



专家面对面

关注百姓健康热点
解读大众健康难点
传递专家权威观点

张宗卫 谈癌症防治



张宗卫 编著



随书附赠专家讲座VCD

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社



专家面对面



张宗卫 谈癌症防治

张宗卫 编著

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

张宗卫谈癌症防治 / 张宗卫编著. — 北京: 北京出版社, 2006
(专家面对面)

ISBN 7 - 200 - 06176 - X

I. 张… II. 张… III. 肿瘤—防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 106495 号

专家面对面

张宗卫谈癌症防治

ZHANG ZONGWEI TAN AIZHENG FANGZHI

张宗卫 编著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

850 × 1168 32 开本 3.25 印张 52 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7 - 200 - 06176 - X

R · 315 定价: 10.00 元

随书附赠专家讲座 VCD

质量投诉电话: 010 - 58572393



张宗卫 中国抗癌协会秘书长，中国抗癌协会癌症康复会主任委员，中华预防医学会慢性病预防与控制分会副主任委员，北京抗癌协会常务副理事长，北京市肿瘤防治研究办公室主任。从事癌症防治工作40余年，对癌症的流行病学、病因学和后期康复有着非常深入的研究。



专家面对面

《徐道振谈病毒性肝炎》定价：10.00 元

《向红丁谈肥胖与糖尿病》定价：10.00 元

《丁关庆谈血脂异常》定价：10.00 元

《张宗卫谈癌症防治》定价：10.00 元

《刘忠厚谈骨质疏松》定价：10.00 元

目 录

第一部分 专家讲座

- 为什么说癌症已经严重到了社会化的程度 / 7
- 癌症的基本概念是什么 / 8
- 癌症真的是不治之症吗 / 10
- 世界卫生组织的三个三分之一指的是什么 / 11
- 癌症究竟是一种什么病 / 12
- 四大类不健康的生活方式是什么 / 12
- 外界环境的致癌因素有哪些 / 16
- 癌症早期的十大报警信号是什么 / 19
- 哪些心理因素与癌症的发生密切相关 / 22
- 癌症患者及其家属必须知道的两个问题是什么 / 29
- 癌症患者必须掌握的四种科学的思维方法是什么 / 32
- 什么是癌症的三阶梯止痛法 / 36
- 癌症患者康复期的五项基本原则是什么 / 38

第二部分 相关知识

- 为什么老年人容易得癌症 / 51
- 癌症的五年生存率指的是什么 / 52

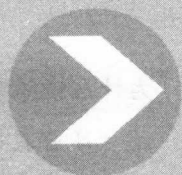
目录

- 癌症患者治疗后五年不复发就可以万事大吉了吗 / 53
- 哪些癌症的发生与饮食的关系密切 / 54
- 什么是癌症的三级预防 / 56
- 癌症预防应从哪几个方面做起 / 60
- 吸烟与癌症的发生有什么关系 / 62
- 癌症早期的自查方法有哪些 / 64
- 常见癌症有哪些早期信号 / 66
- 癌症靠什么来确诊 / 68
- 癌症患者如何选择正确的治疗方案 / 69
- 中医、中药在治疗癌症上有哪些优势 / 70
- 癌症患者服用中药时应注意什么 / 72
- 为什么说癌症患者求治的积极性是战胜癌症的原动力 / 73
- 如何应对癌症复发 / 74
- 放疗、化疗和手术后的饮食应如何选择 / 76
- 癌症患者能吃补药吗 / 77
- 癌症患者饮食应注意什么 / 78
- 哪些蔬菜有防癌的作用 / 80
- 哪些水果有防癌的作用 / 84
- 哪些肉类有防癌的作用 / 86

目 录

- 防治癌症的菜谱有哪些 / 88
- 预防癌症的十四条准则是什么 / 91
- 癌症患者康复期的五大注意事项是什么 / 93
- 癌症患者能不能进行体育锻炼 / 95

专家讲坛



第一部分

专家讲座



要点提示

为什么说癌症已经严重到了社会化的程度

目前我国每年大概有200万人患癌症，大约有150万人死于癌症。北京市因病死亡的，每四个人当中就有一个是癌症患者。

癌症的基本概念是什么

癌症就是机体在致癌因素的长期作用下发生细胞过度增生和分化异常而形成的一个新生物，其外形通常表现为一个肿块。

癌症真的是不治之症吗

“十个癌症九个埋，剩下一个还不是癌。”这句话是不对的。癌症是一种可防又可治的疾病，治愈率在不断提高。

世界卫生组织的三个三分之一指的是什么

所有的癌症患者中，有三分之一完全可以预防，根本就不应该发生；有三分之一利用现有的医疗技术和手段完全可以早期发现而达到根治；还有三分之一的患者，利用现有的医疗技术和手段也可以给他们减轻痛苦，延长寿命。

癌症究竟是一种什么病

癌症实际上是一种生活方式病。它和心脑血管病、糖尿病、高血压一样，是人们由于不健康的生活方式长期积累而形成的。

四大类不健康的生活方式是什么

第一大类是不合理的饮食；第二大类是吸烟；第三大类是心理紧张和精神压力；第四大类是缺乏运动。这些不健康的生活方式都可以导致癌症的发生。

外界环境的致癌因素有哪些

80%以上的癌症是由外界环境中的致癌因素引起的。外界环境中的致癌因素包括物理类的、化学类的、生物类的和社会心理类的因素，我们必须在日常生活中严加注意。

癌症早期的十大报警信号是什么

癌症早期的十大报警信号，只有三句话十二个字。这三句话十二个字是非常重要的：第一叫做异常肿块，第二叫做腔肠出血，第三叫做体重下降。

哪些心理因素与癌症的发生密切相关

在研究心理因素和癌症的关系时，主要牵涉到以下三个方面：第一是个性特征，第二是生活事件，第三是

应对能力。这三个因素和癌症的发生、发展、转归都有着非常密切的关系。

在癌症的预防当中，保持一个乐观的心态，锻造一个坚强的个性，这是非常重要的。

癌症患者及其家属必须知道的两个问题是什么

生老病死是一个自然规律，任何人都不可能违背。

必须注意的两种科学现象：一种叫安慰剂效应，一种叫心理暗示作用。

知道了这两条，就可以防止你在就医的过程中上当。

癌症患者必须掌握的四种科学的思维方法是什么

四种常用的科学思维方法，对于癌症患者来说也非常有用。那就是：①个例不能代表一般；②样本一定够大；③要有因果联系；④第三个馒头起作用的观点是错误的。

什么是癌症的三阶梯止痛法

三阶梯止痛法的基本原则是口服给药、按阶梯给药、按时给药、个体化给药、注意具体细节。

有两个观点必须转变：①医生怀疑患者的主诉；②患者害怕吗啡，拒服吗啡。

癌症患者康复期的五项基本原则是什么

乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药和定期的复查，这五条对于每一位癌症患者都是适用的。这五项基本原则的指导思想就是患者出院的时候，除了带回必要的药品，更重要的是带回必需的知识。

为什么说癌症已经严重到了社会化的程度

癌症，从 20 世纪四五十年代的鲜为人知，到 20 世纪 80 年代的尽人皆知，经历了一个逐渐发展的过程。现在，可以说几乎每个人都感受到了癌症的威胁，可见癌症的问题已经严重到了社会化的程度。老同志们可以回忆一下，在 20 世纪的四五十年代，癌症是罕见病、少发病，很少听说哪家人、哪个人得了癌症，但是到了 20 世纪 80 年代，短短三四十年的时间内，癌症就从一种罕见病、少发病变成了一种常见病、多发病。有一组惊人的统计数字，大家可以看一看：20 世纪 80 年代，全球每年大概有 700 多万人患癌症。到 1996 年，时隔 16 年之后，再次统计，则发现全球每年有 1030 万人患癌症。也就是说，在短短的 16 年之后，每年患癌症的人数就增加了 330 万。世界卫生组织的专家估计，到 2020 年，全球每年将有 1470 万人患上癌症，最近又更正了，说每年将有 2000 万人患上癌症。也就是说，在未来的 20 年中，



癌症不但不会得到有效的控制，还会继续蔓延。所以，每一个人都要重视癌症的预防问题。

目前我国每年大概有 200 万人患癌症，大约有 150 万人死于癌症。现在，就北京市来说，因病死亡的，每四个人当中就有一个是癌症患者。所以，我们说癌症的问题已经严重到了社会化的程度。

癌症的基本概念是什么

大家都觉得癌症很可怕，现在大有谈癌色变之势。那么，到底什么是癌症呢？癌症就是机体在致癌因素的长期作用下发生细胞过度增生和分化异常而形成的一个新生物，其外形通常表现为肿块。我认为这个定义比较通俗、比较系统，也比较全面地告诉了我们什么是癌症。

我来解释一下这个定义：

(1) “机体”：指的就是我们的身体。

(2) “在致癌因素的长期作用下”：这里面有两个问题：第一个，就是什么是“致癌因素”？下面我会给大家介绍。第二个，“长期作用下”，也就是说，癌症不像其他的疾病，它绝对不是一个短期的过程，

它是一个长期的过程。不像 SARS（传染性非典型肺炎），你若接触上 SARS 病毒，可能三五天就会发病。而癌症不是这样，癌症是在致癌因素的长期作用下发生细胞过度增生和分化异常而形成的一个新生物。

（3）“细胞的过度增生和分化异常”：这是癌症定义的关键。癌症是一种细胞性的疾病，细胞会发生过度的增生和分化异常。我来解释一下什么叫做过度增生？什么叫做分化异常？任何一个生物体，植物也好，动物也好，我们人类也好，都是由细胞组成的。而任何一个生物体，都是从最原始的一个简单的细胞，一个变两个，两个变四个，四个变八个，八个变十六个，这样逐渐增长而来的。比如说一粒种子，我们把它种到土壤里面，那么这粒种子就会开始进行细胞分裂，一个变两个，两个变四个，四个变八个，开始长出来了，这就是细胞的增生过程。那么，什么是分化呢？分化就是细胞在增生的过程中逐渐发生的功能变化。比如说一粒种子在成长为一棵花之前，有的细胞会变成它的根，有的细胞会变成它的茎，有的细胞会变成它的叶子，有的细胞会变成它的花，这就叫分化。任何一个生物体都是经过这个过程形成的，包括我们这么大一个人。我们这么大一个人，最早在母亲的肚子里只是一个简单的单细胞的受精卵，此后，