

应对肿瘤: 预防篇

兴界图书出版上海有限公司编辑部 编



兴界图书出版公司

应对肿瘤：预防篇

目 录

1. 肿瘤能否预防.....	3
2. 何谓癌症的三级预防	3
3. 为什么说健康体检对发现早期癌症特别重要	3
4. 癌症普查到底该查些什么.....	4
5. 究竟隔多长时间需作一次普查	4
6. 怎么样进行自我检查和自我发现	4
7. 乳腺癌自我检查有何意义，如何检查.....	5
8. 癌症的 10 种主要警告信号是什么	6
9. 如何预防食管癌	6
10. 如何预防肺癌	6
11. 如何预防胃癌	7
12. 如何预防肝癌	7
13. 如何预防乳腺癌	7
14. 如何预防鼻咽癌	7
15. 如何预防胃癌	8
16. 子宫内膜癌可以预防吗.....	8

17.	如何早期发现宫颈癌.....	9
18.	如何早期发现卵巢癌.....	9

1. 肿瘤能否预防

许多癌症的发病机制虽然尚未彻底弄清，但是，对一些致癌物质的研究还是比较深入的，如放射线、紫外线的致癌作用；亚硝胺、黄曲霉素等的强致癌性，以及许多具有导致突变的物质等。这样人们应该在生产和生活过程中引起注意，减少致癌机会。大量临床及实验研究表明，癌前癌变期、各类癌症总会表现出一些特异症状和体征，这就为我们消灭癌提供了警戒信号，便于我们把癌症消灭在这个阶段。临床实践证实，如果针对某个癌症进行预防是可以明显降低其发病率的。

2. 何谓癌症的三级预防

我国的癌症发病率和死亡率呈明显上升趋势，已引起了全社会的重视，一致认为当前预防癌症的发生比治疗更为重要，防癌应该从自己的生活行为中去进行。癌症的预防目前分为三级。

- 一级预防： 又称病因预防。以预防癌症的发生为目标。
- 二级预防： 即早期发现。在癌症早期应用特殊的检查方法将其发现，并给予及时治疗，以控制其发展，提高治愈率，降低死亡率。早期发现的最主要方法是防癌普查。
- 三级预防： 又称临床预防或康复预防。是以防止病情恶化、防止残疾为目标。

3. 为什么说健康体检对发现早期癌症特别重要

癌细胞起源于人体的正常细胞。人体任何部位的正常细胞，都可能在外因或内因刺激下发生癌变。由于癌症细胞是从正常细胞演变而来的，演变可能是一个渐变，也可能是一种突变，该过程相当漫长，不易被人觉察，惟一的方法就是通

过健康体检及防癌普查。

4. 癌症普查到底该查些什么

癌症普查的内容很多，包括病史咨询调查，肉眼看、手触摸等物理检查，胸部 X 射线检查和腹部 B 超检查，妇女的乳腺和妇科检查等。在这些检查的基础上，发现可疑情况时，再进一步作特殊检查，如各类腔镜检查，痰、尿和阴道细胞学检查，乳腺 X 线检查或组织活检等。

5. 究竟隔多长时间需作一次普查

一般来说，30~40 岁应每隔 2~3 年作一次防癌普查，40~49 岁应每隔 1~2 年作一次防癌普查，50 岁以上应每年作一次防癌普查。这样基本上可以杜绝晚期癌的出现。当然，还需要结合个人的年龄、有无癌症高危因素、癌症类别、普查方法而定。

6. 怎么样进行自我检查和自我发现

我们除了参加定期健康体检外，如果学会自我检查和自我发现，更有利于发现早期癌症。

- 洗澡或晚上睡觉时，观察和触摸颈部、腹部、乳房、腋窝、腹股沟等处有无肿块和其他异常。
- 6 个月称一次体重，警惕有无不明原因的消瘦。
- 每天大、小便时，注意大便是否呈柏油样或带血，形状有无改变；小便射程是否缩短，有无出血。
- 长期咳嗽时，应注意咳出的痰中是否混有血丝，咳嗽声音有无改变。
- 男性注意有无阴茎包皮过长或包茎，尿道口处是否有溃疡结节，阴茎冠状沟是否有易出血的菜花样肿块。

- 女性注意是否有月经不正常、白带混有血性分泌物、性交后出血。
- 活动后出现四肢疼痛且活动受限制时，应注意四肢关节有无肿胀，皮下是否可触摸到肿块。
- 随时注意身体表面各部位的黑痣变化，看看是否在短时间内生长迅速、破溃。
- 长期声音嘶哑时，应对照镜子，张大口深呼吸，观察咽喉部有无肿大的扁桃体及其他肿块。

如出现上述种种迹象，思想上也不要太紧张，及时到医院作进一步检查。因为自己发现的不一定真的有异常，即使有异常，也是非癌的居多，癌毕竟只是少数。

7. 乳腺癌自我检查有何意义，如何检查

乳房自我检查方面可以早发现乳房疾病。乳房的自我检查办法比较方便，可在更衣、洗澡时进行。一般应在月经后进行较为合适，因为在经期及经前期乳腺常受内分泌激素影响，发生不同程度的胀痛，容易出现误差。主要分视、触两个步骤：

- 视采用对镜检查，充分暴露两侧乳房，两手自然下垂和两手叉腰 2 次查看，观察乳房的位置、大小是否对称，有无皮肤凹陷，乳头萎缩、糜烂等。
- 触可采用立位或坐位进行，自己触诊乳房时，应把手指伸之放平，轻柔细致地触摸，并注意两侧互相对比，如有结节或硬块，及时就诊。

8. 癌症的 10 种主要警告信号是什么

- 皮肤、乳腺、甲状腺、颈部、骨骼或其他部位可触及的硬结或硬变。
- 黑痣或疣发生明显的变化。
- 吞咽时食管内有异物感、进食噎塞感或上腹部不规则疼痛及持续性消化不良。
- 长久的舌象改变及原因不明的食欲减退、体重下降。
- 原因不明的黑色大便、大便带血或腹泻便秘交替。
- 原因不明的无痛性血尿。
- 持续性的声音嘶哑、干咳、痰中带血或体检时发现肺部肿块阴影。
- 鼻衄与鼻咽分泌物带血、听力减退、耳鸣、头痛。
- 月经血量过多，经期外或绝经后不规则的阴道出血。
- 不明原因的长期发热、贫血等。

凡是出现上述症状之一者，应早就医、早诊断、早治疗，提高癌症的治愈率。

9. 如何预防食管癌

要积极治疗食管的慢性炎症，克服不良的饮食习惯，如少吃滚烫的、坚硬的、粗糙的食物；少沾烟酒；适当地补充维生素及微量元素如锌等；不饮用污染的水。

10. 如何预防肺癌

最主要的就是要避免生活环境中的空气污染。在家中要注意防止油烟污染、吸烟及被动吸烟，在工作中要注意防止煤炭、石油烟雾、石棉粉尘的污染。家中可以装上抽油烟机，换气扇；督促家庭成员戒烟；工厂中要安装除尘和净化装置。

11. 如何预防胃癌

饮食方面，要选择新鲜的食物，尽可能少吃盐，适当吃一些玉米、小米等粗粮及含蛋白质丰富的食物。

如果您本来就有慢性胃炎，则需要及时确诊、治疗，必要时进行胃镜检查。

12. 如何预防肝癌

- 积极预防和治疗急性肝炎、慢性肝炎和肝硬化。
- 防霉去霉，改良饮水。黄曲霉素是由黄曲霉产生的一种强烈的致癌物质，要防止黄曲霉产生。在肝癌高发区，还应该积极改良水质，建议大家使用经过过滤和消毒的水。

13. 如何预防乳腺癌

- 月经初潮早、绝经晚、第一胎足月产晚、婚后未生育等都是乳腺癌主要的危险因素。而生育后不哺乳，更会使该病的发病率明显升高。
- 对于乳腺纤维瘤、乳腺增生等良性疾病要积极治疗。同时要适当控制体重，减少脂肪的摄入。
- 滥用激素也可能导致乳腺癌的发生，因为内分泌对绝经妇女的乳腺癌发病有较大的影响。

14. 如何预防鼻咽癌

鼻咽癌的发生与环境因素、遗传因素等均有密切的关系。它的预防主要在饮食结构的调节。

喜欢吃咸鱼、咸虾酱、腌菜、腐乳、陈皮梅等食物的人易患此病。所以，应改变不良的饮食习惯，在饮食中适当增加新鲜蔬菜和水果的摄入，如西红柿、胡萝卜、甜橙等。

15. 如何预防胃癌

- 要养成良好的饮食习惯。若饮食不定时、不定量、暴饮暴食、进食过快过烫，对胃是一个损伤性的刺激，与胃癌的发生有一定关系。
- 少吃或不吃盐腌、烟熏、油炸或烘烤食物，如咸鱼、火腿、腊肉等盐腌食品均含有较多的盐，有损胃黏膜的完整性，同时这些食物在制作过程中可使致癌物质含量增加而促进胃癌发生。
- 不吃霉变食物，少吃或不吃腌菜。因此类食物中含有或能产生大量亚硝酸盐或二级胺，进入机体后在一定条件下能合成亚硝酸类化合物，这类化合物是很强的致癌物质。
- 不吸烟，少饮酒。吸烟能诱发肺癌已引起人们的共识。同样，吸烟与胃癌也有一定的关系，烟雾中含有多种致癌或促癌物质，是食管癌和胃癌的病因之一。酒精本身虽不是致癌物质，但烈性酒会刺激胃黏膜，损伤黏膜组织，促进致癌物质的吸收。如果饮酒同时吸烟，其危害性更大，因为酒精可增强细胞膜的通透性，从而加强对烟雾中致癌物质的吸收。
- 多吃新鲜蔬菜和水果，多饮牛奶。新鲜的蔬菜、水果和牛奶富含维生素，可参与修复机体的天然屏障，阻止化学致癌物质在体内的合成。
- 积极治疗与胃癌发生有关的疾病。如萎缩性胃炎伴肠上皮化生、异常增生，久治不愈的胃溃疡、胃息肉等。

16. 子宫内膜癌可以预防吗

子宫内膜癌的预防主要针对于发病有关的危险因素：

- 开展普查。
- 治疗癌前病变。

- 有妇科不良疾病时，最好不采用放射治疗，以免诱发肿瘤。
- 严格掌握雌激素使用的指征，更年期妇女使用雌激素进行替代治疗时，应在医生指导下使用，同时合用孕激素以定期转化子宫内膜。

17. 如何早期发现宫颈癌

最早期的宫颈癌，往往没有任何自觉症状，常在妇科学查中发现。成年妇女应每 1~2 年作一次妇科学查，做宫颈刮片细胞学检查，这是一种既方便又经济的宫颈癌筛查方法，对人体没有损伤且无痛苦。宫颈癌的检出率高达 95% 以上。对于可疑患者，可做宫颈管活组织检查便能确诊。检查人类乳头状瘤病毒（HPV）也可以筛查早期宫颈癌。

18. 如何早期发现卵巢癌

专家指出，早期发现卵巢癌的最好方法是 30 岁以上妇女，每年进行一次普查，尤其是有下列情况的妇女，更不能忽视妇科学查。

- 盆腔炎久治不愈。
- 有卵巢癌等妇科恶性肿瘤家庭史。
- 更年期妇女和青少年女孩有卵巢增大者。
- 任何年龄的妇女，妇科检查发现卵巢大小超过 5 厘米者。
- 有消化道肿瘤史者。

妇科学查发现可疑卵巢癌者，针对性地采用 B 超、CT 及肿瘤标志物检查等，可以协助诊断卵巢癌。