



中国人自己的健康顾问

# 健康时报

## 干部健康顾问

# 癌症防治密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社



中国人自己的健康顾问

# 健康时报

## 干部健康顾问 癌症防治密码

孟宪励 ©主编



人民日报出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

癌症防治密码/孟宪励主编. —北京:人民日报出版社,2007.9

ISBN 978-7-80208-570-1

I. 癌…

II. 孟…

III. 癌-防治-密码

IV. R73-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 139824 号

书 名:癌症防治密码

---

作 者:孟宪励

责任编辑:文 一

---

出版发行:人民日报出版社

社 址:北京金台西路2号

邮政编码:100733

发行热线:(010)65369529 65369527

经 销:新华书店

印 刷:北京市梦宇印务有限公司

---

字 数:190千字

印 张:12.5

印 次:2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

---

书 号:ISBN 978-7-80208-570-1

定 价:32.00元

## 前 言

健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作只是一个皮球，掉下去后还能再弹起来。

目前，人们在工作、生活上的压力不断增加，尤其是40岁左右的白领人群，他们的工作压力明显高于其他人群，但他们认为自身正处于精力充沛的年龄，于是不顾自己的身体，拼命工作，透支健康。有调查显示，我国高级知识分子的平均寿命是58岁，远远低于我国人口的平均寿命69岁，许多政府高官、企业精英都因为沉重的工作压力在四十多岁就因病去世。不少人40岁前以命搏钱，40岁后以钱买命。

生命有限，健康无价。健康是条单行线，只能进不能退。人应该学会关爱自身健康。世界卫生组织定义的健康，是指全面的健康：身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德高尚，这已被越来越多的人所认同。但仍有不少人只是关注身体健康，而忽略了其他部分，从而形成了亚健康人群。有一项在全国十几个省市进行的健康调查，结果显示：北京有75%的人处于亚健康状态；其次是广

东，亚健康人数占73.77%；最好的是四川，但也占61%。

在决定人的健康程度因素中，遗传因素和环境因素只占15%和17%，医疗条件占8%，而生活态度、生活方式占了60%。人体健康有五大基石，分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。心理平衡最为重要。

养生第一要义就是心理平衡，这是最重要也最难做到的一点。人们往往被忧虑、惧怕、贪求、怯懦、嫉妒和憎恨等不良情绪困扰。科学研究显示，情绪低落时人体的抗癌功能会衰退20%以上。

要做到心理平衡，先要有一个明确的生活目标，并执著地去追求。调查显示，有明确生活目标的人的长寿几率相对要高。但对这个目标不能太苛求，以至于以牺牲自己的健康为代价。“若想身心松，三乐在其中：知足常乐、自得其乐、助人为乐。”

“早防早治”是我们拥有一个健康身体的关键词。要提高警觉，对高血脂、高血压、肿瘤等常见病症做到早发现，早治疗。身体如有不适，一定要及时检查，把病患扼杀在萌芽期。最好的医生是你自己！

本系列丛书，从完美家庭、绿色生活、感情保鲜、身体通关、家庭中医、糖尿病防治、癌症防治、心脑血管病防治等8个方面入手，详细阐述了关于家庭环境健康、家庭成员心理和生理健康、饮食健康、常见重大疾病的防治等众多问题，还关注到了生活中我们忽略的很多细节。另外，专家对一些疾病的防治问答、点评也很独到，为我们打造健康生活，提供了权威的、有针对性的指导。

关注健康，关注我们生活的每一天！祝愿所有的读者朋友都拥有一个健康的体魄，健康和谐的家庭！

编者

2008年3月



# 目 录

## 第一篇 癌症个性早知晓

### 第一章 癌症会找上哪种人 ..... 3

爱吃甜食者更易得癌症 ..... 3

蛀牙不治易致舌癌 ..... 4

晚餐太“好”易诱发癌症 ..... 4

手机辐射诱发听神经瘤 ..... 5

胃癌高发与心情有关 ..... 6

妇科肿瘤偏爱“夜班族” ..... 7

胰腺癌盯住“应酬族” ..... 8

厨房油烟大,易伤女性肺 ..... 10

多次人流易致宫颈癌 ..... 11

不生孩子易患卵巢癌 ..... 12

绝经后提防子宫内膜癌 ..... 13

不育男性易患睾丸癌 ..... 14

### 第二章 身体异样要警觉 ..... 16

打嗝儿的“病根儿”竟是肝癌 ..... 16

“彩色”小痣危险大 ..... 17

易摩擦的黑痣要祛除 .....	17
肿瘤能把舌头“染蓝” .....	18
声音嘶哑需排查肿瘤 .....	18
关节久痛不愈当心肺癌 .....	19
腰围突增警惕肿瘤 .....	20
恶性肿瘤的“皮肤警报” .....	20
留意胃癌的早期症状 .....	22
老年斑突增要当心 .....	22
“老来瘦”警惕恶性肿瘤 .....	23
老人骨折当心转移癌 .....	24

### 第三章 乳腺癌——女性的健康杀手 .....

先给乳腺松松绑 .....	25
亲属患乳癌提示您“高危” .....	26
喷药除腋臭“催生”乳腺癌 .....	27
喝酒“海量”乳房易生癌 .....	27
定期查乳腺的女性不足两成 .....	28
认清乳腺癌不同“脸谱” .....	29
乱抹丰胸产品诱发乳癌 .....	30
乳癌患者易被疲劳“纠缠” .....	31

### 第四章 吸烟的危害究竟有多大 .....

别再给吸烟找“借口” .....	33
吸烟熏出口腔癌 .....	35
少抽一口烟,食管少癌变 .....	36
老人吸烟高度警惕喉癌 .....	38
吸烟方法影响癌症类型 .....	39

<b>第五章 美味食物也防癌</b> .....	40
蒸、煮、泡——消除食品中的致癌物 .....	40
口干舌燥来杯柠檬汁 .....	41
每天一杯绿茶能防癌 .....	42
凉水香菇茶有助于防癌 .....	42
夏天多吃点酸味食物 .....	43
常饮黄酒, 抗衰护心 .....	44
鱼油能止关节痛 .....	44
防乳癌, 每周至少吃两次鱼 .....	45
防前列腺癌多吃豆 .....	45
防治大肠癌讲究“二多二早” .....	46
菱角两吃辅助抗癌 .....	47
抗癌药膳 .....	47

## 第二篇 无畏癌症巧通关

<b>第一章 手术前后知多少</b> .....	51
食管癌患者别强行吞咽 .....	51
食管癌术后多咳嗽 .....	52
到底听谁的诊疗方案 .....	52
诊断结果不同该如何治疗 .....	54
肝癌必须做肝移植吗 .....	54
肝癌介入治疗别忘加中药 .....	55
肾癌根治术后注意什么 .....	56
肾移植后谨防皮肤癌 .....	56
骨转移患者能健身吗 .....	57



肺癌术后吹气球 .....	58
肿瘤并非一切了之 .....	59
术后肠梗阻怎么治 .....	60
征服肿瘤的几把“刀” .....	60
肠癌术后多运动 .....	61
胃切除后还会得胃癌吗 .....	62
切了前列腺为何还生癌 .....	63
术后不复查,鼻息肉易癌变 .....	64
癌症病人应站起来,走出去 .....	64
要想不得癌,运动离不开 .....	65
癌症治疗:中西医各占半边天 .....	66

## 第二章 乳腺癌术后怎么办 .....

保乳、根治哪种方法好 .....	68
乳癌术后早锻炼 .....	69
乳癌术后多抬抬手臂 .....	69
乳房再造:让乳癌患者挺起胸膛 .....	70
对付乳癌需要丈夫帮助 .....	71
乳癌术后注意什么 .....	72
乳癌术后练瑜伽 .....	73

## 第三章 化疗、放疗常识有哪些 .....

化疗期间每周查一次血 .....	75
化疗歇一歇,肿瘤长得慢 .....	76
鼻咽癌放疗后勤洗鼻 .....	77
是先做手术还是先化疗 .....	78
如何面对化疗副作用 .....	78
家中如何存放化疗药品 .....	79

选化疗药物:进口的还是国产的 .....	80
放疗患者:皮肤护理分“干湿” .....	81
喉癌早期放疗不失声 .....	81
淋巴瘤该不该放、化疗 .....	82
手术、放化疗后仍需提高警惕 .....	83
放化疗时自己学会减轻副作用 .....	84

#### 第四章 良好心态加百分 .....

积极心态为抗癌加分 .....	86
两次患癌仍不弃舞台 .....	89
12 字箴言助宋琳琳战胜癌症 .....	90
精神垮了才可怕 .....	90
母亲是她的抗癌榜样 .....	91
坚强是最好的抗癌药 .....	92
做自己的心理辅导师 .....	93
乳腺癌术后敞开“心扉” .....	94
赵永拓的抗癌计划 .....	94
老两口牵手抗癌十六春 .....	95
甲状腺癌术后存活 40 年 .....	96

#### 第五章 癌症上身小心吃 .....

术后试试三类营养套餐 .....	98
肠癌造口术护理有讲究 .....	99
肝移植后易“挑食” .....	100
放化疗食补别信偏方 .....	101
化疗时别大量吃维生素 C .....	101
多吃水果缓解化疗不适 .....	102
四种植物缓解化疗不适 .....	103

08	化疗期间防便秘 .....	104
18	乳癌饮食调整要分时期 .....	105
18	患了食道癌,吃饭慢慢来 .....	107
58	肠癌患者饭量要降下来 .....	108
88	煲汤帮助肿瘤康复 .....	109
48	抗癌治疗后如何进食 .....	109
	常饮烈酒癌细胞长得快 .....	110
82	吸烟伤肺更伤胃 .....	111
62	防癌从细节入手 .....	112
02	别盯着一种抗癌食品猛吃 .....	113
00	癌症患者以“汤”度夏 .....	114
00	肝癌患者餐餐要有果蔬 .....	116
10	肝癌化腹水为何“限盐” .....	117
50	“动嘴又动腿”延长生存期 .....	117
10	肺癌饮食调养分阶段 .....	121
10	四位一体抗癌康复疗法 .....	122
14	把粥当药配的抗癌老人 .....	123
70	<b>第六章 走出认识的误区</b> .....	125
00	低脂饮食不能降低患癌风险 .....	125
80	癌痛吃药别怕上瘾 .....	126
80	补品能否催生癌细胞 .....	127
00	谁帮黑色素瘤加速恶化 .....	128
001	治肝癌不能本末倒置 .....	129
101	分清乳房湿疹和湿疹样癌 .....	130
101	宫颈癌放疗后别不同床 .....	131
501	适度性生活少得前列腺癌 .....	132
001	前列腺增生未必会癌变 .....	133

听神经瘤易被误诊 .....	133
有些肿瘤药毒害心脏 .....	134
肺癌会拿中风做“幌子” .....	134
尽早摘“胆”防癌变 .....	135
确诊癌症后要做四件事 .....	137
一封没执行的截肢申请书 .....	138
他拒绝了医生的化疗建议 .....	139

### 第三篇 疑难杂症大盘点

<b>第一章 胃癌</b> .....	143
胃癌会不会遗传 .....	143
胃溃疡癌用什么药物好 .....	144
胃癌患者是否该用中药 .....	144
胃癌侵及贲门如何治 .....	145
贲门癌胃切除后能化疗吗 .....	145
直肠癌术后为何胃痛 .....	146
<b>第二章 肝癌</b> .....	147
治疗肝癌首选手术吗 .....	147
弥漫性病变是肝癌复发吗 .....	148
肝癌囊肿伴有疼痛怎么办 .....	148
肝炎变肝癌如何治 .....	149
肝癌是否发生肺转移 .....	149
肝癌肺转移如何治疗 .....	150
肝癌早期能进行肝移植吗 .....	150
肝癌介入治疗能引起肝腹水 .....	151

多发性肝癌应手术治疗吗 .....	152
肝癌肺转移能靶向治疗吗 .....	152
<b>第三章 乳腺癌 .....</b>	<b>154</b>
感染人乳头瘤病毒是否会致癌 .....	154
人乳头瘤病毒感染Ⅱ级会癌变吗 .....	155
乳腺癌复发为何腹泻不止 .....	155
乳癌受体双阴性还需服药吗 .....	156
乳腺纤维瘤是否会癌变 .....	157
甲状腺癌乳头状癌如何治 .....	157
乳房肿块如何确诊良恶性 .....	158
<b>第四章 宫颈癌 .....</b>	<b>159</b>
宫颈癌手术能否保留子宫 .....	159
宫颈癌术后更年期提前吗 .....	160
宫颈鳞癌5年存活率是多少 .....	160
宫颈癌晚期怎么治疗 .....	161
宫颈癌术后如何缓解下肢水肿 .....	161
宫颈糜烂三度是否癌变 .....	162
<b>第五章 杂症 .....</b>	<b>163</b>
扁桃体肿块如何确诊良恶性 .....	163
肥厚性鼻炎会癌变吗 .....	164
鼻咽癌放疗后需化疗吗 .....	164
喉癌有哪些典型症状 .....	165
食管癌化疗无异常是否痊愈 .....	166
如何知道甲状腺癌转移 .....	166
肿瘤较大伴门静脉癌栓怎么治 .....	167



同位素损伤甲状旁腺吗 .....	167
浸润性小叶癌需放疗吗 .....	168
患甲状腺癌能怀孕吗 .....	168
螺旋 CT 和 CT 增强有何区别 .....	169
胰头癌肺转移怎么治 .....	170
颌腺样性腺癌怎么治 .....	170
滑膜肉瘤应如何治疗 .....	171
乙状结肠腺癌都复查什么 .....	171
肾透明细胞癌如何用药 .....	172
化疗后癌胚抗原为何不减反增 .....	173
肺癌皮肤转移怎么治 .....	174
浸润性导管癌化疗还是放疗 .....	174
心包间皮瘤化疗有效吗 .....	175
胰腺癌肚子痛怎么办 .....	176
胰腺癌疼痛用何药 .....	176
晚期肠癌吃何药止腹痛 .....	177
尿血能用止血药吗 .....	177
结肠癌术后复发率有多高 .....	178
肺腺鳞癌如何治疗 .....	179
前列腺钙化斑导致前列腺癌吗 .....	179
睾丸恶性畸胎瘤,复发几率多大 .....	180
膀胱腺鳞癌怎么治疗 .....	181
如何提高白血球和血小板的数量 .....	181
白血病仅靠化疗能治愈吗 .....	182
化疗副作用大能停止吗 .....	182
停止化疗能用中医治疗吗 .....	183
术后 5 年无异常是否痊愈 .....	184

# 第一篇

## 癌症个性早知晓

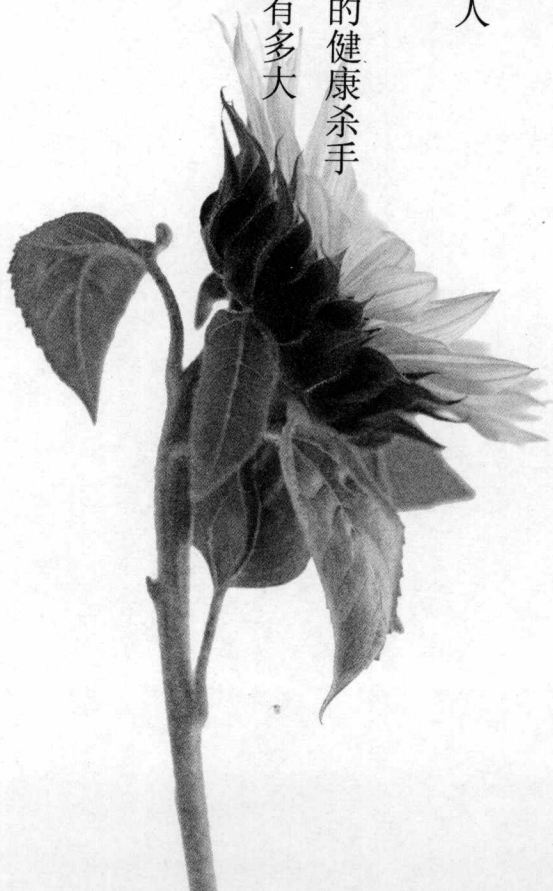
第一章 癌症会找上哪种人

第二章 身体异样要警觉

第三章 乳腺癌——女性的健康杀手

第四章 吸烟的危害究竟有多大

第五章 美味食物也防癌





## 第一章 癌症会找上哪种人

### 爱吃甜食者更易得癌症

爱吃甜食的人可要注意了，除龋齿、肥胖、糖尿病外，还可能受到癌症威胁。日本大学药理学教授田村丰幸经研究发现，平时好吃高糖类食物的人，由于自身免疫功能减退，患癌症几率比普通人高4~5倍。因此，日本厚生省早已提出每天糖的摄入量不得超过20克。

对此研究结果，解放军二炮总医院急诊科主任彭石林也表示认同。原因是所有的糖都是含钙的酸性食品，摄入过量必然和人体的钙发生冲突，使人体出现中性或弱酸性环境，人体免疫力也随之下降，各种致癌因子便会乘虚而入，长期摄入高糖食物容易导致肿瘤。

以乳腺癌为例，含糖食物在体内分解为葡萄糖后，迅速进入血液，使血糖浓度升高，继而胰岛素大量分泌来满足那些需要它的器官。当糖类摄入减少时，胰岛素分泌量相应减少，但女性乳房例外，它是一个能过度吸取胰岛素的器官。长期摄入高糖食物，血中