

中国医学科学院健康科普研究中心**推荐读物**

战胜肿瘤

张教授传你克敌利器

张力建 主编



1

中国协和医科大学出版社

战胜肿瘤

——张教授传你克敌利器

主 编 张力建

副主编 刘琳琳

编 者：（以姓氏笔画为序）

叶 茹	叶明珏	朱 颖	刘琳琳	苏晨曦
张力建	张 鑫	赵 超	段吴平	钱 丰
徐 捷	郭晓薇	黄仁华	章 娟	温嘉乐
廖志军				



 中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜肿瘤：张教授传你克敌利器 / 张力建主编. —北京：中国协和医科大学出版社，2015.9

ISBN 978-7-5679-0420-0

I. ①战… II. ①张… III. ①肿瘤-防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216520 号

战胜肿瘤——张教授传你克敌利器

主 编：张力建
责任编辑：许进力 高淑英

出版发行：中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址：www.pumcp.com
经 销：新华书店总店北京发行所
印 刷：北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本：710×1000 1/16
印 张：11.75
字 数：190千字
版 次：2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
印 数：1—3000
定 价：30.00元

ISBN 978-7-5679-0420-0

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)

前 言

众所周知，癌症目前是严重威胁人类健康的一大顽疾，每年都要夺走上千万人的生命。由于癌症病因复杂，表现多样，在临床上对医务工作者形成巨大挑战。大多数癌症对于人类来讲特别是晚期癌症，还是处于束手无策的境地。由于这个原因造成社会上一些人谈癌色变，仿佛一旦患上癌症即如同末日来临。

既然癌症是客观存在的现实，那我们就应该拿出所有科学领域对待未知问题的态度，正视它、研究它、认识它，直到战胜它。

生活实践中，癌症表面看起来十分神秘，其病变过程有些神出鬼没，防不胜防。其实，从科学的角度来看，尤其是近年来，医学科学迅猛发展，科学仪器日新月异，癌症神秘的面纱正逐渐被人类揭开。及时地公开医学领域对癌症研究的最新成果，普及肿瘤防治知识是我们医务工作者义不容辞的职责。

实践证明，深入普及肿瘤防治知识，对于防治癌症大有益处。尤其是提高了广大人民群众对癌症的真实认识，提高了警惕性，对早期发现癌症，早期治愈癌症取得了很好的效果。

举个例子：由于吸烟、大气污染，造成肺癌发生率有所提高。广大医务工作者配合媒体进行了广泛的宣传，使人民群众提高了对肺癌的警惕性。临床上常常遇到这样的情景：病人就诊时会主动提示医生“我是个老烟民，连日来咳嗽不止，胸部不适，是否可以帮我检查，除外肺癌”，“我这次咳嗽已经一个多月了，对症治疗不见好转，是否得了肺癌”，“我的肺部一年前查CT报告有阴影，大夫让我复查，这次请大夫再给我做个CT，检查一下病变是否发展了”等。往往就是因为这些知识的普及，使我们临床上发现了许多早期病人，经过及时手术治疗，达到了治愈。

所以，坚持科普宣传，让癌症彻底暴露在广大人民群众面前是一个防治癌症的有效方法，其积极作用不言而喻。

本书就是根据作者在几十年的医疗实践中的切身感悟而编写的，在一般论述的基础上详细涉及了肺癌、肝癌、胰腺癌、大肠癌、乳腺癌、食管癌等几种常见的癌症。为了贯彻科普宣传人人参与，邀请了抗癌之窗资深编辑刘琳琳博士共同组建了编写团队。尤其应该赞誉的是编写团队中的年轻人，以极高的责任心参与了编写。还有我们的美术编辑郑晓东，为本书画了生动活泼的漫画，在此表示真诚的感谢。

张力建

于北京大学肿瘤医院

2015年7月

目 录

一、了解肿瘤——谈癌不色变 • 1

1. 什么是癌症？什么是肿瘤？它们的关系是什么？ • 1
2. 癌症是如何发生的？癌症可怕吗？ • 2
3. 常见癌症有哪些？ • 3
4. 癌症是绝症吗？可以治愈吗？ • 3
5. 有人说癌症只是慢性病，如何解释？ • 3
6. 癌症是如何致命的？ • 4
7. 不明原因的消瘦是癌症的早期信号吗？ • 4
8. 年轻人患癌症有何特点？ • 5
9. 儿童会患癌症吗？ • 5
10. 癌症患者是否能结婚？ • 5
11. 癌症患者能不能妊娠、生育和哺乳？ • 6
12. 癌症患者康复后可以过性生活吗？ • 6
13. 怎样自我早期发现癌症？ • 7
14. 常见癌症的早期征兆有哪些？ • 8
15. 癌症早期发现有何重要意义？ • 10
16. 如何进行自我检查？ • 10
17. 癌症的早期表现有哪些？ • 11
18. 常见的癌前疾病有哪些？ • 12
19. 如何进行肺癌的筛查？ • 13
20. 如何进行胃癌的筛查？ • 13
21. 如何进行结直肠癌的筛查？ • 13

22. 如何进行食管癌的筛查? • 14
23. 如何进行肝癌的筛查? • 14
24. 如何进行乳腺癌的筛查? • 14
25. 如何进行胰腺癌的筛查? • 15
26. 如何在常规体检中发现早期肿瘤? • 15
27. 哪些人属于肿瘤高危人群? • 17
28. 癌症可以预防吗? • 18
29. 癌症的“三级预防”是什么? • 18
30. 对癌症预防有哪些建议? • 19
31. 患癌与哪些不良生活习惯有关? • 19
32. 远离癌症, 从戒烟开始 • 20
33. 肥胖可能成为癌症的隐患吗? • 20
34. 癌症与饮食有哪些关系? • 21
35. 癌症与感染有关系吗? • 22
36. 防癌普查的目的及意义是什么? • 23
37. 防癌普查的基本要求? • 23
38. 防癌普查与健康体检的区别是什么? • 23
39. 目前常见癌症的普查效果如何? • 24
40. 如果家族中有人患过肿瘤, 那么其他人患肿瘤的可能性就会大大提升吗? • 24
41. 有遗传肿瘤倾向的个体, 如何防癌? • 25
42. 为何肺癌离我们越来越近? • 25
43. 预防食管癌的几大策略有哪些? • 27
44. 肝癌能够预防吗? • 27
45. 为什么会患上乳腺癌? • 28
46. 乳腺癌筛查有何特点? • 29
47. 乳腺癌筛查为何要多次定期进行? • 30
48. 乳腺癌预防要从小做起 • 30
49. 乳腺癌手术能不能保留乳房? • 31

- 50. 乳腺癌根治术后如何进行功能锻炼? • 31
- 51. 为乳腺癌患者介绍一些简单的训练方法 • 32
- 52. 直肠、结肠癌发病的主要原因有哪些? • 32
- 53. 远离结直肠癌的几点建议 • 33
- 54. 如何远离胰腺癌? • 33
- 55. 胰腺癌的发生与哪些不良生活习惯有关? • 34

二、临床中常见肿瘤的简单介绍 • 36

(一) 肺癌 • 36

- 1. 哪些人易患肺癌? • 36
- 2. 如何早期发现肺癌? • 37
- 3. 肺癌的表现有哪些? • 37
- 4. 如何确定是否得了肺癌? • 38
- 5. 得了肺癌, 怎么办? • 39

(二) 胃癌 • 40

- 1. 哪些人易患胃癌? • 40
- 2. 如何早期发现胃癌? • 41
- 3. 胃癌的表现有哪些? • 41
- 4. 如何确定是否得了胃癌? • 42
- 5. 得了胃癌, 怎么办? • 43

(三) 直肠癌 • 43

- 1. 哪些人易患直肠癌? • 43
- 2. 如何早期发现直肠癌? • 44
- 3. 直肠癌的早期表现有哪些? • 45
- 4. 如何确定是否得了结直肠癌? • 45
- 5. 得了结直肠癌, 怎么办? • 46

(四) 食管癌 • 47

- 1. 哪些人易患食管癌? • 47
- 2. 如何早期发现食管癌? • 48

3. 食管癌的表现有哪些? • 48

4. 如何确定是否得了食管癌? • 48

5. 得了食管癌, 怎么办? • 49

(五) 肝癌 • 50

1. 哪些人易患肝癌? • 50

2. 如何早期发现肝癌? • 50

3. 肝癌的表现有哪些? • 51

4. 如何确定是否得了肝癌? • 51

5. 得了肝癌, 怎么办? • 52

(六) 乳腺癌 • 53

1. 哪些人易患乳腺癌? • 53

2. 如何早期发现乳腺癌? • 53

3. 乳腺癌的表现有哪些? • 54

4. 如何确定是否得了乳腺癌? • 55

5. 得了乳腺癌, 怎么办? • 55

(七) 胰腺癌 • 56

1. 哪些人易患胰腺癌? • 56

2. 如何早期发现胰腺癌? • 56

3. 胰腺癌的表现有哪些? • 57

4. 如何确定是否得了胰腺癌? • 57

5. 得了胰腺癌, 怎么办? • 58

三、得了肿瘤, 如何应对 • 60

1. 肿瘤治疗的原则是什么? • 60

2. 肿瘤治疗是以外科手术为首选吗? • 60

3. 如何对待临床治疗中肿瘤治疗的认定? • 61

4. 如何理解临床检查中肿瘤不除外的概念? • 61

5. 手术是治疗早期癌症的关键吗? • 62

6. 肿瘤患者一旦被明确诊断为癌症后应该遵循的科学思路

是什么? • 62

四、对肿瘤治疗的认识误区 • 64

1. 癌症是不治之症 • 64
2. 癌症只是局部疾病 • 65
3. 癌症不可预防 • 65
4. 肿瘤通过手术已切除, 不需要再进行化疗了 • 65
5. 畏惧放化疗的副作用, 因此拒绝放化疗 • 65
6. 忽视姑息治疗 • 66
7. 单纯依赖中医治疗肿瘤 • 66
8. 中药无效 • 67
9. 癌症等于绝症 • 67
10. 癌症会遗传 • 67
11. 癌症会传染 • 68
12. 癌前病变是癌症 • 68
13. 酒精致癌的作用微乎其微 • 68
14. 5年不复发说明癌症治愈了 • 69
15. 癌症治疗的力度越大越好 • 69

五、如何读懂肿瘤检查报告 • 70

1. 检查报告单中的“考虑××肿瘤不排除”是什么意思? • 70
2. 为什么有的检查报告单中写有“建议结合其他临床检查”? • 71
3. 如何理解检查报告单中写有的“免疫组化辅助检查”? • 71
4. 检查报告单中写有“非典型性增生”是什么意思? • 72
5. 检查报告单中写有“磨玻璃样改变”是什么意思? • 73
6. 检查报告单中写有“外压性占位”是什么意思? • 73
7. 检查报告单中写“有可见钙化”是什么意思? • 74

六、肿瘤治疗基本知识 • 77

(一) 肿瘤手术治疗 • 77

1. 肿瘤手术治疗分几类? • 77
2. 什么是肿瘤根治性术? • 77
3. 什么是剖腹探查术? • 78
4. 什么是姑息性手术? • 78
5. 肺癌手术方式有几种? • 79
6. 肺癌手术的适应证有哪些? • 80
7. 肺癌手术的禁忌证有哪些? • 80
8. 肺癌术前应当做哪些准备? • 81
9. 肺癌术后注意什么? • 81
10. 胃癌手术方式有几种? • 83
11. 胃癌手术的适应证有哪些? • 83
12. 胃癌手术的禁忌证有哪些? • 83
13. 胃癌术前应当做哪些准备? • 84
14. 胃癌术后注意什么? • 84
15. 肠癌手术方式有几种? • 86
16. 肠癌手术的适应证有哪些? • 86
17. 肠癌手术的禁忌证有哪些? • 87
18. 肠癌术前应当做哪些准备? • 87
19. 肠癌术后注意什么? • 87
20. 乳腺癌手术方式有几种? • 88
21. 乳腺癌手术的适应证有哪些? • 89
22. 乳腺癌手术的禁忌证有哪些? • 90
23. 乳腺癌术前应当做哪些准备? • 90
24. 乳腺癌术后注意什么? • 91
25. 胰腺癌手术方式有几种? • 92
26. 胰腺癌手术的适应证有哪些? • 92
27. 胰腺癌手术的禁忌证有哪些? • 93
28. 胰腺癌术前需做哪些准备? • 93

29. 胰腺癌术后注意什么? • 93
30. 肝癌常见的几种临床治疗方法有哪些? • 94
31. 肝癌手术的适应证有哪些? • 96
32. 肝癌手术的禁忌证有哪些? • 97
33. 肝癌手术前做些什么准备? • 97
34. 肝癌手术后注意什么? • 98
35. 肝癌的手术治疗效果如何? • 98
36. 食管癌手术方式有几种? • 99
37. 食管癌手术的适应证有哪些? • 100
38. 食管癌手术的禁忌证有哪些? • 100
39. 食管癌手术前做些什么准备? • 100
40. 食管癌手术后注意什么? • 101
- (二) 放射治疗、化学治疗和综合治疗 • 101
 1. 什么是根治性放射治疗和姑息性放射治疗? • 101
 2. 放疗的适应证有哪些? • 102
 3. 放疗对体会造成哪些伤害? • 103
 4. 放疗可以治疗哪些癌症? • 104
 5. 放疗有哪些副反应? 如何处理? • 104
 6. 患者应如何配合医生做好放射治疗? • 105
 7. 放疗前后注意什么? • 105
 8. 什么是化疗? • 106
 9. 化疗方式有哪些? • 107
 10. 实施化疗的关键是什么? • 108
 11. 化疗如何杀伤癌细胞? • 108
 12. 临床常用的化疗药物有哪些? • 109
 13. 化疗药用一种好还是同时用几种好? • 110
 14. 化疗前后注意什么? • 110
 15. 如何知道化疗是否正在起作用? • 111

16. 化疗阶段脱发怎么办? • 111
17. 哪些情况下要暂停化疗? • 112
18. 哪些癌症患者适合化疗? • 113
19. 什么是综合治疗? 有何优点? • 113
20. 哪些癌症患者适合综合治疗? • 114

(三) 免疫治疗和靶向治疗 • 114

1. 什么是免疫治疗? • 114
2. 免疫治疗的方法有哪些? • 115
3. 什么是基因靶向治疗? • 115

(四) 中医药治疗 • 116

1. 中药能治肿瘤吗? • 116
2. 中医治疗肿瘤的优势是什么? • 116
3. 得了肿瘤, 什么时候看中医? • 117

七、肿瘤治疗后的康复和饮食营养 • 118

1. 术后康复治疗包括哪些内容? • 118
2. 如何提高肿瘤患者的生活质量? • 119
3. 肿瘤患者有哪些常见的心理反应? • 119
4. 不良心理反应对癌症患者有什么影响? • 120
5. 怎样做好对癌症患者的心理护理? • 120
6. 患者术后是否要加强营养? • 122
7. 抗癌的饮食习惯有哪些? • 123
8. 术后用药应注意哪些? • 124
9. 保健品如何选择? • 124
10. 癌症患者术后康复, 中医是否能起大作用? • 125
11. 癌症患者术后多长时间可以进食? • 125
12. 癌症患者术后如何随诊复查? • 126
13. 癌症患者术后能进行体育锻炼吗? • 127
14. 癌症患者术后能正常工作吗? • 127

15. 癌症患者“治愈”后为什么还要定期复查? • 128
16. 肿瘤与饮食有关吗? • 129
17. 如何对肿瘤患者进行饮食护理? • 130
18. 如何做到膳食平衡来有效抗癌? • 130
19. 患者术后不应该吃哪些食物? • 131
20. 抗癌药膳、防癌药膳、辅助药膳分别指什么? • 131
21. 抗癌果蔬有哪些? • 131
22. 怎样增加癌症患者化疗后食欲? • 132
23. 化疗患者的饮食原则有哪些? • 133
24. 化疗患者食谱推荐 • 133
25. 直肠癌患者人工肛门应该注意什么? • 134

八、克服癌痛 生活更美 • 135

1. 什么是癌症疼痛? • 135
2. 癌痛患者的心理是什么? • 136
3. 癌痛的病因有哪些? • 136
4. 癌性疼痛对机体的影响有哪些? • 137
5. 癌性疼痛的特点有哪些? • 139
6. 癌痛的类型及临床分类有哪些? • 139
7. 如何对癌痛患者进行诊断? • 140
8. 如何处理癌痛? • 142
9. 什么是癌症的“三阶梯镇痛法”? • 144
10. 癌症镇痛药物有哪些? 使用时需注意什么? • 144
11. 镇痛药物治疗的原则? • 146
12. 镇痛药的给药途径有哪些? • 146
13. 什么是病人自控镇痛 (PCA)? 有哪些优点? • 148
14. 镇痛药物不良反应的预防和治疗? • 149
15. 在癌症疼痛治疗中亲人的任务是什么? • 151
16. 为什么需要对癌痛患者施行心理治疗? • 152

17. 如何护理疼痛的病人? • 153

18. 晚期癌症患者的临终关怀? • 154

附录一 一个肿瘤医生的经典临床案例 • 155

案例 1: 关于谈癌色变 • 155

案例 2: 要有勇气战胜癌症 • 155

案例 3: 提高防癌意识, 积极早期发现 • 156

案例 4: 正确认识化疗, 恰当施治 • 156

案例 5: 加强科学性, 不盲从 • 157

附录二 诊断肿瘤的常用方法 • 158

1. 磁共振成像 (MRI) 检查 • 158

2. 内镜检查 • 158

3. 病理活检术及细胞涂片检查 • 159

4. X 线检查 • 159

5. CT 检查 • 159

6. 肿瘤标志物检查 • 160

7. 放射性核素检查 • 160

8. PET-CT 检查 • 160

9. 脱落细胞检查 • 161

附录三 认识常见肿瘤病理学术语 • 162

1. 癌 • 162

2. 肉瘤 • 162

3. 母细胞瘤 • 163

4. 神经内分泌肿瘤 • 163

5. 鳞癌 • 164

6. 腺癌 • 165

7. 肺小细胞癌 • 166

8. 肺大细胞癌 • 166

- 9. 肺腺癌 • 167
- 10. 肺鳞癌 • 167
- 11. 乳头状腺癌 • 167
- 12. 印戒细胞癌 • 167
- 13. 黏液腺癌 • 168
- 14. 透明细胞癌 • 168

了解肿瘤——谈癌不色变

1. 什么是癌症？什么是肿瘤？它们的关系是什么？

肿瘤实际上就是人身体上各种组织生长出的一堆废用细胞，根据这些废用细胞的生长特点和它们对人体组织的危害程度，可分为良性肿瘤和恶性肿瘤。而癌症是恶性肿瘤的一大类，是由人体上皮组织恶变而来的。

简单地讲，良性肿瘤生长缓慢，无浸润，不转移，一般不危及人的生命；恶性肿瘤则不然，不光生长迅速，浸润周围组织，而且极易由人体淋巴系统转移和经由人体血液循环系统全身播散，破坏人体组织器官，危及生命。

例如，原发生长在肺部的恶性肿瘤，我们称之为肺癌。它生长迅速，

