

意志的力量决定抗癌的力量
只要想到就能做到

防癌 ★ 抗癌 一本全

中国中医科学院西苑医院
肿瘤科主任医师

吴煜 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

防癌抗癌

一本全

吴煜 主编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌一本全 / 吴煜主编. -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0739-2

I. ①防… II. ①吴… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 277208 号

责任编辑 : 高惠京 责任终审 : 张乃康 封面设计 : 唐心
策划编辑 : 龙志丹 版式设计 : 唐心 责任监印 : 马金路

出版发行 : 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编 : 100740)

印刷 : 北京博海升彩色印刷有限公司

经销 : 各地新华书店

版次 : 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 : 720 × 1000 1/16 印张 : 15

字数 : 200 千字

书号 : ISBN 978-7-5184-0739-2 定价 : 39.80 元

邮购电话 : 010-65241695 传真 : 65128352

发行电话 : 010-85119835 85119793 传真 : 85113293

网 址 : [http : //www.chlip.com.cn](http://www.chlip.com.cn)

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151086S2X101ZBW



第一章

癌症其实没那么可怕

1/3 的癌症是可以治愈的·····	20	抑郁是癌症的大诱因·····	32
抗癌“奇迹”里的秘密·····	21	五大癌症诱因, 生活方式是第一···	34
把癌症当成“糖尿病”·····	22	心情好病就好了一半·····	36
带癌长寿非难事·····	24	别听信癌症谣言·····	38
癌症高发人群要警惕·····	26		

第二章

预防癌症从重视开始

别忽视身体不适的小信号·····	42	读懂癌症筛查报告·····	52
做好这些, 能预防 1/3 的癌症···	43	别走进体检误区·····	56
8 个自检方法要学会·····	44	做好一级预防, 预防癌症更容易···	58
定期体检, 早期癌症早发现·····	46	所有女孩都应接种 HPV 疫苗···	60
癌症筛查要知道七件事·····	48	生活中致癌物的“黑名单”·····	62

第三章

有病别乱投医，听听医生咋说

放疗是怎么回事.....	70	放疗和化疗的调养和护理.....	84
化疗是怎么回事.....	72	❖ 放疗、化疗时家人能做什么 ...	84
手术治疗是怎么回事.....	74	❖ 化疗期间饮食调理.....	85
了解放疗、化疗，做对选择.....	76	❖ 如何缓解恶心呕吐.....	86
❖ 哪些肿瘤可以选择放疗.....	76	❖ 出现口腔溃疡的调理与治疗....	87
❖ 放射治疗需要多长时间.....	77	❖ 咽部发干、疼痛该怎么办.....	88
❖ 放疗时的注意事项.....	77	❖ 血小板减少的护理和调养.....	88
❖ 什么时候该选化疗.....	78	❖ 出现失眠该怎么办.....	89
❖ 如何知道化疗的效果.....	79	❖ 放化疗后要做营养检测.....	90
❖ 化疗需要多长时间.....	79	❖ 放疗期间饮食护理原则.....	91
❖ 如何选最合适的治疗方案.....	80	❖ 放射性食管炎的饮食调养.....	92
❖ 做好饮食护理，减轻治疗痛苦... 81		❖ 放射性肠炎的饮食调养.....	93
❖ 联合用中药，缓解毒副反应... 82		❖ 白细胞降低的饮食调养.....	94
❖ 保持心情愉悦畅快.....	83	癌症到底要不要手术治疗.....	96
		❖ 手术是治疗癌症最好的方法吗.....	96
		❖ 什么时候应采取手术治疗.....	96
		❖ 手术治疗前应注意什么.....	97
		❖ 什么是5年生存率.....	98



第四章

科学饮食防癌又抗癌

科学抗癌膳食指南	102	❖ 南瓜	125
13 种常见抗癌营养素	104	❖ 大蒜	126
改变 20 种不良饮食习惯, 远离癌症	108	❖ 姜	127
癌症患者饮食误区早知道	112	❖ 苹果	128
膳食补充剂不能随便补	113	❖ 草莓	129
增加体重的吃法	113	❖ 橘子	130
宜吃的 30 种食物	114	❖ 大枣	131
❖ 西红柿	114	❖ 玉米	132
❖ 菜花	115	❖ 小米	133
❖ 胡萝卜	116	❖ 薏米	134
❖ 白菜	117	❖ 红薯	135
❖ 油菜	118	❖ 大豆	136
❖ 芦笋	119	❖ 杏仁	137
❖ 香菇	120	❖ 瓜子	138
❖ 猴头菇	121	❖ 海参	139
❖ 圆白菜	122	❖ 虾	140
❖ 洋葱	123	❖ 青蟹	141
❖ 茄子	124	❖ 牡蛎	142
		❖ 海带	143



不宜吃的食物..... 144

❖ 腌制食物..... 144

❖ 隔夜剩饭菜..... 145

❖ 油炸食物..... 146

❖ 烟熏食物..... 146

❖ 霉变食物..... 147

❖ 烧烤食物..... 147

❖ 酒精饮料..... 148

❖ 红肉及加工肉类..... 148

❖ 蕨菜..... 149

❖ 槟榔..... 149



第五章

常见癌症调养及对症食疗方

肺癌..... 152

肝癌..... 156

胃癌..... 160

食管癌..... 164

结直肠癌..... 168

乳腺癌..... 172

宫颈癌..... 176

鼻咽癌..... 180

胰腺癌..... 184

淋巴瘤..... 188

膀胱癌..... 192

甲状腺癌..... 196

第六章

中医中药对症抗癌有妙方

中医抗癌要选对医生	202	十大抗癌中药	208
如何选择一名好医生	202	❖ 灵芝	208
科学抗癌, 别迷信秘方	204	❖ 人参	209
中医中药不能代替全部治疗 ..	205	❖ 冬虫夏草	210
中药配合放化疗效果好	206	❖ 西洋参	211
吃抗癌中药有讲究	207	❖ 黄芪	212
		❖ 三七	213
		❖ 红豆杉	214
		❖ 当归	215
		❖ 绞股蓝	216
		❖ 白花蛇舌草	217
		缓解放化疗副作用就选这些食疗方	218



第七章

得了癌全家都别慌， 用强大的心理战胜它

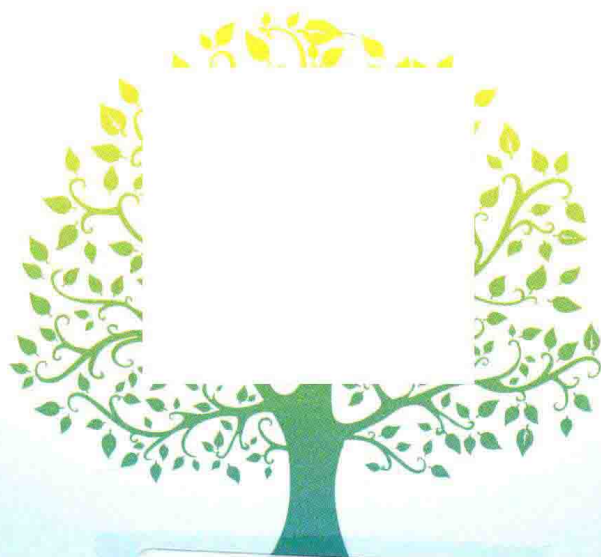
改变心态，战胜癌症	222	疼痛缓解，心情变好	228
❖ 得了癌症不要慌	222	❖ 癌痛用药不要急，先给疼痛 分个级	228
❖ 呵护患者，提高生存质量	223	❖ 如何选择癌痛止痛药	230
❖ 患者需要一个“主心骨”	224	❖ 走出癌痛用药误区	232
❖ 陪伴，是最好的护理	225	❖ 癌症止痛不用杜冷丁	234
❖ 适当运动，拥有好心情	226	❖ 积极寻找新镇痛法	235
		❖ 中医敷贴法缓解疼痛	236

附录 抗癌日记 /238



防癌抗癌 一本全

吴煜 主编



 中国轻工业出版社



患了癌，怎么办

统计发现，在近30年中，中国人患癌人数增加了20%，每分钟就有6个人被诊断出癌症。身边患癌的人越来越多，然而很多人对癌症的了解却还停留在过去，仍在将癌症与死亡划上等号。

而事实却是，1/3的癌症是可以治愈的，1/3的癌症是可以预防的，即使剩下的那1/3，通过现代医疗手段，改变生活习惯，生活质量也可以得到大大的改善，带瘤生存也并非难事。

或许你还是会害怕、会焦虑，万一家人或自己在那个易患癌人群中，该怎么办呢？请翻开这本书吧。

它会告诉你，怎样做会远离癌症，会抗癌成功。即使在得了癌症的灰暗而痛苦的日子里，它也会陪伴你，一如一位忠诚的医生老友，耐心地指导你该如何做。

本书从全面的防癌抗癌知识入手，介绍了最前沿的有关癌症的知识，以及癌症患者在面对疾病时的心理变化，从生活细节、习惯和专业的疾病护理方面，讲述了患者的生活护理、调养的具体操作方法，对抗癌日常饮食以及癌症治疗的每个阶段都给出了指导，为那些默默地寻找抗癌方法的人指明方向。

即使癌症真的降临到你身上，也请不要害怕，把这当成一场无硝烟的战斗吧，本书就是你的“辅臣”，它会教你用乐观的心、理智的情、细致入微的生活改变及恰当的治疗来战胜癌症，最终指引你站在胜利者一方。



警惕身体小征兆，癌症早知道

疾病在发病前总会表现出某些征兆，及早了解这些疾病发出的信号，掌握疾病发生规律，就有可能早期发现、治疗。

尽管以目前的医疗技术尚没有医学专业确定的癌症早期症状，但大量的资料却证明，如果身体有了以下几方面的信号，就要去医院检查了。

无法缓解的疲劳

疲劳是身体发出的最直接的信号，各种健康问题的第一个征兆必然是疲劳。疲劳是身体消耗能量后的表现。因工作消耗能量而产生的疲劳，在休息了之后就会消失，即使是长时间连续工作后，休息一会儿，疲劳也会得到明显的缓解。

如果总感觉疲劳，而且在休息之后也没感到缓解，并持续了一段时间后，就应警惕身体是否出现了状况。

体重莫名其妙降低

体重是反映和衡量身体健康状况的重要标志之一，如果一个月内既没有增加运动量，也没有减少饮食，体重却莫名其妙下降 10%，也应该就医进行全身检查。癌细胞是一种繁殖非常快的细胞，耗能快，容易造成体重下降。

持续的疼痛

疼痛是身体受到伤害的一种警告，身体无来由地持续疼痛，就要引起警惕。若疼痛已经持续一周，应尽快查明原因。

皮肤变化

平时要多关注自己的皮肤变化。观察皮肤是否有突然出现的包块、色素沉着，如果发现有，要每天观察变化是否明显。如果变化明显，很可能是皮肤癌的征兆。此外，一旦皮肤突然出现出血，或异常剥落，也要及时检查。这不一定是癌症，但应及时检查确定原因。

腹胀

腹胀有可能是消化不良引起的，平常大家往往不当回事。但一旦出现持续的腹胀，且伴随着极易有饱腹感、食欲缺乏等症状，则要查明原因。如果腹胀，并且摸起来腹部感觉有些硬时，要及时就医进行更加细致的检查。

异常出血

出血是身体发出的预警，有时出血甚至是身体发出的“呼救”，提醒你注意。当身体出现不明原因的异常出血时，大多数人都会及时就医并寻找原因，但需要注意的是某些隐藏的出血状况。大便颜色持续为褐色或黑色，以及女性非生理期间的出血，都不可大意，因为这可能是消化道出血或者女性腹部出血的表现，有癌变的可能，要及时就医进行检查。

咳嗽不止

咳嗽是人体一种保护性反射动作，往往是呼吸系统疾病发作的信号。有研究发现，如果毫无原因的咳嗽持续不断，已超过3周，就应该及时看医生，并进行检查和治疗。癌症中肺癌、喉癌的表现症状就有持续不断的咳嗽，因此要注意。

口腔变化

如果口腔内出现了白斑或者口腔溃疡长期存在于同一部位，也要引起注意。这有可能是缺乏维生素的表现，也有可能是癌症发出的信号。尤其是身体不适并伴随出现口腔白斑或者一直不消的溃疡时，最好去医院进行细致的检查。

吞咽困难

如果长期有进食后胸骨后疼痛、食管内有异物感等感觉时，要及时进行检查。或者有人不进食时，也能感到食管中有异物，吞咽时，感觉食物下行缓慢，甚至会停留在食管内时，要尽早进行检查。

乳房硬块

乳房是少数能自检的器官之一，洗澡前后自检乳房，用手从腋下开始，围绕乳房及周围按压，如发现有硬块，应加以注意，可能是乳腺增生，必须就医进行确诊，这对预防乳腺癌有着非常重要的意义。如没有乳房硬块，但发现乳房皮肤发红，出现皮疹或者乳头凹陷、流出液体等异常现象时，也应尽早检查。此外，乳腺出现异常现象并不是女性的专利，男性也要预防。

以上身体表现并不是癌症的特征，以目前对癌症的了解来看，还没有确切的可称之为癌症征兆的早期诊断标准，因此癌症高发人群更应该谨慎，不要忽视身体出现的不适小信号。越早重视这些不适的小信号，越有可能尽早发现癌症，治愈的概率也越高。

常见癌症的信号



肺癌

胸闷，感觉喘不过气来，且久咳不愈，有血痰，偶尔伴随胸痛。



肝癌

右肋下常隐隐作痛，压痛，伴随着腹胀、乏力、消瘦、食欲缺乏等症状。摸右肋下肝部区域，可能会有硬硬的感觉。



宫颈癌

有不规律的阴道出血，尤其是接触性出血，阴道会出现排液现象，排出的液体稀薄如水样或米泔状，或有腥臭。



乳腺癌

乳腺周围有硬肿块，摸起来边缘不规则，有痛感或者无痛。非妊娠期乳头分泌浆液、有异味，造成此症状有很多原因，但伴随乳房肿块则要引起注意。



胃癌

上腹不适、进食后饱胀、食欲下降、乏力等，持续性的消化不良，还伴上腹部疼痛或心口疼等。此时如有体重减轻，则表明逐渐向不好的情况发展。



食管癌

吞咽食物时有不适感，食物通过食管缓慢，常常觉得食物停留在喉咙中，伴随着胸骨后疼痛，感觉像烧灼、针刺或牵拉的疼。



鼻咽癌

鼻咽有阻塞感，鼻涕中常有血丝或者吸鼻后，“痰”中带血；摸颈侧淋巴有肿大现象，并伴随不明原因的头痛。



直肠癌

腹部不适，有下坠感，并伴随隐隐疼痛、腹胀，大便习惯发生改变，有便血，继而出现贫血、乏力，平躺按摩腹部可摸到硬块。



胰腺癌

上腹部出现顽固性腹痛，疼痛可能会放射至腰背部，往往夜间明显，仰卧时加重，而蜷曲或前倾坐姿可使疼痛减轻，伴随着饱胀不适等消化不良症状和黄疸，体重迅速减轻，乏力。有人在早期还会出现糖尿病症状，容易让人忽略。



膀胱癌

40 岁以上出现血尿，有时血尿仅仅出现 1 次，也要加以注意。



淋巴瘤

淋巴结分布在身体各个部位，尤其是颈部、腋下、腹股沟等位置，如果贫血并伴随淋巴结肿大，全身有发热、瘙痒、盗汗和体重莫名下降等症状，则要多加注意。



前列腺癌

前列腺癌早期常无症状，但随着病情发展会出现排尿困难，此时及时就医、治疗，可大大提高前列腺癌治愈概率。



甲状腺癌

早期很难发现，按时检查甲状腺对甲状腺癌的早期发现有重要意义。



成功抗癌病友的 10 个康复秘诀

对于癌症，我们现在知道的还很少，但这并不妨碍人们战胜它。不管有多少人害怕癌症，但身边也总有战胜癌症的事例。细究这些抗癌成功的人，发现他们都有着神奇的共同点。

1

愉悦的心情 是第一大 法宝

疾病的到来往往令人措手不及，而且还面临着生活、工作的重大改变，对于这一切的改变，无论是患者还是家属都有可能惊慌，负面情绪自然就产生了。

在获知疾病的那一刻产生负面情绪是正常的，但别让负面情绪一直跟随你。面对癌症，准备要进行的各种治疗方法，以及无法确定的结果，尽量保持一颗平静的心。

◆ 心情低落的时候，看看身边的人

当情绪低落的时候，看看身边的亲人、朋友，知道自己从来不是一个人在战斗。亲人、朋友渴望你健康的神情，细心体贴的照顾，拥有的这些都是幸福。幸福所能赐予的力量总会产生奇迹，和亲人朋友一起期待奇迹降临。

◆ 学习与癌症和平共处

癌细胞是身体里“调皮”的细胞，就像高血压、高脂血症或者糖尿病一样，只要控制得当，可以彼此共存很多年。所以不必担心、惊慌，只要生活方式做点小改变，与癌共存其实并不难。

◆ 让笑声充满生活

尽管患病会令情绪烦躁，但是别忘记发现身边的幸福、快乐，常笑一笑，不仅身体能感受到笑容带来的好影响，亲人朋友看见心里也会放松。

◆ 提前了解疾病或治疗发展的副作用

提前了解疾病或治疗发展的副作用，能在心里预先做好预警，能更加有力地应对变化，减少焦虑、不安、慌乱等不良情绪。