

大众抗癌知识丛书

癌症防治知识

主编

王建璋

副主编

鲁凤珠

人民卫生出版社

大众抗癌知识丛书

癌症防治知识

主 编 王 建 璋

副主编 鲁 凤 珠

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症防治知识/王建璋主编. - 北京: 人民卫生出版社, 1998

(大众抗癌知识丛书)

ISBN 7-117-02986-2

I. 癌… II. 王… III. 癌-防治-普及读物 IV. R730.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 10819 号

大众抗癌知识丛书

癌症防治知识

主编 王建璋

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

三河市宏达印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 2 $\frac{1}{2}$ 印张 51 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001 - 20 000

ISBN 7-117-02986-2/R·2987 定价: 4.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

建国以来，随着人民生活水平不断提高，医疗卫生工作不断发展，科学技术不断进步，我国居民的疾病谱、死因谱已发生很大变化，恶性肿瘤等慢性非传染性疾病已成为严重危害我国人民生命与健康的主要原因。对我国国民经济建设和社会发展影响极大，是一个不容忽视的社会公共卫生问题。

世界卫生组织提出了到“2000年人人享有初级卫生保健”的目标，我国政府已做出承诺。要实现这一目标，不仅需要国家、卫生行政部门、医疗机构和医务人员参与，更需要群众的参与。如果没有人们自我保健意识的提高，人人参与卫生保健活动，规范自己的行为，是很难达到的。为此，开展大众抗癌教育，把肿瘤防治知识交给人民群众，自觉培养健康的生活方式，参与普查，了解常见恶性肿瘤的早期信号，及时就诊，配合治疗等，是肿瘤防治工作的重要内容之一，也是我们医务科技工作者的责任。

基于上述目的，全国肿瘤防治研究办公室组织国内一批学识渊博、享有一定声望、具有丰富的肿瘤防治经验，有志从事抗癌科普工作的专家，撰写了《大众抗癌知识》系列丛书，包括《癌症的预防》、《癌症的诊断与治疗》、《癌症的康

复》及《癌症防治知识》等，让我们以此为武器，长期不懈地开展全民性抗癌教育和健康促进活动，积极行动起来，打一场人民战争，我们相信癌症一定能够得到有效控制。

卫生部疾病控制司

1998年4月

编者的话

随着我国疾病谱、死因谱的改变，癌症对于我国人民生命与健康，以及国民经济和社会发展的危害日趋严重，大力开展癌症的预防和诊治工作应放到各级政府卫生工作的日程上来了。

建国以来，我国癌症防治研究工作取得了较大进展，全国的肿瘤专科医院和研究所已由 1966 年前的 6 个发展到 150 多个，而且诊断与治疗水平也有明显提高。在一些肿瘤高发现场对某些癌症的病因研究、早期诊断与治疗，以及人群预防等工作都取得了较好成绩。如何把肿瘤防治现场的试点经验推广开来，把肿瘤专科医院成熟的诊疗技术和研究成果推广开来，如何开展全民与社区的慢病综合防治工作，重要的措施之一是把癌症防治的科学知识普及到民众，让他们了解什么是癌症？癌症的早期症状有哪些？患了肿瘤应及时诊断治疗，还要注意病人的康复和护理；了解癌症是可防可治的、要重视良性肿瘤和癌前期疾病、从戒除烟酒等不良嗜好与行为，及倡导科学合理的营养膳食入手来预防癌症。并使基层卫生人员了解他们在肿瘤防治方面可发挥哪些作用、怎样发现早期病人、如何指导他们的治疗与康复等。

卫生部疾病控制司和全国肿瘤防治研究办公室非常重视

癌症的防治和科学知识的普及工作，组织国内有关专家编写了一套《大众抗癌知识》丛书，以普及癌症的预防、诊断治疗、康复等科学知识。《癌症防治知识》作为该丛书之一，力求将癌症的防治知识非常精炼的概括出来，简明扼要通俗易懂，便于推广普及，有利于广大群众及全社会参与肿瘤的防治工作，促进全民健康水平的提高。

王建璋

1998年4月

前 言

恶性肿瘤是严重危害人类生命与健康的重大疾病之一，目前尚未得到有效的控制，发病和死亡正在不断增长，1975年全世界每年死于癌症的人数为380万，1996年上升到630万，预计到下一世纪癌症将成为人类的“第一杀手”。我国虽是发展中国家，但癌症发病与死亡也日趋严重，80年代初全国癌症患者约117万人，1985年增至152万，估计到2000年将上升到200万。因此，癌症控制已成为全球性的卫生战略重点之一。

恶性肿瘤（简称为癌症）是由100多种不同部位的肿瘤组成的一类疾病的统称。是一类多病因、多因素参与、多阶段发病的疾病，它的上升与环境污染的加剧，城市化进程加速，人口老龄化比例增加，以及不良生活习惯和不合理生活方式的普遍存在等有关。在我国，国民经济不断发展，75%能源来自煤炭，如不控制燃煤污染，呼吸系统癌症就可能上升；再加上吸烟人数增加，青少年吸烟比例上升，肺癌随之增加。随着县级市的增加，居住城市化加剧。目前，我国各类城市已约达517个，城市人口已占总人口23.7%，每年还有500万人农转非，城市流动人口高达2000万左右。总人口中60岁以上的老龄人口比例已接近10%。加之不注意

合理膳食，谷类消费剧减，脂肪摄入过高；以及酗酒、性行为不当等不良行为及社会心理因素等原因也促进了癌症的上升。

鉴于癌症对于人类的严重威胁，为了控制癌症的发展，世界卫生组织倡导开展癌症的预防等工作。我国政府也十分重视癌症的防治问题，自建国以来，在党和政府，尤其是周恩来总理的亲切关怀与支持下，我国肿瘤防治事业有了长足的发展。首先于70年代初开展了全国8.5亿人口的死因回顾性调查，摸清了我国癌症的分布特点和规律，在我国各种肿瘤均有发生，但常见而流行比较广泛的有胃、肝、食管、肺、结肠、直肠、乳腺、鼻咽、宫颈癌和白血病等，约占癌症总死亡的80%~90%，从而成为我们的防治重点。根据肿瘤分布特点，建立了肿瘤高发现场，开始了肿瘤防治试点。并于1983年最先将癌症的防治研究列入国家重点科技攻关项目，组织科技人员针对癌症防治的关键问题进行研究。对已探明的主要危险因素，开展了现场的病因预防：广泛进行饮水改良；粮食防霉去毒；接种乙型肝炎疫苗；提倡合理膳食；多食新鲜蔬菜和水果；劝戒烟酒等，以期降低发病率。同时对常见恶性肿瘤开展了人群普查，以达到早诊早治、提高生存率的目的。对已经治疗的癌症患者进行了康复指导及制止疼痛的措施。随着我国肿瘤防治专业机构和专业队伍的不断发展，随着人民生活和文化水平的不断提高，医疗卫生工作不断发展，科学技术不断进步，我国癌症的治疗效果也有了很大提高，一些肿瘤专科医院的诊治水平已接近国外先进水平。

虽然我国肿瘤防治研究起步较晚，基础薄弱，经费缺乏，但由于贯彻预防为主，防治结合，狠抓“三早”（早期

发现、早期诊断、早期治疗)，力攻三关（病因、预防、早期诊断综合治疗）的方针，经过 20 来年的努力，已经取得了很大成绩。以 90 年代癌症死亡率与 70 年代同样癌症死亡率对比：宫颈癌下降了 69.0%，鼻咽癌下降了 34.6%，食管癌下降了 21.3%。不少肿瘤高发现场的监测结果表明：肿瘤发病（死亡）率稳中有降。

以上事实说明：癌症的危害是严重的，但癌症是可以预防，也是可以治愈的。只要认真贯彻预防为主的工作方针，积极动员全社会参与肿瘤防治工作，人人介入针对主要危险因素开展的预防等工作，经过长期不懈的努力，就可以实现世界卫生组织提出的：1/3 的癌症是可以预防的；1/3 的癌症如能早期诊断是可以治愈的目标；还有 1/3 的癌症尚需加大科技投入，寻找有效措施。

为了加强科学技术的普及，把癌症防治知识交给群众，提高大众自我保健意识和能力，积极主动地投入各种抗癌预防活动中去，控制癌症上升趋势，提高全民族的健康水平，全国肿瘤防治研究办公室组织国内有关专家撰写了《大众抗癌知识》系列丛书，作为抗癌教育和健康促进的武器。

本丛书在编写过程中，承蒙许多专家和有关医疗部门的热忱支持，在此谨表诚挚的感谢！

《大众抗癌知识》丛书编写委员会

1998 年 4 月

目 录

1. 什么叫肿瘤?	(1)
2. 怎样区分良性肿瘤和恶性肿瘤?	(1)
3. 恶性肿瘤有多少种?	(2)
4. 癌症有哪些危险信号?	(3)
5. 常用的检查诊断癌症的方法有哪些?	(5)
6. 癌症早期诊断的意义	(6)
7. 怎样区分癌症的早、中、晚期?	(7)
8. 得了癌症怎么办?	(8)
9. 癌症可防可治, 不要谈癌色变	(9)
10. 常用的治疗癌症的方法有哪些?	(11)
11. 什么是癌症的综合治疗?	(12)
12. 物理性致癌因素有哪些?	(13)
13. 化学性致癌因素有哪些?	(15)
14. 生物性致癌因素有哪些?	(16)
15. 癌症和遗传的关系	(18)
16. 心理、情绪与癌症的关系	(19)
17. 癌症由何而来?	(20)
18. 癌症可以预防吗?	(20)
19. 癌症预防的重要性	(22)

20. 常见的癌前期疾病有哪些？	(22)
21. 什么是癌症的高危人群？	(23)
22. 肺癌的高危人群是哪些人？	(24)
23. 食管癌、胃癌的高危人群是哪些人？	(25)
24. 肝癌的高危人群是哪些人？	(25)
25. 宫颈癌的高危人群是哪些人？	(26)
26. 乳腺癌的高危人群是哪些人？	(27)
27. 大肠癌的高危人群是哪些人？	(28)
28. 饮食上如何防癌？	(28)
29. 与饮食明显有关的癌症有哪些？	(35)
30. 介绍一些防癌食品	(37)
31. 为什么戒烟有防癌作用？ ...	(40)
32. 为什么戒酒也有防癌作用？	(41)
33. 家庭中，怎样注意防癌？ ...	(42)
34. 职业上如何防癌？	(43)
35. 环境上如何防癌？	(44)
36. 肺癌有哪些症状，如何早发现，如何预防？	(46)
37. 食管癌有哪些症状，如何早发现，如何预防？	(46)
38. 胃癌有哪些症状，如何早发现，如何预防？	(47)
39. 肝癌有哪些症状，如何早发现，如何预防？	(47)
40. 子宫颈癌有哪些症状，如何早发现，如何预防？	(48)
41. 乳腺癌有哪些症状，如何早发现，如何预防？	(49)

42. 乳房的自我检查方法	(49)
43. 大肠癌有哪些症状, 如何早发现, 如何预防?	(51)
44. 鼻咽癌有哪些症状, 如何早发现, 如何预防?	(51)
45. 恶性淋巴瘤有哪些症状, 如何早发现, 如何 预防?	(52)
46. 白血病有哪些症状, 如何早发现, 如何预防?	(53)
47. 怎样预防艾滋病?	(54)
48. 个人如何预防癌症?	(55)
49. 集体、社会如何预防癌症?	(56)
50. 癌症患者的心理调整	(58)
51. 癌症患者的整形与功能恢复	(59)
52. 怎样减轻疼痛?	(60)
53. 家属及社会对癌症患者康复的影响	(61)
54. 什么是癌症初筛普查?	(63)
55. 癌症病人的一般护理	(64)

1. 什么叫肿瘤？

肿瘤就是我们平常说的瘤子，它是由于身体上的一些细胞过度生长引起的。在医学上，肿瘤是一大类疾病的总称。

人体是由许许多多生命的细胞组成的。在正常情况下，身体内各器官的细胞按一定的方式和速度生长，进行新陈代谢，维持身体的正常功能。但是有时候身体内某器官或脏器的某部分在外部和内部特殊因素长时间的作用下，出现了一些不正常的细胞，它的生长能力特别强，生长速度特别快，没有控制地生长，就形成了肿瘤。

2. 怎样区分良性肿瘤和恶性肿瘤？

良性肿瘤，一般的说生长缓慢，可以在身上存在几年或几十年。呈膨胀性地生长，有较清楚的界限。居于皮下软组织中的良性肿瘤，用手往往可以稍稍推动。常用外科治疗，手术较容易切除，手术后一般不会复发和转移。良性肿瘤的细胞形态和正常组织的细胞形态比较接近，分化（指由不成熟的原始细胞逐渐生长成不同功能的成熟细胞的过程）良好，大多数良性肿瘤有包膜包裹，通常没有浸润性（不规则地向外侵犯，如墨水滴在湿纸上产生向外渗透）扩张，对人体的危害较小。但如果良性肿瘤生长在一些重要部位，如脑的良性肿瘤，如不及时治疗，也能威胁人的生命。再如妇女的子宫肌瘤，虽是良性，当生长部位靠近子宫内膜，可能引起阴道出血，如经久不治，可以引起严重贫血。又如食管内

良性肿瘤，当长大到一定大小时，也会引起吞咽困难。

少数良性肿瘤在一定条件下，可以逐渐变化成恶性。所以良性肿瘤也要适时治疗。

恶性肿瘤又称癌症，俗称毒瘤，大多生长速度较快，界限不太清楚。恶性肿瘤居于表浅部位者，往往不易推动，浸润性生长，如不及时治疗，可以有转移性癌瘤。如治疗不彻底易于复发。恶性肿瘤细胞形态与正常细胞很不相同，细胞分化不完全，多不成熟。恶性肿瘤外面通常没有包膜，不但体积长大，恶性细胞还向周围浸润扩散。长到一定程度可能引起表面破溃，或糜烂出血，或渗出异味液体，或引起疼痛。恶性细胞还可能沿着淋巴管或血管扩散到身体其他器官和组织内。这就叫做癌症的转移。对恶性肿瘤来说，我们提倡早期发现、早期诊断、早期治疗，因为国内外医师对早期癌症，大部分可以治愈，继续生存5年或10年以上，有的已继续生存了30~40年。按目前水平，中、晚期癌症病人，在接受有效治疗后只有部分病人可以治愈，其余病人只能达到延长生命、减轻痛苦。

3. 恶性肿瘤有多少种？

人体所有组织（任何部位）几乎都可发生肿瘤。按恶性肿瘤起源组织不同，凡从上皮组织如皮肤、粘膜腺体生长出来的恶性肿瘤都叫做“癌”，例如胃癌、肝癌、肺癌、食管癌、宫颈癌、乳腺癌、结肠癌、直肠癌、鼻咽癌、卵巢癌、肾癌、膀胱癌、甲状腺癌和皮肤癌等。凡从间叶组织如肌肉、脂肪、骨骼、血管、淋巴等长出来的恶性肿瘤叫做“肉瘤”，例如横纹肌肉瘤、脂肪肉瘤、骨肉瘤、血管肉瘤、淋

巴肉瘤。还有一些恶性肿瘤由于某些原因，有另外一些名称，如白血病、霍奇金病、威尔姆氏瘤、黑色素瘤、视网膜母细胞瘤、精原细胞瘤、颗粒细胞瘤、枯根勃氏瘤、尤文氏瘤、恶性血管内皮细胞瘤、乳房派杰氏病等。由于癌比肉瘤（和其他恶性肿瘤）远为多见，大约为 9:1，也就是说 10 个恶性肿瘤病人中，有 9 个病人是患癌，所以一般把恶性肿瘤通称为“癌症”。人类癌症有 100 余种，在我国发病率最高的是消化道癌症和呼吸道癌症，如胃、肝、肺、食管、大肠癌等。

4. 癌症有哪些危险信号？

癌症的治疗效果与能否早期发现有密切关系，早期癌症的疗效一般是很好的。所以要知道癌症的信号，以便及时去医院检查和治疗。癌症有下列常见的症状和体征，可视为癌症的危险信号。

(1) 身体表浅部位出现逐渐增大的肿块，包括淋巴结肿大。我们应高度警惕，这可能是癌引起的，如在颈上部耳后摸到无痛性肿块时，应警惕为鼻咽癌的转移癌。颈前部肿块要考虑可能甲状腺肿瘤，乳房内有肿块要鉴别是否乳腺癌等。这也可能是肉瘤引起的，如淋巴系统肿瘤、神经纤维肉瘤、血管肉瘤、脂肪肉瘤等。也可能是非肿瘤疾病如炎症、结核等，也可能是良性肿瘤。因此，遇到逐渐肿大的肿块，要尽早请医师诊断清楚，及时治疗。

(2) 持续性消化不良，腹部长期疼痛或有肿块。消化系统的癌症，如胃癌、肝癌、胰腺癌等常有这些症状和体征。但是消化系统的炎症、溃疡、肠胃痉挛、胆道结石等病

也可发生上述病情，肠梗阻、肠寄生虫病等也可引起腹内肿块，所以要尽早到医院就诊检查。

(3) 吞咽食物时，有进行性吞咽困难，梗噎感或胸骨后不适，这是食管癌的常见症状，但是要与慢性咽炎、食管炎和胸腔纵隔内其他疾病压迫食管所引起的症状相鉴别。

(4) 持续性咳嗽，痰中带血，这是肺癌患者常见的症状。尤其是男性、吸烟、40岁以上的患者，不要忘记有患肺癌的可能。当然慢性支气管扩张、肺结核等疾病也可以有上述症状，但一定要请医师看，以免遗漏支气管肺癌。

(5) 月经期间或绝经期后出现不规则阴道出血，特别是性交时出血。这是宫颈癌常见的症状，要及时请妇科或肿瘤科医师检查，不要忘记做宫颈脱落细胞检查看看有无癌细胞。阴道不规则出血，要与宫颈糜烂、宫颈炎、子宫功能性出血以及子宫其他疾病相鉴别。

(6) 经常出现鼻塞、鼻涕带血、鼻出血、颈部肿块。这是鼻咽癌、鼻腔癌、副鼻窦癌常有的症状与体征。要及时请耳鼻喉科医师和肿瘤专科医师检查诊断，不要误认为是鼻炎、鼻腔息肉等而遗漏了癌的诊断。

(7) 尿血或大便中带血或有潜血。潜血也叫隐血，指眼睛看不到有血，用检验方法测定有血。肾癌、膀胱癌、输尿管癌可有尿中带血，在尿中发现潜血可能是发现泌尿系癌症的一个线索。在尿中若找到癌细胞也就是找到了患癌的证据。泌尿系炎症也可以尿中有血，应请泌尿科医师鉴别。粪便中带血虽然可能是痢疾、痔疮、结肠炎等疾病，也可能是结肠癌、直肠癌或消化道其他癌症所引起。

(8) 疣和黑痣，迅速长大或表面汗毛脱落，或局部发痒，分泌液体等都要警惕，黑痣如果发生恶性变化，就变成