

能救命 癌症常识

纪小龙 / 著 艾诚 / 问

每个人的身体里都会长出癌细胞

肿瘤专家告诉你，

19种常见癌症的病因、征兆、防治对策。

关键时刻，能救命。

现在看
还不晚



纪小龙 / 著 艾诚 / 问

能救命的 癌症常识



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

能救命的癌症常识 / 纪小龙著. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5184-0748-4

I. ①能… II. ①纪… III. ①癌-防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第300316号

责任编辑: 柳 青. 责任终审: 张乃柬 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任监印: 张京华

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: 北京君升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年6月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0748-4 定价: 36.80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>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150637S2X101ZBW

地暖辐射会致白血病？

转基因玉米可致癌？

瓶装水暴晒后析出致癌物不能喝？

吃一碗方便面花32天解毒？

儿童吃一次抗生素7天不发育？

高铁辐射严重致女性“不孕”？

WiFi辐射会损害健康？

感染埃博拉病毒会变“僵尸”？

雾霾不散是因为“核雾染”？

.....

北京地区网站联合辟谣平台、北京市科学技术协会、北京市科技记者协会联合发布了2014年朋友圈十大谣言榜。这些上榜的谣言大多与百姓生活密切相关，而其中有9个直接关系到人们的身体健康。试问我们自己、我们的父母或者我们身边的人，有几个没被这些在网上疯传的耸人听闻的谣言迷惑过呢？

移动互联网的迅速普及，让资讯传播变得更加容易，却也为各种谣言的滋生提供了温床。而作为传统媒体，我们清醒地认识到，资讯越发达，传播的态度就要越严谨！2015年广西卫视推出《艾问·常识》节目的初衷就是：用科学严谨的态度，探寻疾病的本质，破除常识的误区，揭示疾病的真相。最终，我们选择了病理学作为节目的基础。

病理学一直被视为是基础医学与临床医学之间的桥梁学科，是一门研究人体疾病发生原因、发生机制、发展规律以及机体的形态结构、功能代谢变化、病变转归的基础医学，具有不可替代的重要作用。

《艾问·常识》正是一档病理医学的电视节目剧集。它区别于点到为止的健康节目，也区别于泛泛而谈的养生纵横，因为它探寻的是疾病的真相。

《艾问·常识》也是一档眼花缭乱的医学探案秀。仪器、切片、培养皿、实验，以及无尽的数据是它的核心内容，因为它坚持的就是实证，让数据来说话。

《艾问·常识》更是一档趣味横生的医学科普秀。因为我们有一位充满性格魅力的讲述者，他幽默、善言、才情四溢，他有把枯燥的数据变成童话的魔力，跟随他，你能知晓人体的秘密，洞察每一例疾病的前世今生，他就是纪小龙。

“癌症系列”是我们为纪小龙医生量身定制的第二个系列，一来癌症是各种疾病中非常严重的一种，二来它也是纪小龙医生十分专注的研究领域，而随着近年来癌症受到人们的广泛关注，社会上充斥着

各种关于癌症的流言蜚语，我们认为非常有必要请这样一位权威专家为大家破除认识误区，还原真相。在网络上一搜，我们可以看到类似“高温治疗癌症、饥饿疗法饿死癌细胞”这样的流言蜚语，其中有的毫无科学依据，有的则是虚假广告和江湖骗局，往往让人们遭受财产损失、延误医治，最终导致悲剧的发生。

通过纪小龙医生的讲述，各种关于癌症似是而非的传闻，您都能找到答案。例如吃红薯、吃大蒜、喝绿茶真的能防癌吗？得了癌症不治疗一定会死人吗？治疗癌症一定要放疗、化疗吗？

纪小龙医生不会以威胁恐吓的方式告诉我们该如何面对各种恶性疾病，相反，他还会用轻松的比喻告诉我们如何看待和预防癌症，例如，介绍淋巴瘤，他会把淋巴比喻成警察，把淋巴结比喻成警察局，人体防御系统对应着国家的军队，既浅显易懂，又恰如其分。

得益于纪小龙医生的专业、经验、胆识和良知，我们的节目也受到了观众朋友们的广泛关注和喜爱。今天，我们希望通过《能救命的癌症常识》一书的出版，将节目中最精华、最有用的部分奉献给广大读者，让更多的人能从中受益。

广西卫视《艾问·常识》栏目组

第一章	揭秘癌症	001
第二章	胃癌，中国人的第一大癌	008
	胃癌的常识 1：不疼不难受，不代表不会得	008
	胃癌的常识 2：萎缩性胃炎，癌变的前奏	009
	胃癌的常识 3：消化不良、胃穿孔，和癌没关系	011
	胃癌的常识 4：辣不致癌，腌菜致	013
	胃癌的常识 5：切掉胃，切不掉患胃癌的风险	014
	胃癌的常识 6：和年龄相关，可做胃镜来预防	015
第三章	肺癌，吸烟者的梦魇	017
	肺癌的常识 1：所有成年人的肺都是黑的	017
	肺癌的常识 2：吸烟致癌的途径	021
	肺癌的常识 3：咳嗽、肺部阴影， 两个重要的早期信号	022
	肺癌的常识 4：定期照 CT，帮你防肺癌	023

第四章	肝癌，和肝炎密切相关	026
	肝癌的常识 1：肝炎可以变肝癌	026
	肝癌的常识 2：三无减肥药杀死肝细胞	029
	肝癌的常识 3：大约 10% 的肝硬化发展成癌	030
	肝癌的常识 4：没人能治好肝硬化	031
	肝癌的常识 5：定期照 B 超，帮你防肝癌	032
第五章	大肠癌，每 5 分钟杀死一个人	034
	大肠癌的常识 1：息肉，大肠中的“危险分子”	034
	大肠癌的常识 2：便秘、腹泻、放臭屁， 都和息肉有关系	037
	大肠癌的常识 3：极易被误认成痔疮	038
	大肠癌的常识 4：和息肉有关，和年龄无关	040
	大肠癌的常识 5：只有肠镜能确定	041
第六章	胰腺癌，癌症之王	044
	胰腺癌的常识 1：致死率 100%	044
	胰腺癌的常识 2：“胖家伙，跑不掉”	046
	胰腺癌的常识 3：慢性胰腺炎，懂忌口才能活	048
	胰腺癌的常识 4：深藏不露，暗中杀人	051
第七章	肾癌，擅长伪装的恶魔	053
	肾癌的常识 1：警惕不断增强的腰部胀痛	053

	肾癌的常识 2: 常伪装成肾囊肿	056
	肾癌的常识 3: 定期 B 超, 早发现, 早处理	058
	肾癌的常识 4: 是完全切除, 还是只切一点点, 要看癌怎么长	059
	肾癌的常识 5: 吃再多动物的肾, 也防不了肾癌	060
第八章	膀胱癌, 发病率最高的泌尿系统癌症	062
	膀胱癌的常识 1: 憋尿憋不出膀胱癌	062
	膀胱癌的常识 2: 尿频、尿血、排尿困难, 可能是癌变信号	063
	膀胱癌的常识 3: 尿检、B 超可确认	066
	膀胱癌的常识 4: 化工工人要当心	067
	膀胱癌的常识 5: 好治疗, 易复发	068
第九章	前列腺癌, 老年男性的克星	070
	前列腺癌的常识 1: 相对善良	070
	前列腺癌的常识 2: 排尿困难要当心	072
	前列腺癌的常识 3: 需要穿刺来确诊	073
	前列腺癌的常识 4: 90% 的患者都能痊愈	075
	前列腺癌的常识 5: 最喜欢向脊椎扩散	076
第十章	食道癌, 一口一口吃出来	078
	食道癌的常识 1: 舌尖上的致癌美食	078

	食道癌的常识 2: 吃过烫的食物、狼吞虎咽, 易导致食道癌	081
	食道癌的常识 3: 蹲着吃饭, 吃下癌症隐患	083
	食道癌的常识 4: 吞馒头团可以检查食道	084
	食道癌的常识 5: 确诊要靠食管镜	085
第十一章	鼻咽癌, 一半患者在中国	087
	鼻咽癌的常识 1: 听力下降要当心	087
	鼻咽癌的常识 2: EB 病毒, 致癌的罪魁祸首	089
	鼻咽癌的常识 3: 用鼻咽镜、 核磁共振发现蛛丝马迹	092
	鼻咽癌的常识 4: 放射疗法, 最常用的治疗手段	092
第十二章	淋巴瘤, 免疫系统的恶魔	095
	淋巴瘤的常识 1: 淋巴结肿大未必是淋巴瘤	095
	淋巴瘤的常识 2: 极易被误诊	101
	淋巴瘤的常识 3: 只要长瘤, 即为恶性	104
	淋巴瘤的常识 4: 晚期无法医治	105
第十三章	甲状腺癌, 情绪波动的恶果	107
	甲状腺癌的常识 1: 情绪波动大的人要当心	107
	甲状腺癌的常识 2: 5% 的甲状腺结节是癌	109
	甲状腺癌的常识 3: 手术切除, 刀到病除	111

第十四章	黑色素瘤，“痣”者千虑	114
	黑色素瘤的常识 1：不听话的黑色素细胞是元凶	114
	黑色素瘤的常识 2：哪个部位受刺激多， 哪个部位的痣易恶变	117
	黑色素瘤的常识 3：当心有毛、易脱皮的痣	117
	黑色素瘤的常识 4：先出手，解决危险部位的痣	119
第十五章	乳腺癌，女性第一杀手	121
	乳腺癌的常识 1：胸大胸小都会得	121
	乳腺癌的常识 2：纤维增多，癌变前兆	122
	乳腺癌的常识 3：预防有手法，照着日历， 摸着查	125
	乳腺癌的常识 4：防癌，心情愉快很重要	127
第十六章	宫颈癌，红颜杀手	129
	宫颈癌的常识 1：HPV 病毒是罪魁祸首	129
	宫颈癌的常识 2：糜烂不是癌	131
	宫颈癌的常识 3：性生活出血要当心	132
	宫颈癌的常识 4：保持卫生，有效预防	133
	宫颈癌的常识 5：晚期无法治愈	134
第十七章	卵巢癌，无声杀手	136
	卵巢癌的常识 1：“发疯”的卵巢细胞是元凶	136
	卵巢癌的常识 2：看不见，摸不着，感觉不到	139

卵巢癌的常识 3: 没人知道它如何发生	141
卵巢癌的常识 4: 任何女性, 任何年龄, 都可能得	142
卵巢癌的常识 5: 定期 B 超, 唯一的预防手段	143
第十八章 骨癌, 儿童生命的狙击手	145
骨癌的常识 1: 最容易盯上青少年	145
骨癌的常识 2: 在孩子身上, 发展极快	148
骨癌的常识 3: 用 X 光查, 不如用 CT 查	150
骨癌的常识 4: 成年人要当心软骨肉瘤	151
骨癌的常识 5: 截断肢体, 截不断癌的发展	152
第十九章 脑瘤, 最具迷惑性的儿童杀手	154
脑瘤的常识 1: 种类繁多, 原因不明	154
脑瘤的常识 2: 头痛、呕吐、视力变差, 都可能是它的信号	157
脑瘤的常识 3: 手术风险极大	160
第二十章 白血病, 吞噬儿童的生命	162
白血病的常识 1: 白细胞变成癌细胞	162
白血病的常识 2: 最常见的症状是发烧	164
白血病的常识 3: 症状复杂, 极易误诊	164
白血病的常识 4: 甲醛、染发剂、手机辐射, 都不是致病真凶	166

白血病的常识 5: 种类繁多, 并非每种都能治	167
第二十一章 时效防癌	170
时效防癌的常识 1: 要防癌, 就要做有针对性的 体检	170
时效防癌的常识 2: 因人治癌, 因癌治癌	172
时效防癌的常识 3: 治疗癌症, 要有打持久战的 意志	174
时效防癌的常识 4: 不存在“只要吃就一定 不得癌”的食物	176
附录 1: 你的癌症常识, 掌握得怎么样	179
附录 2: 能救命的防癌计划	187

艾诚的提问：什么是癌症？癌症是怎么引起的？为什么有人得癌，有人不得癌？为什么有人得的是肝癌，有人得的是胃癌？哪些疾病最容易转化为癌症呢？癌症猛于虎，防癌是关键，我们要如何防癌呢？

我们先来看一下“癌”这个字。首先它有一个病字头。其次，它里面有个“山”字，“山”上面有三个口，“口”代表大石头，三个口垒起来是一个石头堆，硬硬的。这就是古人对“癌”的理解——它是一种病，会长出又硬又鼓的东西。

生活中，我们经常听到肝癌、肺癌、胃癌，肝、肺、胃都可以长癌。那么人身上有没有绝对不长癌的地方呢？有人说心脏不会长癌，没听说过哪个人得了心脏癌。实际上心脏会长，只不过不叫癌，叫“肉瘤”，心脏长恶性肿瘤是没办法活下来的。有人说头发不会长癌，倒是说对了，因为头发不是器官，是死亡的细胞变成的角质层，除发根处有少量的细胞外，头发本身不存在活着的细胞，当然长不了癌。还有角膜，因为没有血管，癌细胞无法从中得到血液供应，也不会长

癌。所以，长癌是有条件的，一要有活着的细胞，二要有血液。

要了解癌，还要从根本上认识癌细胞。

不管是一两百斤重的成年人，还是刚生下来的小婴儿，都是由细胞组成的，癌也是一样。癌细胞非常小，在显微镜下放大1000倍，100个癌细胞手拉手连成一队也只有1毫米长。它们不是从天而降突然出现在我们身体里的，而是由正常的细胞变成的。好细胞变叛逆后，会迅速繁殖，即常说的“增生”，一个变两个，两个变四个，四个变八个……如果这个时候不理它们，不帮助它们解决问题，它们实在忍无可忍揭竿而起，癌变就发生了。

用显微镜看，正常的细胞都规规矩矩，排列得整整齐齐，而叛逆了的细胞不但数目大量增多，队形也开始散乱。如果你及时发现了它们的变化，并采取了适当的措施，比如，做手术将患癌的部位切掉，就再也不用担心了。

癌症其实是人体里的细胞经过千难万难好不容易才一点一点形成的，从增生到癌变，往往需要5年，甚至10年的时间。所以，癌症之所以拥有置人于死地的威力，就是因为我们迟迟没有察觉体内细胞的变化，任由它们发展到不可收拾的地步。癌细胞转移后，势力会变得格外强大。美国企业家乔布斯和癌症抗争了8年，由于没能将癌症扼杀在摇篮里，癌细胞的队伍越来越庞大，最终战胜了他的身体。

小贴士

癌症并不是现代才有的疾病，科学家已经从2000多年前的木乃伊身上发现了癌。癌症也不是人类的专利，鸡、鸭、猪、兔子……都会长癌，我甚至看过大熊猫的癌症病例。实际上，就连植物也可以长出肿瘤。

那么，好好的细胞为什么会变成不听话的癌细胞呢？

我们说了，先有细胞的增生，然后才有细胞的癌变，但细胞也不是无缘无故增生的，哪里有死亡，哪里就有新生。人体有器官发炎，就会死掉一大批细胞，比如，我们都得过口腔溃疡，溃疡部位的皮肤变白，就是细胞死亡的一个表现——细胞死掉的部位没有了血液，皮肤自然变白。细胞死掉后，就需要生出一批新的细胞，所以随着溃疡的好转，皮肤的颜色也慢慢恢复正常。

一些慢性炎症之所以会过渡到癌症，也是这个道理：炎症导致细胞大量死亡，细胞大量死亡后又必然有大量细胞新生，这之间极易出现增生。大家都听说过肝癌，肝癌就是肝里的好细胞慢慢变成了癌细胞。绝大多数肝癌患者都有肝病病史，肝有慢性炎症后，肝里的细胞每天都要打打杀杀，要是没有认真治疗，慢性肝炎就会发展成肝硬化。本来在慢性肝炎阶段已经有不少肝细胞牺牲，剩下的肝细胞也想好好为主人服务、努力干活，没想到肝硬化出现后，肝里的血液更少，它们的日子更难过。它们在肝里实在不得安宁，就“揭竿起义”

了。原本五六天才长出一个肝细胞，现在一天长出一大堆，这些多长出来的细胞就成了癌细胞。

我们每个人在一生中都长出过癌细胞，好在大部分时候，它们被早早扼杀。癌细胞只有形成足够大的力量，形成一股强大的势力浩浩荡荡杀向身体，才拥有致命的威力。

有朋友问我，是不是和年轻人相比，中老年人更容易得癌症？从统计数据来看，在20~30年龄段，患癌的人就开始多起来，到40~50年龄段，患者人数明显增长，到70~80年龄段达到患病高峰。这个数字告诉我们，不管是年轻人，还是老年人，都有可能得癌症，但由于癌症需要一个比较长的酝酿过程，所以中老年人得癌的比较多。另外，人年轻时受到的损伤若没有得到有效治疗，随着时间的推移，各种负面因素在身体里越积越多，这些旧患也可能走上癌变之路。

癌症可能找上任何一个人，然而现在即使是最高级最先进的设备也没法发现1毫米以下的癌——医院里只能查出5毫米，甚至1厘米以上大小的癌。这就意味着，我们没法立即察觉癌症的发生，没法知道自己到底什么时候得的癌。大部分人查出癌症时，癌是在1厘米到10厘米之间。而不管在医院还是在生活中，我们都很少见到癌为十多厘米甚至几十厘米大的患者，因为不等癌长到这么大，人就不在了。

预防癌症并不容易，世界上还不存在只要你用了就保证得不了癌症的方法。同样的，治疗癌症也很困难。不断有病人家属和我谈，不怕多花钱，要用最好的药、最好的方法将癌细胞杀死。好像有钱就