

生活与科学文库

漫谈

癌症的预防

生活与科学

文库

陆建邦 主编

认识癌症

吸烟与癌

营养与癌

饮酒与癌

环境与癌

职业与癌

免疫与癌

高危因素

抗癌能力

报警信号

科学出版社

生活与科学文库

漫谈癌症的预防

陆建邦 主编

科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

漫谈癌症的预防/陆建邦主编. —北京: 科学出版社,

1998 (生活与科学文库)

ISBN 7-03-006029-6

I. 漫… II. 陆… III. 癌-预防 (卫生) IV. R730.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 05643 号

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价: 10.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换(环伟))

编 委 会

主 编 陆建邦

副主编 王兰琴

编 者 (以姓氏笔画为序)

王兰琴 孙喜斌 陆建邦

周梦强 柴 林 董文洲

戴涤新

KKK-100-6

前言

在我们这个纷杂拥挤的世界上，每个人都或许由于自己或亲人，曾因为患病住进医院而感悟到健康对于我们个人、家庭乃至整个民族是多么的重要。

财富决不仅仅是金钱和物质，对于许多拥有健康的人来说，健康如同一杯白开水，淡而无味。但当你突感身体疲惫、身患重病、失去健康而住进医院的时候，你昔日的欢乐和魅力、你的权力和财富似乎都在逐渐丧失，你才能真正感悟到健康的珍贵和无价。

据世界卫生组织（WHO）最近公布的统计资料，全世界有癌症患者1 400万人，每年新发病人900万人，死亡700万人，即世界上有1/10的人死于癌症。在我国，现有癌症患者180万人，每年新发病150万人，死亡120万人，癌症死亡占总死亡的18%。癌症严重威胁着我国人民的健康与

生命，危害着经济建设和社会的发展。

人类认识癌症已有 2000 多年了，但直到近百年，对于如何防治它才有了一些了解和发展。医学历史告诉我们医学科学的过去、目前所处的现状，以及将来的努力方向。历史是指引我们走向未来的指南，为了健康地生活，更好地工作，人们不仅需要历史的指引，更需要医学科学知识的指引。

中共中央、国务院在《关于加强科学技术普及工作的若干意见》中指出：“普及科学文化教育，将人们导入科学的生产、生活方式，是把经济建设转移到依靠科技进步和提高劳动者素质轨道、实现我国经济发展战略目标的关键环节”。贯彻“预防为主”的工作方针，普及防癌知识，就是本书的宗旨和归宿。

本书参阅了大量国内外文献，汲取了现代肿瘤学防治研究的先进科学知识和技术，以及作者们的研究成果，选材广泛；写作上力图通俗生动、浅显易懂，融科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。以漫谈的形式告诉人们，癌症是如何发生的，有哪些特征，怎样发现，如何预防。可以说如何预防癌症是本书的重点。第一章认识癌症，即对癌症一般知识的介绍；第二章行为指南，侧重个人的行为指导，即从个人方面，如何预防、不得癌症；第三章卫

生服务，即从群体、从社会角度谈癌症的预防；第四章报警信号，则提纲挈领地介绍几种常见恶性肿瘤的危险因素、报警信号和如何才能早日发现等等。

癌症还在不断地吞噬着我们的同志、亲朋好友和家属。毫无疑问，我们自己也处于威胁之中，看来每个人都不会置身局外吧！

在本书编辑出版过程中，得到了全国肿瘤防治研究办公室的大力支持，李连弟主任、鲁凤珠副主任，还有其他专家教授对书稿提出了很好的修改意见，在此特表谢意。书中有错误和不当之处希望批评指正。

陆建邦

1996年10月

于郑州市河南省肿瘤研究所

目 录

第一章 认识癌症

一、话说“螃蟹”	(1)
1. “螃蟹”由来	(1)
2. “螃蟹”家族	(3)
3. 烽烟四起	(4)
4. 威胁生命	(6)
5. 罪魁祸首	(8)
6. 基因与癌变	(11)
7. 狭路相逢	(12)
8. 卷土重来	(14)
9. 又遇对手	(15)
10. 四面楚歌	(17)
11. 癌症对国民经济建设的影响	(19)
12. 癌症是可以预防的	(21)
二、癌症不可怕	(23)
1. 心宽体壮——从里根的鼻子谈起	(23)
2. 身体卫士——人体自有雄兵百万	(24)
3. 刀到病除——敢用利剑斩癌魔	(27)
4. 秘密武器——无形射线显威力	(30)
5. 天然食物——营养抗癌的	

“武器”	(31)
6. 气功治癌——祖国医学放异彩	(34)
7. 体育锻炼——抗癌战线添兵力	(36)
8. 化学预防——公众防癌新策略	(37)
9. 祖国医学——伟大宝库待发掘	(38)
10. 兵临城下——抗癌大军齐出动	(40)

第二章 行为指南

一、送别——谈吸烟与癌症 (42)

1. 全球每年有 300 万人死于吸烟	(42)
2. 一组可怕的数字	(43)
3. 处于危险中的不吸烟的人	(44)
4. 危险之路，妇女莫走	(46)
5. 莫与死神亲吻	(48)
6. 烟草中的致癌物质	(49)
7. 烟草致癌的原因	(51)
8. “20 响”正射向第三世界	(53)
9. 如果中国人要健康，烟草工业 必须控制	(56)
10. 我国政府高度重视控制吸烟工作	(58)
11. 成瘾和戒烟	(59)
12. 青少年不要吸烟	(61)
13. 戒烟靠意志	(62)
14. 医生护士应帮助患者戒烟 ...	(64)
15. 戒烟九法——帮助你戒烟 ...	(64)

二、说“天”——食物、营养与癌症	(67)
1. 食物中的致癌物质	(68)
2. 有益于健康的防癌食物	(89)
3. 几种可常吃的抗癌食物	(122)
三、饮酒与癌症	(136)
1. 水能载舟亦能覆舟	(136)
2. 从丹麦工人喝啤酒说起	(137)
3. 酒精引发癌症的机理	(139)
4. 关于饮酒的忠告	(140)
四、环境与癌	(141)
1. 空气污染	(141)
2. 居室环境污染	(143)
3. 水污染	(144)
4. 农药污染	(146)
5. 辐射与癌	(148)
五、职业与癌	(155)
1. 职业癌的危害依然严重	(155)
2. 几种常见职业癌	(157)
3. 职业癌的预防	(163)
六、低危险人群	(164)
1. 健全的免疫系统是防癌的 主要基石	(164)
2. 患癌机会少的人群	(166)
3. 婚姻、妊娠和哺乳	(169)
七、给高危险人群提个醒	(170)
1. 高危因素概述	(170)
2. 妇女何时易患何癌瘤	(173)
3. 口腔癌的“多事之秋”	(175)
4. 酒吧间的服务人员易患喉癌	(177)
5. 食管癌的高危人群	(178)

6. 警惕会演变成癌的胃部疾患	(179)
7. 胰腺炎与胰腺癌	(181)
8. 大肠息肉与癌变	(182)
9. 肝炎—肝硬化—肝癌	(183)
10. 皮肤色素性病变的识别	(185)
八、癌症的遗传易感性	(188)
1. 从家族性癌症说起	(188)
2. 家族性结肠息肉病	(190)
3. 家族史与乳腺癌	(192)
九、增强机体抗癌(病)能力	(193)
1. 维持健康三原则	(193)
2. 精神状态与癌症	(194)
3. 由坐禅长寿说起	(197)
4. 大声喊叫有益于健康	(199)
5. 气功与体育锻炼	(200)

第三章 卫生服务

一、政府应投资于健康	(204)
1. 投资预防好处多	(205)
2. 增加投资	(205)
二、预防癌症的战略策略	(206)
1. 健康的自然法则：适者生存	(206)
2. 打一场防癌的人民战争	(207)
3. 癌症的控制目标	(209)
三、卫生组织及防癌机构的作用	(211)
1. 加强国际合作	(211)
2. 国家肿瘤控制机构	(213)
3. 肿瘤学术团体	(214)

四、法规与管理	(215)
1. 环境、食品、化学制品及消费 品中致癌物质的管理	(215)
2. 政府的职责是保护公众利益	(216)
3. 杀虫剂及其他毒物管理	(218)
五、癌症登记与监测	(219)
六、防癌教育	(221)
1. 实现“知—信—行”的转化	(222)
2. “万紫千红才是春”	(224)
七、癌症普查	(226)
1. 指导普查的总原则	(227)
2. 普查人群的确定	(232)
3. 谈谈普查的伦理学问题	(236)
4. 筛查方法的评价	(237)
八、医务人员与癌症预防	(241)
1. 预防肿瘤，责无旁贷	(242)
2. 积极参与社区保健	(242)
3. 保护环境	(244)

第四章 常见癌症的报警 信号与早期发现

一、概述	(247)
1. 报警信号	(248)
2. 癌症病人早期发现的指导原则	(253)
二、常见癌症的报警信号	(256)
1. 口腔癌	(256)
2. 喉癌	(257)
3. 鼻咽癌	(258)
4. 肺癌	(260)

5. 食管癌	(261)
6. 胃癌	(262)
7. 肝癌	(263)
8. 大肠癌	(264)
9. 子宫颈癌	(266)
10. 乳腺癌	(267)
11. 膀胱癌	(270)
12. 白血病	(271)

第一章

认识癌症

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索

——屈原

一、话说“螃蟹”

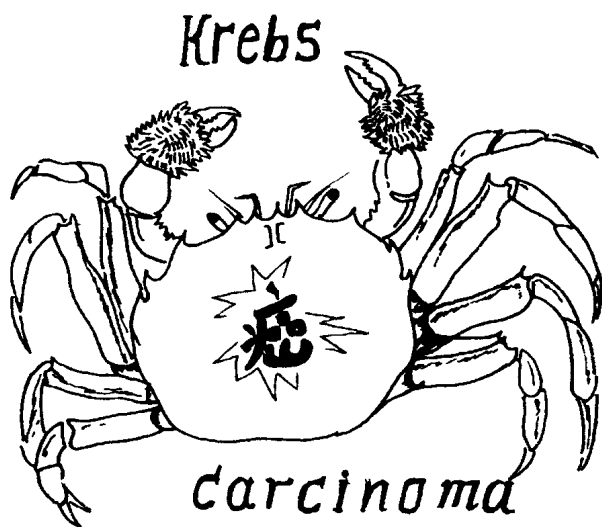
1. “螃蟹”由来

说起螃蟹，人们并不陌生。那是一种生活在海中或江河水中的扁圆形多足甲壳动物，属节肢动物门，甲壳纲，软甲亚纲，十足目，短尾亚目。头部长有附肢5对，胸部有附肢8对，腹部附肢，雌性有4对，雄性有两对。多数栖于海中，少数生活于淡水或咸水中，水陆两栖或陆栖，肉可食用。

但是，当你听到我所说的“螃蟹”指的就是“杀人凶手”——癌症时，你一定会惊奇，愕然，纳闷吧！

这还得从癌的历史说起。

癌，英语叫 cancer（肯杀），德语叫 Krebs（克力布斯），法语叫 cancer（康射），希腊语叫 carcinoma（卡西奴玛）。大约在公元前1500年前埃及人写的草纸



文中，就有关于癌症的描述，但大多数只限于体表的肿物和不能治愈的溃疡。1000年后，约公元前4世纪，古希腊医生希波克拉底开始认识了发生于乳腺、胃和子宫等处的癌。希波克拉底选用“癌”一词是因为有些乳腺癌侵犯肌肉有类似螃蟹的爪样突起，故名为卡西奴玛。用 *carcino-*（意思是螃蟹样的）与后缀 *-oma*（肿瘤）结合在一起表示。又一个500年后，即公元164年，罗马皇帝马可·奥尔的御医，是当时一位著名的内科医生盖伦，他偶然发现乳腺硬癌时癌性淋巴管炎的形态有些像螃蟹。*Krebs* 一字在德文中也作螃蟹讲。命名学上称所有的恶性肿瘤为癌肿，其字义反映了前人联想蟹足样的浸润性生长物。

自有人类以来，癌症就已存在，癌在人类及动物界和植物界均可见到。例如，狗有睾丸癌、乳腺癌；鸡有白血病、肉瘤；植物有冠瘿病。

这就是我们要认识的癌症。

癌不限于特定的器官和组织，在身体的任何部分均可发生。说到这里，你会问，癌都有哪些呢？那是一个庞大的家族。

2. “螃蟹”家族

在癌症的大家系里，都有哪些成员？它们的“血缘”和“社会”关系又如何呢？现在，我们就来谈谈癌症的种类。

人的身体约有数千亿万个细胞组成。如果这 400 兆个细胞到处乱闯、胡作非为的话，那就糟了。幸好，它们都是规规矩矩，有条不紊地生活着。

人体的细胞，究其根源只不过来自一个细胞（受精卵）而已。这个受精卵细胞，有一天开始分裂，变成 2 个、4 个……分裂再分裂，而成为骨骼、肌肉和皮肤，终于成为一个体形。

正常情况下，各种细胞均按照规则，秩序井然地发展着。一旦有蔑视规则的叛异者出现，无限制的分裂并到处乱闯，这就是癌细胞。癌就是由身体细胞自动增殖的异形新生物。

在早期胚胎开始形成器官之前，细胞本身排列 3 层：外胚层、中胚层和内胚层。外胚层细胞形成皮肤及其附件和神经组织等；中胚层细胞形成骨骼、肌肉、软骨及其有关组织；内胚层细胞形成胃肠系统及其伴随的器官。

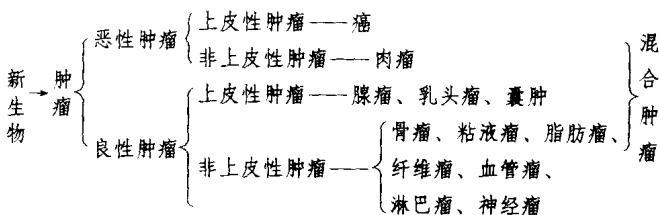
从中胚层组织，也就是说从人体肌肉、脂肪、结缔组织、骨骼、血管组织发生的恶性肿瘤，叫做肉瘤。如果从外胚层组织，如身体的皮肤和内胚层组织，像

脏器的内层上皮如肺、食管、胃、结肠及乳腺等发生的恶性肿瘤，就称为癌。

根据发生癌瘤的组织来源和解剖部位，人们可以把胃、胰脏或乳腺的恶性肿瘤称为胃腺癌、胰腺癌或者乳腺癌。人们还可以把软骨、纤维和骨骼的肿瘤称为软骨肉瘤、纤维肉瘤和成骨肉瘤等。

并不是说所有的肿瘤都是恶性的，根据它的生物学行为即对人体的作用可分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤只在发生肿瘤的局部生长，增长速度缓慢，不向周围组织浸润；恶性肿瘤由具有内在危险的细胞所组成，生长迅速，能够浸润和转移到身体其他部位并很快引起恶病质。

肿瘤的命名和分类也相当混乱。在这里，我们根据其生长特性和对人体的危害程度以及组织来源，把肿瘤的家系谱列示如下：



往往有一些例外，例如畸胎瘤，它是从三个胚层演变来的，可能是良性的，也可能是恶性的。

可以这么说吧，几乎身体的任何组织器官都可能长肿瘤。人体大约可以发生100多种类型400多种不同的肿瘤，看这个家系中的成员何其多也。

3. 烽烟四起

古代在边境上，为了御寇报警，常隔一定的距离