

现代农民保健丛书

主编／薛元坤

「癌症不可怕」

AIZHENGBUKEPA

左云 沈冬／编著



人民卫生出版社



现代农民保健丛书

癌症不可怕

顾问 钱学仁 徐元华 庞静芳
主编 薛元坤
副主编 徐建华 张瑞均 李百坚
金兴中
编著 左云 沈冬

人民卫生出版社

现代农民保健丛书

癌症不可怕

主 编：薛元坤

编 著：左 云 沈 冬

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail：[pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷：北京市安泰印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 **印张：**6.75

字 数：124千字

版 次：2001年1月第1版 2001年1月第1版第1次印刷

印 数：00 001—4 000

标准书号：ISBN 7-117-04173-0/R·4174

定 价：12.00元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

序

人民企盼的一套《现代农民保健丛书》终于出版、下乡与农民朋友见面了。

闻着新书的阵阵清香,你会感到祖国母亲醇厚的胸怀和丛书作者响应党中央号召,为“三下乡”所做的真诚奉献。

近年来,由中宣部、国家科委、文化部、卫生部等十一个部门组织的文化科技卫生“三下乡”活动,在神州大地蓬勃展开。这股“下乡潮”犹如春天的暖流,流过高原、山寨、农舍、田间……为亿万农民群众送去欢乐,送去知识,送去健康,送去党和政府的关怀。实践证明,“三下乡”充分体现了“三个代表”的重要思想,是社会主义新型城乡关系的生动体现,是增强党同农民群众联系的重要桥梁,是新时期农村思想政治工作的有效载体,是推动两个文明建设的积极力量。

为将“三下乡”活动搞得一年更比一年扎实,把“三下乡”活动推向新的发展阶段,人民卫生出版社委托我市编写一套《现代农民保健丛书》,这是面对农村人群的卫生科普读物,是“三下乡”的内容之一,并且已经列入国家“十五”出版规划。具体内容包括医疗、保健、自我识别疾病等 30 种书。丛书顾问和主编精心抓好全书的规划、部署和指导,特组织一批专业水平高、了解基层需求的临床第一线专家选题撰稿。他们怀着把党

和政府的温暖送到农民群众心坎上的巨大热情,贴近农村实际,把脉农民需求,认真著作,花费大量的心血和劳动。他们用心汲取知识养分,传播农村医疗卫生最前沿的新信息,反映本学科领域的最新研究和发展水平。丛书文字深入浅出,既有科学性、实用性、趣味性、可操作性,又有普及性,还适当配上插图,使农民看得懂,用得上,实乃现代农民倡导现代科学、弘扬现代文明的一套好书。因此,我认为,在“三下乡”活动中,这套植根农村、为农民服务的卫生丛书是会受到农村医务工作者和农民大众欢迎的。

改革开放以来,特别是随着社会主义市场经济的深入发展,我国农村面貌发生了翻天覆地的变化,农民物质文化生活水平不断得到提高。但是,社会主义初级阶段是不发达阶段,农村尤其不发达。农村还比较多地存在着不健康的生活习俗和生活方式,环境卫生还没有得到根本的改善,农民自我保护、自我保健的意识淡薄,利用现有卫生资源的能力不强,常常看到有的农民朋友小病拖成大病,大病造成贫困,出现贫病交加的情况。即使一些已经富裕起来的农民由于缺乏相应的卫生知识,还不懂得如何进行健康投资,提高健康水平和生活质量。我国 80% 的人口在农村,如果九亿农民的健康素质没有提高,就不可能说我国全体公民健康素质有了根本提高。以科学破除迷信,以文明改变愚昧,是农民致富、奔小康的必由之路。没有亿万农民的小康,就没有全国人民的小康;没有广大农村的现代化,就没有全国的现代化。“三下乡”活动,向广大乡村

传播先进文化,普及科技知识,倡导文明生活,恰恰符合国家现代化建设的内在要求,有利于解放和发展农村社会生产力,在满足亿万农民群众脱贫致富奔小康的迫切要求中显示出勃勃生机。

为了大地的希望,播撒文明的种子,新一轮“三下乡”的文明之光就像东方冉冉升起的太阳!

迎着新世纪的春天,我寄望这套《现代农民保健丛书》能深深地长留在现代农民的心坎里,能让农民群众健康长寿,能给千家万户带来科学文明,吉祥富裕的幸福明天。

中共张家港市委书记

2000年12月

前 言

本书是以普及医学知识、提高农民朋友健康知识水平为目的而编写的。

目前癌症已成为威胁人类生命健康的“头号杀手”，难怪不少人“谈癌色变”，但过于“恐癌”，不仅增加精神负担，而且也不利于疾病的康复。其实癌症并不象一些人想象的那么可怕，只要早期发现、早期诊断、早期治疗，癌症是完全可以控制，甚至可以完全治好的。

本书以通俗易懂的语言简捷明了地介绍了癌症的基本知识、诊断、治疗、预防、饮食保健以及常见几种癌症的基本知识，实用性强，不仅是癌症患者及其家属的良师益友，也适合于广大农民朋友阅读。

编 者

2000年12月

目 录

癌症的基本知识	1
1. 什么是癌症	1
2. 肿瘤的分类	1
3. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别	2
4. 癌症的生长方式	3
5. 癌症的转移途径	4
6. 引起癌症的因素	5
7. 癌症对人体的影响	9
8. 哪些人容易患癌症	10
9. 癌能自愈吗	11
10. 癌会传染吗	13
11. 癌症与遗传有关吗	14
12. 癌症与性别年龄的关系	16
13. 癌症与吸烟	17
14. 癌症与饮酒	18
15. 食用调味品能致癌吗	19
16. 农药、塑料制品会致癌吗	20
17. 饮食习惯不良、饮水污染—— 癌症的“帮凶”	21
18. 脂肪太多当心癌症	23
19. 肥胖——癌症悄然而至	24
20. 癌症与性格、情绪	26

癌症的诊断	28
21. 癌症的早发现、早诊断	28
22. 癌症的“八大警告”和“十大症状”	29
23. 正确对待“八大警告”和“十大症状”	32
24. 警惕长期在人体内潜伏的“敌人”——癌	33
25. 警惕不明原因的消瘦和食欲不振	34
26. 咳痰带血怎么办	35
27. 癌症病人为什么会有疼痛	36
28. 癌症引起的出血表现	38
29. 癌“猖狂”可致人体发热	39
30. 目前检查癌症的常用方法	41
癌症的治疗	43
31. 得了癌症莫惊慌	43
32. 癌症不可怕	45
33. 癌症治疗的原则	46
34. 癌症的主要治疗方法	47
35. 癌症疼痛的治疗	50
36. 仅开刀就能将癌症治好吗	54
37. 癌症病人治疗结束后的注意事项	55
癌症病人的康复	58
38. 癌症病人康复活动的内容	58
39. 癌症病人要远离恐惧 悲观	59
40. 癌症病人要注重家庭休养	60
41. 对癌症病人服药的要求	61
42. 癌症病人能干活、工作吗	64
43. 癌症病人能锻炼吗	65

44. 癌症病人日常生活注意事项	67
45. 癌症病人能过性生活吗	69
46. 癌症病人能结婚、生孩子、喂奶吗	72
47. 癌症病人要不要“忌口”	74
48. 癌症病人要加强营养吗	76
49. 如何培养癌症病人好的饮食习惯	77
50. 癌症病人的日常活动安排	79
51. 要对癌症病人隐瞒病情吗	80
癌症的饮食保健	83
52. 维生素与防癌	83
53. 抗癌维生素——维生素 A	84
54. 防癌“家族”——B 族维生素	86
55. 维生素 C 与防癌	88
56. 维生素 E 与防癌	91
57. 蘑菇、香菇——防癌食品	93
58. 葱、蒜与防癌	96
59. 水果、蔬菜与防癌	97
60. 茶叶与防癌	98
61. 防癌不忘常吃含纤维素多的食物	99
62. 不吃熏烤、油变食物有益于防癌	100
63. 喝水卫生生活防癌	101
64. 常见的防癌果品简介	103
65. 常见的防癌蔬菜	105
癌症的预防	108
66. 癌症能预防吗	108
67. 预防癌症与定期检查、自我检查	109

68. 预防癌症的措施	110
69. 癌症高危人群及“家族性癌”的预防	111
常见的恶性肿瘤	113
70. 隐蔽而狡猾的敌人——鼻咽癌	113
71. 鼻咽癌的防治和康复	116
72. 什么叫肺癌	117
73. 肺癌的发病原因	118
74. 肺癌会传染和遗传吗	121
75. 肺癌的早期表现	121
76. 如何做到肺癌的早期诊断	123
77. 肺癌治疗的选择及治疗前后病人的 注意事项	124
78. 肺癌病人康复期的注意事项	127
79. 家中有人患了肺癌，家属怎么办	128
80. 肺癌的预防及治疗方法	130
81. 什么是食管癌，它的病因有哪些	130
82. 食管癌的早期信号有哪些，如何 早期诊断	133
83. 食管癌的治疗及有关注意事项	134
84. 食管癌病人的康复与预防	137
85. 胃癌发生的可能因素有哪些	139
86. 胃癌的早期表现、检查及治疗	142
87. 胃癌的预防方法	145
88. 什么是大肠癌，大肠癌的发病相关 因素是什么	146
89. 大肠癌的表现有哪些	147

90. 怎样早期发现大肠癌	149
91. 大肠癌的治疗及手术后注意事项	151
92. 提防大肠癌“卷土重来”、“再发淫威”	153
93. 大肠癌的预防	156
94. 什么是肝癌, 它的致病因素有哪些	158
95. 肝癌的常见表现及诊断方法	160
96. 肝癌会传染、遗传吗	162
97. 肝癌的治疗及预防	163
98. 什么是乳腺癌, 它的危险因素有哪些	164
99. 乳腺癌病人乳房有哪些异常改变	167
100. 乳腺癌病人的治疗及有关注意事项	168
101. 怎样进行自我检查来早期发现乳腺癌	170
102. 预防乳腺癌的方法	173
103. 常见的妇科恶性肿瘤有哪些, 如何治疗	174
104. 宫颈癌的发病原因有哪些	175
105. 宫颈癌的表现有哪些	178
106. 未婚妇女怎么会得宫颈癌	180
107. 宫颈糜烂就是宫颈癌吗	182
108. 宫颈癌应如何治疗	184
109. 宫颈癌的预防	186
110. 什么是子宫内膜癌, 为什么子宫内膜癌的发病越来越多	187
111. 哪些人容易患子宫内膜癌	188
112. 子宫内膜癌有哪些症状, 如何早期发现	191
113. 子宫内膜癌怎样治疗	192
114. 怎样预防子宫内膜癌	194

115. 卵巢癌的发病原因有哪些	196
116. 警惕“藏而不露”的卵巢癌	197
117. 卵巢癌的诊断及治疗	198
118. 卵巢上长了“怪胎”怎么办	200
119. 卵巢上长瘤子都要开刀吗	202
120. 怎样预防卵巢癌	203

癌症的基本知识

1. 什么是癌症

癌症是老百姓对恶性肿瘤的习惯性叫法，它是人体内的一种新生物（就是在正常情况下不应该有的东西）。这种新生物是在各种致病因素作用下，由一群不随人体生理需要而自由生长的癌细胞所形成的。癌细胞不具有正常细胞功能，并且代谢旺盛、生长速度快、没有规律性、呈相对无止境生长，当致病因素消除后，癌细胞的生长和代谢仍在继续进行，因而消耗人体内的大量营养，对人体只有害处没有好处。人体除头发、牙齿和指（趾）甲以外，几乎所有的器官、组织和细胞都可以发生癌症。因此癌症不是一种单纯性疾病，而是一组复杂的疾病。

2. 肿瘤的分类

根据肿瘤的生长特性及其对人体的影响不同，我们把肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤（老百姓所说的“癌症”）两大类。良性肿瘤的名称，只是在其来源的组织名称后面加上“瘤”字，如纤维瘤、脂肪瘤等。恶性肿瘤主要分为三种类型：癌、肉瘤及白血病与淋巴瘤。癌占人类全部恶性肿瘤的 90% 左右，它

是由上皮细胞的癌变造成的。上皮细胞是覆盖在身体表面或者衬于内脏器官的细胞（如皮肤、粘膜等）。例如发生于鳞状上皮细胞的叫鳞状上皮癌，发生于胃粘膜上皮细胞的叫胃癌，发生于肠粘膜上皮细胞的叫肠癌等。肉瘤不常见，是来源于结缔组织和肌肉的恶性肿瘤，例如来源于肌肉和骨骼的有平滑肌肉瘤、骨肉瘤，还有纤维肉瘤、淋巴肉瘤、滑膜肉瘤等。白血病（老百姓所说的“血癌”）及淋巴瘤占人类全部恶性肿瘤的8%左右，它们是血液及淋巴系统的恶性肿瘤。

3. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别

良性肿瘤的组织结构、细胞形态都很接近正常组织、细胞，对人体的影响较小，容易治疗，并且治疗效果也比较好。而恶性肿瘤的组织结构、细胞形态都与其相应的正常组织、细胞相差很大，对机体的影响也较大，治疗手段比较复杂，治疗效果也不十分满意。如果把良性肿瘤误当成恶性肿瘤来治疗，那么一定会给病人带来不必要的损伤和不应该有的痛苦，病人也会背上沉重的精神包袱。相反，如果将恶性肿瘤误当成良性肿瘤来治疗，那必定是治疗不彻底，延误治疗的最佳时机，造成肿瘤复发或转移等。所以区别良恶性肿瘤对于正确的诊断和治疗都具有重要意义，为了便于识别，列表如下（见表1）。

表 1 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别

项目	良性肿瘤	恶性肿瘤
生长方式	膨胀性或外生性生长,常有包膜形成,与周围正常组织分界清楚,常可以推动	浸润性和外生性生长,常无包膜,可破坏周围组织,与周围组织分界不清楚,多数位置固定,不能推动
生长速度	生长缓慢,有时停止生长	生长迅速
继发性改变	很少发生出血、坏死	常发生出血、坏死、感染或形成溃疡等
转移	不转移	有转移
复发	一般不复发或少数复发	常常复发
对身体的影响	较小,主要为瘤体的局部压迫和阻塞作用	较大,除瘤体的局部压迫和阻塞作用外,还可以破坏组织引起出血、感染或造成恶病质

4. 癌症的生长方式

癌症的生长方式有以下两种:

(1) 浸润性生长:这是大多数恶性肿瘤的生长方式。癌细胞不断分裂增生,侵入周围组织的淋巴间隙、淋巴管和血管内,就象树根深入到泥土一样,与周围的正常组织没有明显界限,肿瘤本身也没有包膜,肿瘤位置也比较固定、活动欠佳,用手术切除这种肿瘤时,尽管切除的范围比肿瘤本身要大,但也不能切除掉全部含有癌细胞的组织,所以手术后肿瘤比较容易复发。

(2) 外生性生长：这主要是位于人体表面、体腔和自然管道（如食道、胃、肠、输尿管等）表面的恶性肿瘤的生长，它们往往向表面生长，形成菜花状、息肉状及乳头状。恶性肿瘤在向表面生长同时，也向基底部浸润性生长。

5. 癌症的转移途径

随着癌细胞的分裂增生，癌组织不断增大，当长大到一定程度时，癌细胞就从原发部位侵入到淋巴管、血管或体腔，又被带到身体的其他部位继续生长，形成与原发癌同样类型的癌，这个过程就是转移。新形成的癌称为转移癌或继发癌。癌症转移的途径主要有以下3种：

(1) 淋巴道转移：淋巴道转移是癌转移中比较常见的方式。当癌细胞侵入到癌周围的淋巴管后，由淋巴液带到某个局部淋巴结，癌细胞在这个淋巴结内继续生长、繁殖，形成淋巴结的转移癌。发生转移癌的淋巴结往往肿大、质地较硬且活动不佳。例如：乳腺癌转移到腋下淋巴结，肺癌转移到肺门淋巴结。癌细胞在转移的淋巴结内可以生长、繁殖，当达到一定程度后再由淋巴液经淋巴管继续转移到下一个淋巴结，再继续生长、繁殖，最后进入与血管相通的大淋巴管，淋巴道转移因而也可以发展成血道转移。

(2) 血道转移：血道转移是肉瘤（恶性肿瘤中的一种）的主要转移方式，因为肉瘤的间质中含有丰