



癌症防治
家庭实用丛书

CANCER

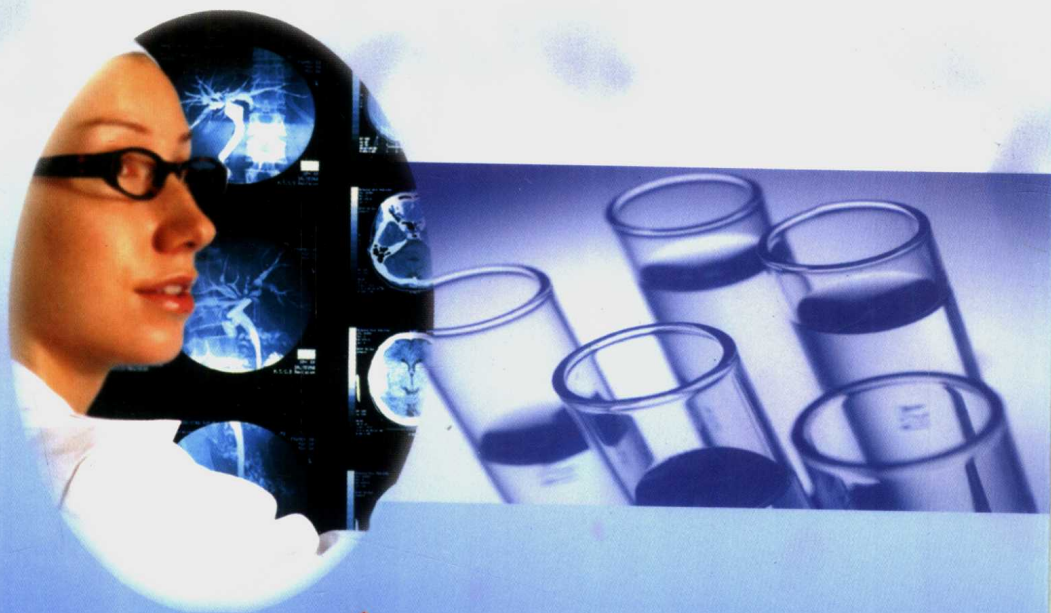
癌症早诊治

AIZHENGZAOZHENZHI

—— 消灭癌症于萌芽状态

XIAOMIEAIZHENG YUMENGYAZHUANGTAI

■ 郁汉明 编著



第二军医大学出版社

癌症防治家庭实用丛书

癌症早诊治

——消灭癌症于萌芽状态

郁汉明 编 著

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症早诊治——消灭癌症于萌芽状态/郁汉明编著. 上海:
第二军医大学出版社, 2006. 7

(癌症防治家庭实用丛书)

ISBN 7-81060-577-1

I. 癌... II. 郁... III. 癌-诊疗... IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 029375 号

策 划 钱静庄
责任编辑 钱静庄
插 图 钱铭源

癌症早诊治

——消灭癌症于萌芽状态

编著 郁汉明

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海崇明裕安印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.875 字数: 203 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

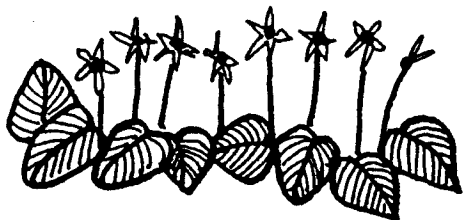
印数 1~3 000

ISBN 7-81060-577-1/R·455

定价: 15.60 元

内容提要

本书由从事恶性肿瘤专科医疗、有着丰富临床经验的医学专家编撰。本书精要地介绍了近几年来国内外防癌、抗癌的新方法、新成果,便于癌症患者、癌症易发高危人群和家属阅读、操作。著名医学专家、中国工程院院士陈赛娟欣然为本书作序。本书内容详实,语言生动,一册在手,即请到了一位实用的家庭癌症防治指导医生。



序



随着现代医学的发展,人类的健康水平发生了根本变化。然而癌症仍然是当今世界威胁人类生命最凶险的杀手。那么肿瘤是否可以防治呢?本丛书编著者蔡铁勇主任、郁汉明主任不仅是长期从事肿瘤临床和医院管理的医学专家,而且他们都是上海市科普作家协会会员。长年来为百姓撰写了几十本科普著作和无数科普文章。如蔡铁勇编著的《生活方式与心血管病》、《肝病患者宜忌 200 条》,郁汉明编著的《癌症防治》、《颈肩腰腿痛患者宜忌 120 条》等书都受到了广大百姓的欢迎。他们在本套“癌症防治家庭实用丛书”中,以通俗易懂的文字和深入浅出的方式介绍了癌症防治的基本知识,从癌症的预防、诊断、治疗和康复的不同环节来证明癌症是可防可治的。

人们常常问及肿瘤是否会传染?是否会遗传?前者的回答是否定的。对后者的回答则要复杂得多。从某种意义上而言,大多数肿瘤是体细胞的基因病。虽然肿瘤本身并不是遗传性疾病,但对肿瘤的易感性则是可以遗传的。已知遗传因素为主所致癌症的比例仅占总数的 5%,环境和其

他非遗传因素在肿瘤形成的过程中起着非常重要的影响。而在绝大多数情况下,肿瘤是由“环境因子”和遗传倾向相互作用的后果。人类基因组计划研究成果表明,遗传易感性是与人类基因组 DNA 序列的多样性,尤其是单个核苷酸变异(SNP)相关的。因此,环境因素、人类基因组的变异与癌症的发生、发展是相互联系的复合体。

综上所述,不难解答人们经常提及的,如胃癌等家系成员为什么更容易患胃癌?在肺癌、乳腺癌倾向的家系中癌症的发生率为何明显增加?为何老年人和婴幼儿对致癌物质更加敏感?这可能与胃癌患者的饮食习惯或所处的环境(包括水、土壤等污染)密切相关;也可能与多环烃代谢酶的多态性、DNA 修复机制缺陷有关。而老年人、婴幼儿则与机体免疫功能和 DNA 修复能力相应降低或尚未成熟有关。了解上述种种,人们可以利用分子和基因的生物学标记筛选出易患癌症的高危人群,改变高危人群的生活方式,避免吸烟、酗酒等,普及卫生知识,净化环境,阻断癌症易感基因与环境的相互作用。因此,癌症在大多数情况下是一个可以预防的疾病。

一旦发生肿瘤,要以良好的心理状态,与医务人员共同努力战胜病魔。随着人类基因组序列的完成和功能基因组研究的不断突破,人类正在更深刻地认识自我。自

20世纪中叶以来,随着手术、化疗、放疗和干细胞治疗的相继问世,肿瘤的治疗发生了巨大的变化。我国肿瘤界广大医务人员和科技人员在20世纪六七十年代相继发现了喜树碱、三尖杉酯碱等多种药物,以化疗为主的方案在绒毛膜上皮癌治疗中获得良好疗效;80年代以来,又提出肿瘤致病基因产物联合靶向治疗,应用诱导分化和凋亡治疗的崭新观念和成功实践,在急性早幼粒细胞白血病治疗中获得重大突破,使得该种白血病成为国际上首个可治愈的急性髓细胞白血病,为攻克癌症提供了一个成功的典范。我们相信:在21世纪,医务人员将与社会各界共同努力为防治和攻克癌症作出更大的贡献。

本书不仅适合广大癌症患者、家属及癌症高危人群阅读,而且适合从事肿瘤专科的医务人员阅读。一册在手,即获得了战胜癌症的金钥匙。

中国工程院院士 陈赛娟

2006年4月

前 言



多年来癌症诊治这一话题，各路专家见仁见智，发表了许多真知灼见，也出版了不少书，加上每年一次的肿瘤防治宣传周活动，应当说，已让群众与读者受益匪浅，在某种程度上推进了抗癌工作。但严峻的事实是，某些癌症的发病率仍呈上升趋势，病死率也居高不下，诊治上还有不少难题需要攻克。一些读者不理解这一现象，频频发问：“为什么年年宣传抗癌，而某些癌症却不见明显下降呢？”

的确，这是一个尖锐而复杂的问题，由权威部门或权威专家来回答，也许才有可能得出比较全面、深刻的答案。但我想说的是，目前该是到了像前两年防治“非典”那样，全社会高度重视、全面投入防治癌症工作的时候了！不要等癌魔缠身，才感知它的无情与凶险。在医疗卫生改革方面，无论是政策、资金，还是人才、科研，都应向肿瘤防治战线适当倾斜。更重要的是，要大胆改革、整合肿瘤防治机构，要加强，而非削弱。这方面工作做好了，再回复读者所关心的问题，自然就不难了。

本人编写此书的目的，正是缘于上述宗旨，欲为抗癌专题做一些力所能及的知

识普及工作,让更多的读者从自身保健做起,在日常生活中注意杜绝各种致癌因素,预防癌症发生;同时让人们懂得,在现代科技条件下,即使患上了癌症,也不可怕,只要早发现,就可以及时得到诊治,乃至能够痊愈。总之,癌症不再是绝症,是可防可治的。我们应以良好的心态和顽强的意志与癌症抗争,决不轻言放弃。

本书以生动的语言,通俗的手法,从癌症的预防、诊断、治疗、康复和抗癌新成果等五个方面,精要地介绍了国内外近几年来防癌、抗癌的新方法、新成果,便于患者和家属阅读操作。希望本书能对关心抗癌事业、重视自我保健的读者有所帮助。

不当之处,敬请各位读者指正。

郝汉明

2006年5月

目 录



一、癌症预防/1

1. 你知晓上海癌情吗/1
2. 戒烟为防癌第一要务/3
3. 热吻固然爽,谁知埋隐患/5
4. 特别关注:大肠癌年轻化/7
5. 癌症病种何以男女有别/9
6. 孩子:小心身边致癌物/12
7. 多种危险因素致乳腺癌/14
8. 食管太娇嫩,保护有技巧/16
9. 警惕深藏不露的胰腺癌/19
10. 早发现肝癌不再难/21
11. 肺癌应多点设防/24
12. 膀胱癌:追根溯源/27
13. 皮肤恶变:防微杜渐/29
14. 腹泻何以与癌症有缘/31
15. 肥胖:滋生癌症温床/34
16. 不易察觉的癌症隐患/36
17. 防癌注重生活细节/39
18. 无声杀手与无形恶魔/41
19. 提防药物致癌/44
20. 癌症不传染,但是可遗传/47
21. 国内外肿瘤发病新趋势/49

二、癌症诊断/53

1. 儿童癌症与发病趋势/53
2. 口腔有癌口难开/56
3. 要说脑瘤太凶险/58
4. 别让甲状腺癌“卡”脖子/61
5. 颈部肿块鉴别不容易/63
6. 乳腺癌自查与早诊有方/66
7. 易误诊的直肠癌/68
8. 提防小肠恶性肿瘤/70
9. 如此腰痛不寻常/73
10. 善于“变脸”的骨髓瘤/75
11. 警觉原发性恶性骨肿瘤/77
12. 软组织肉瘤不可小觑/80
13. 无痛血尿疑肾癌/82
14. 睾丸肿瘤不简单/84
15. 阴茎癌：多是包茎惹的祸/87
16. 阴道出血与子宫内膜癌/89
17. 卵巢癌：隐形“定时炸弹”/92
18. 不可不知：类癌综合征/94
19. 当心多原发性癌/96
20. 不容轻视的特殊癌症/98
21. 筛查：癌症早诊妙法/101

三、癌症治疗/104

1. 从容应对鼻咽癌/104
2. 鼻咽癌放疗反应对策/106
3. 肺癌的综合治疗/108
4. 胃癌治疗多样化/111

5. 早期处置胆囊炎、胆石症/113
6. 肝癌治疗柳暗花明/116
7. 乳腺癌的内分泌治疗/118
8. 宫颈癌:力争治愈/121
9. 前列腺癌治疗推陈出新/123
10. 淋巴瘤:可治之症/125
11. 介入法可解决治癌难题/127
12. 妥善处置肿瘤急诊/130
13. 减轻放疗、化疗反应,有计可施/132
14. 癌症骨转移:不轻言放弃/134
15. 不要陷入肿瘤防治误区/137
16. 造血干细胞的“鸡尾酒”疗法/140
17. 以柔克刚治肿瘤/142
18. 癌症患者的营养调摄/145
19. 癌症输血:谨小慎微/147
20. 不让癌细胞到处“流窜”/149
21. 提高生活质量,事在人为/152
22. 癌症患者需要心理“按摩”/154

四、癌症康复/157

1. 巧妙应对癌性疲乏/157
2. 乳腺癌术后的中医药调理/159
3. 女癌症患者的性“苏醒”/161
4. 家庭护理要小心翼翼/163
5. 生理康复并不难/165
6. 开朗:使心灵春意盎然/168
7. 重返岗位的感觉特好/170
8. 适度运动促康复/173

9. 家属:肿瘤患者“守护神”/175
10. 癌症患者的“婚育”与“哺乳”问题/177
11. 增强免疫力,抗癌不用愁/180
12. 影响癌症康复的重要因素/182
13. 癌症康复:中医药建奇功/185
14. 酌服人参助康复/187
15. 保健品:重在选择/189

五、抗癌新葩/193

1. 掌控癌细胞分裂“开关”/193
2. 纳米与超声刀技术/195
3. 基因抗癌,前景无限/198
4. 检测癌症新方法/200
5. 寄予厚望的癌症疫苗/203
6. 逼癌细胞“改邪归正”/206
7. 癌症药物治疗新探索/208
8. 微创技术:妇科癌变克星/211
9. 热疗:制癌“杀手锏”/214
10. 宫颈癌:电脑早知道/217
11. 捕癌能手:ECT 和 PET-CT/219
12. 抗癌医苑新花绽放/222
13. 令人称奇的鲜药抗癌方法/224
14. p53 基因灵芝:一颗抗癌新星/227
15. 层出不穷的抗癌硕果/229
16. 全面“清剿”癌细胞/232
17. 巧打治癌“时间差”/234
18. 抗癌也应“与时俱进”/236

一、癌症预防

1. 你知晓上海癌情吗

癌症是一个世界性的公共卫生问题,每年全球约有1 000万人新发癌症,有600万人死于癌症。上海疾病预防控制中心的最新数据显示,上海市是全国癌症最高发的地区之一,发病水平与欧美国家接近。对此,我们每一个上海市民应了解癌情的发展情况,增强自我保健意识,积极投入到每年一次的肿瘤防治宣传周(4月15~4月21日)中去。至2005年,其已办了17届。

上海市癌情概况 2002年上海市登记报道的恶性肿瘤病例为4.1万例,恶性肿瘤的发病率为312/10万。全市因恶性肿瘤死亡2.8万例,占有死亡原因的29%,是上海市民的第二死因。男性恶性肿瘤的总发病率为344/10万。肺癌是上海男性中最常见的恶性肿瘤,发病率达80/10万;其次分别是胃癌、肝癌、结直肠癌和食管癌。女性恶性肿瘤的发病率为279/10万。最常见的乳腺癌,发病率为48/10万,其中市区高达62/10万,接近发达国家水平;其次分别是结肠癌、直肠癌、肺癌、胃癌和肝癌。上海市居民65岁左右的人,一生发生恶性肿瘤的危险为10.44%;75岁左右的人,这一危险性上升至21.13%。说明肿瘤的发生随着年龄增长而上升。上海市肿瘤发病率明显呈中心高、周围低的态势,中心城区人口老龄化是肿瘤高发的重要因素。上海男性一生发生恶性肿瘤的危险高于女性。周边城区男性一生发生恶性肿瘤的危险性,比中心城区男性高2.84%,主要因吸烟率较高;而中心城区女性则相反,患癌危险比周边城区



女性高 2.35%，原因在于中心区女性脂肪摄入量高，而静坐生活方式比较普遍。目前上海全市有恶性肿瘤患者 11.6 万例，占全市人口的 0.88%。将近 1/3 的新发病例当年发病，当年死亡。存活患者中有将近 1/3 患者活过了 5 年，其中较多的是乳腺癌患者，占 18.60%，其次为胃癌、结肠癌、直肠癌、肺癌和膀胱癌。

专家认为，让市民了解上海癌情，有助于其充分认识肿瘤防治形势的严峻与任务的繁重，主动配合、支持政府及有关部门做好肿瘤防治工作，切实将肿瘤的发病率、病死率降下来，使每个人健康地生活和工作，达到延年益寿，提高生命质量的目的，也有助于减轻社会、家庭负担，建设和谐社会。

889 种致癌物充斥体内外环境 了解了癌情，还应知道体内外环境中究竟存在哪些致癌物，才能进行有效防护。专家指出，人类致癌物的评估是肿瘤预防的一项基础工作，全世界大量科学家正共同致力于攻克这项艰巨的工程。世界卫生组织的国际癌症研究中心将人类致癌物分为四类：第一类是人类致癌物，有 91 种；第二类分 A、B 两小类，A 类是可能的人类致癌物，有 64 种，B 类是可疑的人类致癌物，有 238 种；第三类是非人类致癌物，有 495 种；第四类是其他，有 1 种，共 889 种致癌物。这些人类致癌物包括单个化合物、相关组成化合物和复杂化合物，还有些是职业暴露、药物、生活习惯、物理因素与生物因素等。目前比较肯定的常见致癌物有乙型肝炎病毒（肝癌），EB 病毒（鼻咽癌），人乳头瘤病毒（宫颈癌），苯并芘（烟草中多见，可致肺癌等 40 多种癌症）。而亚硝酸盐（腌制食物中多见）、黄曲霉素（霉变食物中多见）、有机磷农药、含氯杀虫剂与除草剂、二噁英（垃圾焚烧和烟草燃烧产生）和刚刚被确认的槟榔等，都被归入广泛致癌类物质。当然，更为详细的资料，可在专著中搜索。这对于我们预防癌症，具有重要的指导意义。



一、癌症预防

体内环境恶化是癌变基础。上述外环境中无论哪种致癌、促癌因子,归根到底都是外因。外因只有攻破了机体的抗癌防线,使体内环境恶化,代谢紊乱,细胞异常分裂、增殖,才会产生癌症。因此,体内环境恶化是癌变基础。注意改变吸烟、酗酒等不良生活习惯,防止电磁辐射和残留农药等化合物危害,是一刻都不能疏忽的防癌措施之一。而这些方面,我们只要努力,是完全可以改变或做到的。

2. 戒烟为防癌第一要务

不久前亚太群组协作研究组织(APCSC)警告中国年轻烟民,认为因吸烟引起的死亡高峰将在20年后到来。中国在20世纪90年代达到吸烟高峰,相当于美国50年前、香港地区30年前的吸烟水平。按照规律,由吸烟引起的死亡人数高峰,往往出现在吸烟人数高峰期的20~30年后。因此,今后一二十年中国人因烟所致疾病的发病率将是西方国家的4倍。这是一个触目惊心的趋势。研究表明,吸烟是引起肺癌、口腔癌等癌症及心血管病的重要原因。专家强调,禁烟、戒烟是防癌的第一要务,而且要从青少年抓起。

吸烟严重摧残身心 现在不少孩子以抽烟为时髦、时尚,“手夹一支烟,赛过活神仙”,正成为不少青少年追求的目标之一。这是要不得的。烟对人,特别是青少年的身心危害是全方位的。一是影响发育与体质。年幼时吸烟者,其身高、体重甚至肺活量都会明显低于不吸烟者,患各种疾病的概率大大增高;记忆力、灵敏度降低,学习成绩差,容易出差错或事故。二是视力迅速下降。青少年吸烟致血中氧含量下降,会对视网膜产生损害;烟焦油又使维持视神经正常功能所必需的营养物质维生素B₁₂含量下降。这两者的共同影响致吸烟者发生烟毒性弱视,这



是烟对眼睛最常见的危害。弱视,即矫正视力低于0.8,严重者可致失明。长期吸烟的中老年人可发生白内障,且吸烟越多,患白内障的可能性越大。白内障患者中有两成与长期吸烟有关;每天吸20支以上烟的人,患白内障的可能性比不吸烟者要高2倍。三是引发癌变。这是最严重的后果。吸烟能引起口腔黏膜白斑,最终致癌变,包括唇癌、舌癌和颊癌等口腔黏膜的恶性肿瘤,这一风险比正常人高50~100倍。再就是诱发肺癌,约85%的肺癌与吸烟有关。这是众所周知的。

禁烟从青少年抓起 专家指出,吸烟对青少年的影响要高于中老年人,并在青壮年期达到最高点。近年来青少年吸烟率呈上升趋势,而且吸烟年龄大大提前。对此,专家呼吁,青少年要不吸第一支烟,避免第一口烟,控制第一包烟。家长要教育孩子不因好奇而吸第一支烟,吸烟也不是人成熟或时尚的象征,更不是社交环境中掩饰尴尬及举止笨拙的“遮羞布”。如果父母、老师是吸烟者,应以自己的戒烟行动来作出示范;如自己因吸烟患病或患癌者,更要以自身的惨痛教训来现身说法,明确告知下一代,吸烟是一种必然在健康及金钱上付出巨大代价的不良生活习惯,千万不要学!由于过去没有抓好青少年的吸烟问题,目前全世界平均有47.5%的男人吸烟,10.3%的女人吸烟,在这些烟民中,有70%的人是从青少年时代开始吸烟的。加上被动吸烟问题,全世界约有一半的儿童暴露在家庭的弥漫烟雾中,成为香烟污染的最大受害者,比成年人吸入更多的有毒物与污染物,为日后癌变早早埋下隐患。世界卫生组织(WHO)在欧洲的一项调查显示,家长禁止子女吸烟的要求越严,11~15岁孩子吸烟的比例就越低。严加管教,是预防青少年吸烟的最佳方法。WHO报道,戒烟能使男性肿瘤发病率下降23%,女性肿瘤发病率下降5%。因此,控制吸烟始终是减少癌症的首要课题。