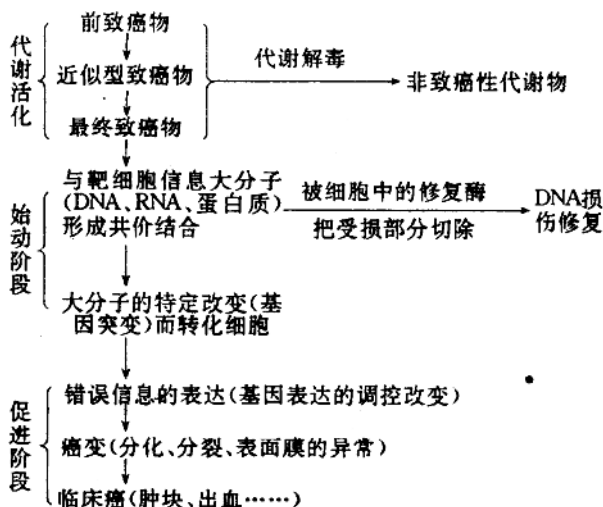
临床分期	早 期	中 期	晚 期
原位癌肿	体积不大,局限于 原发组织层	体积较大,侵及所 在器官各层并累 及四邻	体积大或巨大,广 泛侵犯所在器官 和邻近器官组织
转移扩散	无转移	有局部区域淋巴 结转移,但尚无远 处转移	不仅有局部转移, 而且可发生远处 转移和全身播散
局部症状	尚无症状或症状 轻微	有症状或症状明 显	症状严重,或病势 呈进行性发展
全身情况	一般状况良好,体 力如常或稍差	一般状况尚好或 较差,体力欠佳	一般状况甚差或 出现恶病质,体力 不支

上尚无明显的症状,医学上就称为“早期癌肿”。千方百计争取早期发现,才能达到早期诊断和早期治疗的目的。

4. 细胞癌变的原因及过程:恶性肿瘤的致病原因复杂,但可以概括为两个方面:①外因,如机械刺激、热能刺激、紫外线照射、放射线辐射等;又如化学致癌剂苯并(α)芘、亚硝胺、黄曲霉毒素及工业致癌物聚氯乙烯、农药(如有机氯杀虫剂)、石棉粉尘、纤维等。②内因,如种族、遗传、年龄、性别、激素失衡、免疫低下和精神创伤等。皮肤癌多发生于白色人种,而有色人种少发。许多恶性肿瘤多见于老年,而急性白血病则多见于青少年。乳腺癌在女性要比男性多100倍,且以绝经期前后而有肿瘤家族史者尤为多见。我国学者调查发现,恶性肿瘤发病前有明显心理影响或受到强烈的精神刺激者约占3/4以上。尽管癌症发生的原因是多方面的,但据流行病学研究发现人类80%的癌症都是来自环境的影响,其中妇女的60%的癌

症与食物(结构、质量和习惯)有关,而男子的 40%的癌症也与食物有关,食物在癌症诱发中的重要性,由此可见一斑。现代科学认为人类的大部分癌症是由于环境致癌因子(物理、化学和生物)引起遗传物质的结构改变、功能异常,从而最终导致细胞恶变、生长失控的结果。虽然癌症发生的详情尚未完全弄清,但一般认为是由于环境致癌因子激活了细胞内的原癌基因所致。激活可能是癌基因本身发生突变(即突变激活),也可能是遗传物质发生易位、重排而活化(即转位激活),然后引起细胞质和细胞膜的一系列病变,导致细胞分裂失控而形成临床癌。

癌症发生可分为两个阶段:①启动阶段:使正常细胞突变为潜伏的癌细胞。黄曲霉毒素、亚硝胺、苯并芘等致癌剂是启动剂。②促癌阶段:使潜伏的癌细胞失去控制,不断分裂,最终成为癌症。营养素摄入不足或过多,或不平衡,则影响促癌阶段。食物中的脂肪是有力的促癌剂,而纸烟则既是启动剂,又是促癌剂。精神因素(紧张、忧虑、恐惧、恼气、发怒、压抑)长期超限刺激则加速了临床癌的产生。从接触致癌物质到发生癌症的潜伏期很长,在人类为 15~30 年。下面以化学致癌剂诱发人类癌症来说明这一过程。



近期研究表明,必需同时激活几个以上的癌基因才能使正常细胞癌变,这就需要几种致癌物质才能诱发癌基因,开始癌变过程。

总之,癌症是在致癌物质进入人体、进入后又逃脱了免疫系统的监视和清除、解毒的细胞酶未起作用、化学促癌剂未被中和、致癌物进入细胞后附着于DNA上、DNA修复的工作不及时或者修复失败、癌基因被诱发和抗癌基因的失活、丢失、正常细胞发生恶变等八步后出现的最终结果。这说明人体细胞发生癌变是经过正反势力的反复斗争失败后才发生的,故癌症发生不易,彻底治愈也艰难。

(二)癌症自我的早期诊断

“癌症能治好,关键在于早”。即早期发现、早期诊断和早

期治疗(三早)。在我国,幅员广大、人口众多,要进行广泛的癌症普查几乎是不可能的,因而早期的自我发现和自我诊断就显得异常重要。早期发现的宫颈癌经正确诊疗后,其5年生存率几乎可达100%;经普查发现的直肠癌患者,比通过一般门诊发现的患者5年生存率明显提高,即从45%上升到73%;就是号称“癌中之王”的肝癌,早中期病人经手术根治后,5年生存率可提高到60%以上,也有存活到10年以上的。如为晚期,则几乎无活过5年的。所以,世界卫生组织的专家们认为人类有1/3的癌症是可以早期发现并进而治愈的。当然,要早期发现癌症绝非易事,但只要认真而仔细地按科学方法经常注意身上各种变化还是有“蛛丝马迹”可寻的。因为据科学研究证明,从一个癌细胞发生发展成原位癌,一般要经历5~10年时间。要早期发现癌症就要密切注意癌前病变和早期癌症的症状。

1. 癌前病变:癌症的发生和发展有一段较长的过程。如大肠腺瘤转变成癌,平均约10年左右。医学上把可能转变成癌症的病态,称为癌前病变。目前公认的前期病变有以下几种:

(1)发生在口唇(尤以下唇)、口腔粘膜(特别是颊粘膜)、舌、外阴部和子宫颈的白斑。在普通人群中,口腔白斑最常见,发病率约4.4~8%,其中男性最多,70%发生在2~3处以上的口腔表面。据统计,在口腔白斑病人中,76%有吸烟嗜好,4%有口腔卫生不良及牙的外伤史,38%嗜酒,33%装戴假牙。

(2)发生在子宫颈、直肠、结肠和胃内的息肉。

- (3)子宫颈的慢性炎症、糜烂、撕裂、外翻。
- (4)四肢久治不愈的溃疡、烧伤后的疤痕。
- (5)皮肤过度角化、增厚、黑色素痣、经久不愈的皲裂、瘻管等。
- (6)乳房纤维瘤、乳腺囊性增生病。
- (7)慢性萎缩性胃炎、胃粘膜肠上皮化生、久治不愈的胃或结肠溃疡。
- (8)慢性病毒性肝炎、肝硬变、甲状腺瘤、葡萄胎、隐睾、包皮过长等。

癌前病变转变成癌症的时间与身体各种因素(特别是免疫功能)和诱发时间长短有关,癌变率也各不相同。如口腔白斑的癌变率最低为3%,最高可达30%。当发现白斑由平坦变厚、粗糙、乳头状突起与溃烂时,则是癌变的信号。胃溃疡癌变率为1~5%;大肠腺瘤粘膜转变为癌的比例为正常者的100倍。

上述癌前病变经过治疗可痊愈,除去病因后即可自行终止其发展,但如不经治疗就有可能转化为癌症。所以,预防癌症一定不能忽视癌前病变的防治。

2. 癌症的早期症状:世界卫生组织(WHO)1972年曾提出下列八条,作为癌症的早期症状:

- (1)可触及的硬结或硬变。如乳房、皮肤及舌部发现的硬块。
- (2)疣(赘瘤)或黑痣有明显的变化。
- (3)持续性消化不良。

- (4)持续性嘶哑、干咳及吞咽困难。
- (5)月经不正常、大出血，月经期外出血。
- (6)鼻、耳、膀胱或肠道不明原因的出血。
- (7)不愈的伤口，不消的肿胀。
- (8)原因不明的体重减轻。

中国医学科学院根据我国情况，提出下列十大症状，作为癌症的早期信号：

(1)乳腺、皮肤、舌或身体其他任何部位的可触及而不消的肿块。

(2)疣(赘瘤)或黑痣明显变化，如颜色加深、迅速增大、瘙痒、脱毛、渗液、溃烂或出血等。

(3)持续性消化不良。

(4)进食时胸骨后感到闷胀、灼痛，有异物感，或进行性加重的吞咽不顺。

(5)久治不愈的干咳或痰中带血，特别是伴有胸痛。

(6)长期消化不良，进行性食欲减退，消瘦而原因不明。

(7)大便习惯改变有下坠感，或有血便，大便变细。

(8)鼻塞、鼻衄，单侧头痛，或伴有复视，特别是颈侧上部淋巴结肿大。

(9)身体任何部位(如舌头、颊粘膜、皮肤等)没有外伤而发生的溃疡，又经久不愈。

(10)原因不明的无痛性血尿。

以上十大信号的任何一种，一当发现应立即就医，千万不要麻痹大意，迁延日久，则后患无穷！

为了让大家尽早发现癌症的早期症状,下面再对身体各部位的早期癌症信号进行介绍。

(1)颈部肿块是癌症的信号:颈部无论出现何种肿块,都应引起重视,尤其是坚硬而表面不太光滑又不活动者,更应高度警惕。据门诊统计,颈部肿块有80%是由肿瘤引起的,只有20%是炎性或结核性感染所致。在肿瘤的类别中,80%是恶性肿瘤,20%是良性肿瘤。在恶性肿瘤中,80%是转移性癌,20%是原发性癌。这就是颈部肿块的“80%规律”。

(2)皮肤发痒是癌症的信号:据国外学者观察,皮肤及某些部位的粘膜瘙痒与内脏恶性肿瘤有密切关系。其原因可能是肿瘤细胞产生组织胺、蛋白内分解酶等生物活性物质刺激皮肤感觉神经末梢所引起。如脑瘤患者,常出现鼻孔粘膜奇痒;直肠—乙状结肠癌患者,常有肛门瘙痒;各种类型白血病、恶性淋巴瘤、肺癌、食管癌和肝癌等,都可能伴有泛发性瘙痒。凡有原因不明的皮肤瘙痒而又与气候变化无关,药物治疗无效者,应及早去医院进行检查。

(3)脑瘤的早期信号:头痛。大多为位于头颅深部的持续性钝痛,一般以晨起较重,咳嗽或喷嚏时均可加重头痛。当病情进一步发展时,由于颅内压增高,即伴有恶心、呕吐和视力减退等。此外,肢体出现发麻或活动受限,也是脑瘤的信号。

(4)鼻咽癌的早期信号:单侧或双侧耳闭塞、或耳鸣或听力减退。年龄在30~50岁的人,如出现不明原因的耳闭塞或听力减退,应及早就医。

(5)舌癌的早期信号:舌缘出现硬结或隆起,并有轻微疼