

癌症 离你有多远

肿瘤是可以预防的

李萍萍◎主编



北京大学医学出版社

R730.1
6722

癌症离你有多远

——肿瘤是可以预防的

主 编 李萍萍

副主编 朱 军 郭 军 顾 晋 李金锋

编 委 (排名不分先后)

季加孚 游伟程 杨 跃 沈 琳

邢宝才 陈克能 郝纯毅 朱广迎

高雨农 方志伟 潘凯枫 王 宁

策 划

管九苹

南京医科大学
图书馆藏书

北京大学医学出版社



南医大 0736722

AIZHENG LI NI YOU DUOYUAN

——ZHONGLIU SHI KEYI YUFANGDE

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症离你有多远——肿瘤是可以预防的/李萍萍主
编. —北京: 北京大学医学出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5659-0332-8

I. ①癌… II. ①李… III. ①肿瘤—防治—问题解答
IV. ①R73-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 266395 号

癌症离你有多远——肿瘤是可以预防的

主 编: 李萍萍

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京东方圣雅印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 冯智勇 宋建君 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 9 字数: 231 千字

版 次: 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0332-8

定 价: 25.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序 言

新中国成立以来，随着很多过去的常见病得到解决，肿瘤在临床上的重要性日益凸显。据近两年的统计，无论是在城市还是在乡村，肿瘤都已经占到居民死亡原因的首位。因此，肿瘤的防治已经列入我国“十二五”规划卫生工作重大专项之一。根据我国整体卫生工作将重点前移、下移的策略，普及肿瘤防治知识就成了当务之急。《癌症离你有多远——肿瘤是可以预防的》这本书我特别推荐给大家。书中介绍了很多大家认识上存在误区的问题，也提出了一些具体的措施，希望大家仔细阅读。

我特别提出几个读后的体会与各位分享：

一、肿瘤是可知、可以预防也是可以治疗的。“癌症病因复杂，几乎一无所知”、“无法预防”和“不治之症”等观点已经过时，应当更新、提高认识。

近半个世纪以来我们对常见肿瘤的发病原因，特别是通过高发区的研究已经知道很多。例如食管癌的发病和亚硝胺、霉菌感染以及微量元素缺乏有关；胃癌的高发除了前述原因以外，还和幽门螺杆菌（Hp）感染相关；而肺癌的发生则与吸烟、大气和小环境污染等因素有关；结肠癌与脂肪摄入过多、纤维摄入过少及家族性息肉等因素相关；很多肿瘤与慢性感染有关：除了前面所述胃癌和胃的淋巴瘤与 Hp 感染有关以外，导致肝癌发生的重要因素是乙型和丙型肝炎病毒（HBV 和 HCV）的长期感染；人类乳头状病毒（HPV）是子宫颈癌和某些口腔癌的致病原因；EB 病毒是某些淋巴瘤和鼻咽癌的致病原因等。

所以，大家首先应当提高对肿瘤的认识，改变对肿瘤的“一无所知”、“无能为力”和“不治之症”等错误看法，树立“可知、可治、可防”的概念，人人都应当树立面对现实和积极

采取预防措施的正确态度。

二、2011年是美国国家癌症法案（National Cancer Act）颁布40周年，因此很多重要杂志发表了很有参考价值的看法。总体来说大家对于防治肿瘤是乐观的。《科学》杂志回顾从20世纪90年代以来，美国有7种常见肿瘤包括肺癌、乳腺癌、大肠癌死亡率有下降趋势。人们对肿瘤的认识以及由此引发的药物治疗给临床诊疗带来进展。《细胞》杂志强调分子生物学的成果推进了临床的进展。《自然》杂志认为最好的方法是加强我们的防治措施，尽最大努力避免接触致癌物，改掉可能导致肿瘤的坏习惯，吃出健康、远离肿瘤。

他们提出的具体建议是：改变生活习惯、戒烟和减肥。体质指数增高和食管癌、结肠癌、胆囊癌、前列腺癌、乳腺癌、官体癌、宫颈癌、卵巢癌、胰腺癌、胃癌都相关。他们认为男性肿瘤患者有1/7、女性肿瘤患者有1/5与超重相关。

三、我国目前的现状是：处于发展中国家的常见肿瘤仍然存在、而发达国家的常见肿瘤逐渐增多的双重负担时期，肿瘤发病率和死亡率都仍然处于不断增高的时期。我们的目标是通过努力使之尽快达到平台期，继而下降。最先可能下降的是死亡率，但我们最终的希望是发病率的下降。

四、防治肿瘤需要我们每一个人的参与。肿瘤是一类慢性病，从接触致癌因素到发病往往可以长达20~30年，因此真正是“任重道远”。开始我就说了我国政府正在制定肿瘤防治规划，例如，改善环境污染等必须有政府的投入，但很多还需要我们自己的参与，如戒烟、减肥和饮食习惯的改善等。所以，防治肿瘤需要大家的共同关注和努力。缺了我不行，缺了你也不行。

五、最后，别忘了我们提出的防癌四条共识：①远离致癌因素；②定期有效的健康查体；③治疗癌前慢性病变；④锻炼身体，保持身心健康。

中国医学科学院肿瘤医院

341燕

前言

如果我们看到一组数字，就会了解肿瘤发病率和死亡率对人类健康造成危害的严重程度，根据世界卫生组织（WHO）报道，每年全球有 1200 万人被确诊为癌症，760 万人死于癌症，每 8 个死亡病例中就有 1 例癌症。而我国近年来每 4 个死亡病例中就有 1 例癌症。WHO 警告称，照此趋势发展，到 2030 年全球将有 2600 万新增癌症病例，全球癌症死亡例数将跃升至 1700 万，而其中大多数将发生在中低收入的发展中国家。2008 年我国卫生部公布的第三次全国人口死因调查资料显示，目前我国癌症死亡在城市居民死因排序中已超过心脑血管疾病，居城市居民死因第一位。

那么，肿瘤的发生与哪些因素有关？我们能预防肿瘤的发生吗？

我们看到，西方国家的努力已取得了进步，国际抗癌联盟指出，人们若改变生活方式，可避免患肺癌、乳腺癌、结肠癌等许多常见肿瘤。2006 年 WHO 正式将癌症明确定义为可控慢性疾病。这就是说，肿瘤是可以预防的。很多患者在患病后，才感到预防肿瘤的重要性，渴望了解更多的肿瘤防治知识。恶性肿瘤给百姓的健康带来了极大的危害，肿瘤的发生离我们有多远？如何预防肿瘤？如何早期发现？北京大学肿瘤医院的专家们将详细回答百姓关心的常见肿瘤的防治问题。

国际抗癌联盟（UICC）提出：“肿瘤是可以预防的”，并通过大量的科学证据发布报告：若戒烟、节食、限制饮酒、有规律锻炼和接种针对致癌感染的疫苗，约 40% 的癌症是可以预防的。在发展中国家，包括我国，居民还远远未意识到改变生活习惯对预防肿瘤的重要性。因此，加强科普知识的宣教，提高

公众预防肿瘤的意识，正是本书的出发点。

本书分为上、下两篇。上篇主要介绍肿瘤发病因素、生活方式与癌症预防、如何认识肿瘤和肿瘤治疗的常见问题等；下篇则以常见肿瘤为切入点，详细回答了不同肿瘤的预防、早期发现方法和如何规范治疗。全书以趣味问答方式回答了百姓疑惑的问题，宣传有关的科普知识，力求做到深入浅出，语言通俗，使百姓在轻松阅读中掌握有关癌症的防治知识。

孙燕院士高度重视肿瘤的防治工作，提出“重视预防、早期发现”是我国肿瘤防治工作的重点，也是一个传统。在对待疾病和养生方面，祖国医学早在几千年前的《内经》中就提出“上医治未病”的理念。本书的作者用科学知识、医学证据告诉百姓预防肿瘤的知识，以及如何早期发现和治疗肿瘤。当您看完这本书后，能增强预防肿瘤的意识，本书的目的就达到了。希望百姓关爱生命、科学防癌，让我们大家更加健康，让我们的生活更加美好。

最后，特别感谢韩启德院士为本书题字；感谢孙燕院士为本书作序；感谢编著此书的所有专家付出的辛勤劳动。感谢北京市卫生局对出版此书的支持。感谢参与编辑，花费大量时间认真修改校对的王宁、孙婷婷、杨雷等北京市肿瘤防治办公室的同志。感谢北京大学肿瘤医院办公室的同志们的支持与帮助，使本书得以顺利出版！如有错误和不足之处，诚恳欢迎广大读者批评指正。

李萍萍

本书由

北京大学医学科学出版基金
资助出版

目 录

上篇 总 论

第一章 恶性肿瘤的流行现况	3
一、在世界范围内,恶性肿瘤的危害有多大?	3
二、目前中国哪些恶性肿瘤的发病率和死亡率最高? 不同性别人群恶性肿瘤发病情况有什么不同?	4
三、北京市恶性肿瘤的发病率和死亡率情况如何?	5
四、不同年龄的人分别容易患什么癌?	6
五、真的有癌症高发区吗?我国各地区居民癌症发病 情况有何不同?	6
六、与过去相比,我国癌症发病率和死亡率有什么变化? ...	7
第二章 了解致癌因素	9
一、癌症会遗传吗?	9
二、癌症会传染吗?	10
三、我们呼吸的空气中有致癌物吗?	11
四、紫外线和电离辐射会引起癌症吗?	12
五、长期使用手机会患脑瘤吗?	13
六、某些病毒、细菌、真菌和寄生虫也会诱发癌症吗?	13
七、危险的职业杀手——职业性致癌因素有哪些?	15
八、吸烟为什么能致癌?	16
九、饮酒会增加患癌的危险吗?	17
十、超重和肥胖会增加患癌的风险吗?	17
十一、你知道食物中也有致癌物吗?	18
十二、哪些药物可能有致癌性?	19



十三、精神心理因素也与癌症有关吗？什么性格的人更容易患癌症？	19
第三章 生活方式与癌症预防	21
一、癌症既然是一种基因病，我们还能改变它吗？	21
二、多吃蔬菜、水果与降低癌症的风险有关吗？	21
三、蔬菜生吃营养价值高吗？	23
四、谷类食物有营养吗？	23
五、吃膳食补充剂能预防癌症吗？	24
六、具有癌症预防作用的膳食主要指哪些？	24
七、不吃红肉能防癌吗？	25
八、为什么要改变久坐的生活方式？	25
九、为什么提倡积极的身体活动？	26
十、怎样进行心理调节来预防癌症？	27
十一、怎样预防与感染有关的癌症？有预防癌症的疫苗吗？	27
第四章 认识肿瘤	29
一、什么是肿瘤？	29
二、什么是恶性肿瘤？与良性肿瘤有什么区别？	30
三、目前对于恶性肿瘤有哪些新认识？	31
四、恶性肿瘤的“大家族”有哪些成员？	32
五、癌细胞是怎么产生的？	32
六、什么叫癌前病变？	33
七、如何认识非典型增生？	34
八、什么叫原位癌？	35
九、什么叫原发癌、复发癌和转移癌？它们之间有什么区别？	36
十、癌症有哪些早期信号？	37
十一、肿瘤是怎样生长的？	37
十二、恶性肿瘤是怎么扩散的？	38

十三、癌症有哪些临床表现？	39
十四、什么叫肿瘤标志物？肿瘤标志物有什么特点和 应用意义？	40
十五、癌症能自愈吗？	41
十六、医生说的“癌症 5 年生存率”是怎么回事？	41
第五章 癌症治疗的常见问题	43
一、癌症“早发现、早诊断、早治疗”有什么重要的 意义？	43
二、怎样做到癌症的“早发现、早诊断、早治疗”？	44
三、目前恶性肿瘤有哪些治疗方法？	45
四、如何看待癌症治疗药物的广告？怎样选择癌症治疗 医院？	46
五、什么是化学治疗（化疗）？为什么要做化疗？	47
六、化疗对人体有危害吗？	48
七、全身化疗适用于哪些情况？	48
八、化疗应该持续多长时间？怎么判断化疗是否有效？	50
九、化疗有哪些副反应？应该如何处理？	50
十、进行化疗的患者和家属有哪些注意事项？	52
十一、什么是放射治疗（放疗）？放疗在恶性肿瘤治疗中的 作用和地位如何？	52
十二、哪些恶性肿瘤适合手术前先做放疗？	53
十三、哪些恶性肿瘤患者术后要做放疗？	53
十四、同步放、化疗适用于哪些恶性肿瘤患者？	53
十五、放疗过程中和结束后有哪些注意事项？	53
十六、放疗患者应该怎样调理饮食？	54
十七、放疗有哪些常见副反应？应该如何处理？	54
十八、放、化疗之前为什么要验血？	55
十九、精确放疗有望根治哪些恶性肿瘤？	55
二十、什么是恶性肿瘤的分子靶向治疗？	55



二十一、怎样看待中医治疗癌症？	56
二十二、中药能防止癌症复发、转移吗？	57
二十三、中药能代替化疗吗？	57
二十四、化疗时能用中药吗？	57
二十五、癌症治疗何时使用中药？	58
二十六、放疗时用中药解决什么问题？	58
二十七、术后如何用中药调理？	59
二十八、中药是否需要长期服用？	60
二十九、灵芝能抗癌吗？	60
三十、冬虫夏草的作用很神奇吗？	61
三十一、服用中药需要忌口吗？	61
三十二、进补需要注意什么？	62
三十三、出现疼痛是否已属癌症晚期？	63
三十四、服用止痛药会成瘾吗？	63
三十五、应该告诉癌症患者本人病情吗？	64
三十六、怎样进行癌症患者的家庭护理？	65
三十七、家中有癌症患者，我们应该怎样给予心理 支持？	65

下篇 各 论

第六章 肺癌	69
一、肺有哪些基本结构和功能？	69
二、什么是肺癌？	70
三、肺癌是怎样生长和扩散的？	70
四、肺癌的大家族中有哪些成员？	71
五、吸烟和“被动吸烟”会导致肺癌吗？	71
六、肺癌和大气污染有关系吗？	73
七、“危机四伏”的室内环境——您注意了吗？	73
八、从事哪些职业会增加患肺癌的风险？	75



九、肺癌会遗传吗？	75
十、肺癌的发病还与哪些因素有关？	76
十一、为什么肺癌的“早发现、早诊断、早治疗”很重要？	77
十二、如何尽早发现肺癌？	77
十三、肺癌有哪些常见症状？	77
十四、晚期肺癌有哪些表现？	79
十五、哪些检查能够帮助我们诊断肺癌？	80
十六、肺癌病理诊断的肿瘤标本是怎样获得的？	82
十七、什么是肺癌的分期？	83
十八、肺癌有哪些治疗方法？	84
十九、为什么手术是治疗肺癌的首选？所有肺癌患者都适合手术治疗吗？	84
二十、放射治疗适用于哪些患者？	85
二十一、哪些肺癌患者需要化疗？	86
二十二、靶向治疗——肺癌患者的福音	87
第七章 乳腺癌	88
一、什么是乳腺癌？	88
二、乳腺癌的危险因素有哪些？	89
三、乳腺增生会增加患乳腺癌的危险吗？	92
四、乳腺癌有哪些临床表现？	92
五、如何早期发现乳腺癌？早期发现乳腺癌有何好处？ ...	93
六、如何确诊乳腺癌？	95
七、确诊乳腺癌后有哪些常规检查？	97
八、如何治疗乳腺癌？	97
九、关于乳腺癌的诊断和治疗，患者容易有哪些错误的认识？	102
十、乳腺癌的治疗前景	105



第八章 肝癌	107
一、肝在人体中的功能是什么？什么是原发性肝癌？ ...	107
二、原发性肝癌的危险因素有哪些？	107
三、哪些人容易患肝癌？	108
四、患了病毒性肝炎一定会患肝癌吗？	108
五、食物及水污染会引起肝癌吗？	109
六、喝酒会引起肝癌吗？	109
七、脂肪肝会转化为肝癌吗？	110
八、哪种人应接受常规肝癌筛查？	110
九、肝癌会遗传吗？	111
十、如何预防肝癌？	111
十一、怎么诊断原发性肝癌？	111
十二、什么是 AFP？	112
十三、AFP 阳性就是患了肝癌吗？	112
十四、AFP 正常就不是肝癌吗？	113
十五、肝癌的确诊一定需要穿刺活检吗？	113
十六、肝癌有哪些症状？	114
十七、肝发现肿物一定是肝癌吗？	114
十八、肝癌如何早期发现？	115
十九、原发性肝癌的治疗手段有哪些？	116
二十、哪些原发性肝癌患者可以手术治疗？	117
二十一、手术切除会导致肝癌的播散转移吗？	118
二十二、肝癌术后复发应该怎么办？肝癌复发还有再次 手术的机会吗？	118
二十三、局部消融治疗有哪些具体手段？优势是什么？ 又有哪些问题？	119
二十四、哪些原发性肝癌患者适合做消融治疗？	120
二十五、原发性肝癌消融治疗后疗效如何判断？治疗后 要注意什么问题？	120

二十六、什么是介入治疗? TACE 是什么?	121
二十七、哪些原发性肝癌患者适合介入治疗?	121
二十八、介入治疗后需要注意哪些问题?	122
二十九、什么是分子靶向治疗? 原发性肝癌的分子靶向 治疗有哪些药物?	122
三十、哪些原发性肝癌患者适合进行分子靶向治疗? ...	123
三十一、原发性肝癌可以做全身化疗吗? 哪些肝癌患者 适合做化疗? 应使用哪些药物? 疗效如何? ...	123
三十二、中药治疗原发性肝癌的效果如何? 什么情况下 应用中药治疗?	124
三十三、原发性肝癌还有其他的治疗方法吗?	124
第九章 食管癌	125
一、什么是食管癌?	125
二、哪些人是食管癌的高危人群?	125
三、为什么男性更容易患食管癌?	126
四、食管癌的发病有地域性和家族性聚集现象吗?	127
五、食管癌的易感因素有哪些?	127
六、如何早期发现食管癌? 早期发现有什么好处?	128
七、中、晚期食管癌的表现是什么?	130
八、食管癌的并发症有哪些?	130
九、诊断食管癌有哪些常规检查手段?	131
十、食管癌如何确定诊断与分期? 为什么要了解分期? ...	132
十一、食管癌治疗方法有哪些?	135
十二、临床上食管癌手术治疗有哪些注意事项和误区? ...	136
十三、食管癌治疗的现状和前景	140
第十章 胃癌	141
一、什么是胃癌?	141
二、哪些人是胃癌的高危人群?	142
三、胃癌的早期发现有什么好处?	144



四、如何早期发现胃癌？	144
五、诊断胃癌有哪些常规检查手段？	145
六、胃癌如何分期？	147
七、为什么手术前要做检查？	150
八、胃癌为什么要手术治疗？有哪些手术方法？	151
九、胃癌根治性手术后为什么要进行化疗？	153
十、什么是胃癌的新辅助化疗？	154
十一、为什么推荐做腹腔化疗？	154
十二、胃癌放疗有没有用处？	155
十三、胃癌术后免疫治疗	155
十四、胃癌体检中有哪些注意事项？	156
第十一章 结/直肠癌	158
一、什么是结肠和直肠？	158
二、什么是结/直肠癌？	159
三、结/直肠癌常见吗？	159
四、结/直肠癌的发病年龄？	159
五、结/直肠息肉都会癌变吗？	159
六、结/直肠癌病因及危险因素	160
七、如何预防结/直肠癌？	161
八、结/直肠癌有哪些早期表现？	162
九、结/直肠癌进一步发展后有哪些表现？	163
十、便常规——最简单有效的筛癌方法	164
十一、什么样的人要进行结/直肠癌体检？	164
十二、大肠癌的普查及初筛	164
十三、如何诊断结/直肠癌？	165
十四、结/直肠癌的治疗	165
十五、结/直肠癌的手术治疗	166
十六、腹腔镜结/直肠癌手术	167
十七、结/直肠癌的造口手术	168

十八、结/直肠癌的化疗	168
十九、结/直肠癌的放射治疗	169
二十、结/直肠癌的中医药治疗	169
二十一、结/直肠癌的免疫治疗	170
二十二、如何预防结/直肠癌复发和转移?	170
二十三、结/直肠癌的转移途径	172
二十四、结/直肠癌转移的治疗	172
二十五、结/直肠癌会传染吗?	173
二十六、结/直肠癌患者的饮食	173
二十七、专家建议	174
第十二章 胃肠间质瘤	175
一、什么是胃肠间质瘤?	175
二、胃肠间质瘤的发病率高吗?	175
三、胃肠间质瘤为什么会被误诊为平滑肌瘤或平滑肌 肉瘤?	176
四、胃肠间质瘤都是恶性的吗?	177
五、如何早期发现胃肠间质瘤? 其常见的临床症状是 什么?	178
六、如何诊断胃肠间质瘤?	178
七、胃肠间质瘤治疗方法有哪些?	179
八、胃肠间质瘤可以预防吗?	181
第十三章 胰腺癌	182
一、胰腺癌是怎样的一种疾病?	182
二、目前我国胰腺癌发病率如何? 有地域上的区别吗? ...	183
三、胰腺癌都有什么临床表现?	183
四、胰腺癌的发病与哪些因素有关? 哪些人更容易患 胰腺癌?	184
五、遗传因素对胰腺癌有影响吗?	185
六、胰腺癌的高危人群指的是哪一类人?	185