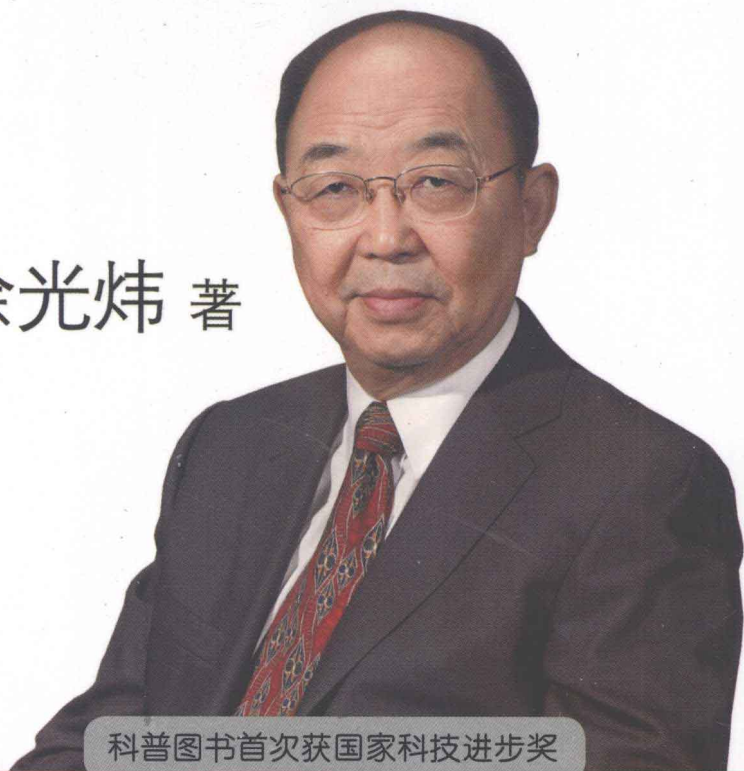


中央文明办·卫生部主办 相约健康社区行巡讲精粹

肿瘤可防可治

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家 徐光炜 著



科普图书首次获国家科技进步奖

中央文明办·卫生部主办
相约健康社区行
巡讲精粹
第3版

本套书荣获2005年度
“国家科技进步奖二等奖”

◎ 慎饮食 勤锻炼 控体重 防癌症
◎ 早诊断 巧治疗 善康复 胜顽疾

 人民卫生出版社

中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会

肿瘤可防可治

中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会
中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会

徐光炜 著



中国抗癌协会2012年度
“中国抗癌协会”年度

中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会
中国抗癌协会 中国抗癌协会 中国抗癌协会

中国抗癌协会 中国抗癌协会

中央文明办·卫生部主办
相约健康社区行巡讲精粹

肿瘤

第3版

可防可治

中央文明办、卫生部特聘
首席健康教育专家

徐光炜 著



图书在版编目 (CIP) 数据

肿瘤可防可治/徐光炜著. —3 版. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 6

(相约健康社区行巡讲精粹)

ISBN 978-7-117-13715-7

I. ①肿… II. ①徐… III. ①肿瘤-防治
IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 216526 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

肿瘤可防可治

第 3 版

著 者: 徐光炜

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14

字 数: 215 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2011 年 6 月第 3 版第 11 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13715-7/R · 13716

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版编委会

编委会主任 陈 竺 张 茅

编委会副主任 王世明 陈啸宏 刘 谦 尹 力 王陇德
殷大奎

主 编 殷大奎

副 主 编 涂更新 姚晓曦 秦怀金 徐 科 何 维
窦熙照 邓海华 秦 耕 胡国臣 刘克玲

编 委 (按姓氏笔画排序)

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉 胡大一
洪昭光 赵 霖 徐光炜 郭冀珍

特 约 编 辑 李新华 曾晟堂 鹿文媛 刘利群 徐晓超
陶 金 赵仲龙

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版说明

此丛书为我社2003年邀请卫生部、中央文明办聘请的11位首席健康教育专家编写,2003年第1版和2006年第2版出版后深受读者欢迎,社会影响深远,多次重印,多数品种累积印数已达20余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

随着医学科学的飞速发展,新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现,常见病防治知识理念的不断更新,人们对健康问题的日益关注,为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用,将健康教育巡讲活动推向新的高潮,人民卫生出版社决定修订此套丛书,使其在提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。

根据医学知识的不断更新,参考读者的反馈信息,特别是针对目前医学科普图书市场出现的一些误导群众健康养生观念和方法,作者对丛书的内容、结构进行了更新和调整;增加了常见疾病防治的新理念、方法和措施。保留并提炼了原书最有特色和最有实用价值的内容。对全套书的编写形式和版式方面也做了调整,让读者更轻松的阅读。如采用了标题字体变化、段首标注、不同色块变化等;对封面和插图全部进行了更新,更加令人赏心悦目。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版序

《相约健康社区行巡讲精粹》第一版、第二版出版以来,对宣传普及健康知识,提高群众健康意识,推进中国公民健康素养促进行动发挥了重要作用,一直深受广大读者喜爱与好评,并获得了2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

刚刚闭幕的第十一届全国人大第四次会议审议通过的《国民经济和社会发展第十二个五年(2011—2015年)规划纲要》明确要求普及健康教育,实施国民健康行动计划。2009年,中共中央、国务院作出了深化医药卫生体制改革的重大决策,也明确要求医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育与健康促进工作,帮助群众提高健康意识和自我保健能力。大力开展健康教育与健康促进工作,普及科学、正确的健康知识,满足人民群众日益增长的健康需求,是保障和改善民生的迫切需要,也是深化医改的重要内容。

随着经济社会发展,人民群众越来越重视医疗保健和健康问题,渴望获得健康知识提高生活质量和健康水平。中国科协2010年开展的第八次中国公民科学素养调查结果显示,公众最感兴趣的科技信息是“医学与健康”,选择比例为82.7%。与此同时,2008年中国居民健康素养水平调查结果显示:我国居民健康素养水平仅为6.48%,也就是说100人中只有不到7人有能力运用掌握的基本健康知识 with 技能维护自身健康。但当前,网络、



电视、报纸等媒体存在着大量虚假、错误的健康信息,有的甚至打着“医学大家”、“权威专家”的幌子大肆炒作,误导群众,给人民健康带来严重危害。因此,传播科学的健康知识、倡导健康的生活方式,是卫生工作者的重要责任,更是健康教育工作者的神圣使命。

“相约健康社区行”专家巡讲活动自2003年启动以来,百名医学专家走进社区与群众面对面交流,数万名社区群众直接参与这项活动,树立起了“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚,对增强公众健康意识、培养健康生活方式,丰富社区健康教育活动发挥了重要作用。由卫生部和中央文明办共同组织编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书是“相约健康社区行”专家巡讲活动的配套材料,是11位医学专家多年工作心血和智慧的结晶,是经过实践检验、深受群众喜爱的健康科普读物,推动了巡讲活动深入开展。

应广大读者要求,11位作者总结多年来“相约健康社区行”专家巡讲活动实践经验,根据影响健康因素的变化情况,结合医学研究的最新进展等,对丛书再次进行修订,保证其传播健康知识的科学性、准确性和权威性。我相信,这套丛书的再次修订出版,将对提高群众的健康素养,提高群众的健康水平起到重要的推动作用。

卫生部部长

2011年4月



作者简介

徐光炜教授,1934年10月生于上海,1956年毕业于上海第二医学院医疗系,1969年起从事肿瘤专业工作。现任北京大学临床肿瘤学院(北京肿瘤医院)名誉院长、中国抗癌协会名誉理事长、中国科协第七届委员、中华医学会常务理事等职。于1988年被评为国家级有突出贡献专家,1990年被聘为博士研究生导师。长期从事肿瘤外科临床工作,致力于胃癌及乳腺癌的防治研究,其研究成果曾两次获得国家科技进步奖,先后被评为全国优秀科技工作者及全国优秀医学科普工作者。为推动群众性肿瘤科普工作,组织成立了中国抗癌协会癌症康复会,创办并主编《癌症康复》杂志,主编多部科普系列读物。



第3版前言

本书自2003年第一版问世以来已逾七年,曾于2006年进行再版,在此期间,不论癌症的发病或死亡均有增无减。发展中国家传统的与感染可能有关的肿瘤,如宫颈癌、肝癌、食管癌及胃癌仍居高不下,发达国家多见的与生活习惯密切相关的肿瘤,如肺癌、乳腺癌、大肠癌及前列腺癌等则快速增长。由此可见癌症的危害将日益加深。

作为一名多年来从事肿瘤防治工作的医务工作者,深感癌症之危害于国于民均甚,如何将其控制或阻遏其发展,颇感专业人员人孤势单,难以奏效,唯有依靠群众,动员全民,群起而防之,才能收到事半功倍之效。因此,通过加强癌症防治科普工作,提高大众防癌及早诊意识就尤显重要。而科普读物将有助于提高群众对癌症的认识,有利于开展癌症预防及早期发现,一旦身患癌症也能及时正确对待,治后的康复也有所循,是降低癌症危害的有效措施之一。

本书内容是在“相约健康社区行”巡讲内容的基础上将笔者多年从事肿瘤防治工作中的一些体会向广大群众进行讲解,并收录了北京肿瘤医院部分专家提供的相关专业科普知识,以丰富全书内容。全书分以下六部分:

第一部分为癌症概说,主要讲述了癌症的基本知识,向读者介绍了什么是肿瘤,肿瘤的生长特性、转移途径、基本防治措施以及癌症的几大危害因素,让群众对癌症有一个最基本的正确概念和了解。



第二部分为本书的第一大主题：癌症是可以预防的。此部分不仅向读者介绍了由世界癌症基金会推荐的预防癌症的十条建议，还对与癌症发生相关的饮食、感染、遗传、吸烟、心理等因素在癌症预防中的作用进行了阐述。此外，提出癌症筛查对早期发现肿瘤的重要意义，并以乳腺癌为例介绍了癌症筛查中的相关问题。

第三部分为本书的第二大主题：癌症是可以治疗的。此部分内容讲解了正确的就医方式与手术、放疗和化疗等治疗方法，以及患者在接受这些治疗时应注意的问题和应对措施；介绍了微创手术、立体定向适形放疗、免疫治疗、靶向治疗、超声引导下的射频治疗、内镜介入治疗、放射性核素治疗及生物治疗等新技术、新疗法，还包括中医药治疗肿瘤的常识和姑息治疗的方法等。

第四部分为本书的第三大主题：癌症是可以康复的。此部分内容为病人在康复期间的生活、合理用药及饮食提供了参考。

第五部分随笔为本人在从医过程中的一些体验及感悟。

第六部分点评是本人针对目前社会上存在的一些与医疗有关问题提出的个人见解，愿与读者共享并望对读者有所助益。

全书力求科学、实用、简明、通俗，旨在让广大群众对“癌症”这一危害人类极大的顽疾有所认识，早防早治，最终战而胜之。这也正是本书编写的目的和笔者最大的心愿。由于时间所限，疏漏之处在所难免，还望读者予以指正。

徐光炜

2011年3月



目 录

第一部分

癌症概说



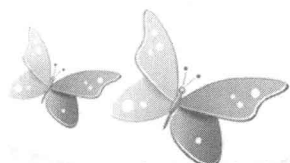
1. 什么是癌症 1
2. 什么导致癌症 1
3. 癌症有别于“慢性病” 2
4. 肿瘤细胞是怎样生长的 3
5. 肿瘤细胞分裂与正常细胞分裂的区别 5
6. 良性肿瘤与恶性肿瘤的不同生长特性 6
7. 肿瘤转移的途径和方式 7
8. 怎样防止复发转移 10
9. 术后多长时间复查一次 11
10. 癌症的危害越来越大吗 13

第二部分

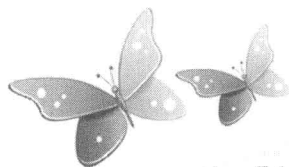
癌症是可以预防的



1. 癌症能预防吗 16
2. 癌症预防的三层次概念 18
3. 癌症重在预防 20



4. 癌症预防的建议	21
5. 吸烟与癌症的发生密切相关	25
6. 以身作则,拒绝烟草	27
7. 戒烟任何时候都不晚	28
8. 癌症与饮食的关系	29
9. 癌症与感染的关系	30
10. 富态,祸之所系	30
11. 肿瘤防治与数字“3”	33
12. 癌症怕“三早”	34
13. 防癌应从点滴做起	36
14. 科学膳食,有益健康	38
15. 癌症与遗传有关吗	40
16. 家族中有人发生过肿瘤,如何判断其他人发生 肿瘤的可能	41
17. 何为有遗传性癌变倾向的个体,其患癌的危险性 有多少	42
18. 有遗传性癌变倾向的个体如何预防癌症的发生	43
19. “多发”、“难治”与“少发”、“易治”	44
20. 防癌说心理	46
21. 如何进行自我心理调节	47
22. 有感“名媛西归”	47
23. 警惕癌症的早期症状	48
24. 何为肿瘤的“一、二、三级预防”	50
25. 何谓癌症的筛查,其利弊如何	50
26. 防癌普查的目的及意义	51
27. 防癌普查的基本要求	52
28. 防癌普查与健康体检的区别	53



29. 目前国际及国内开展癌症筛查情况如何	54
30. 为何说乳腺癌是一适于筛查的癌症	55
31. 开展乳腺癌筛查的意义	56
32. 参加专业正规的乳腺癌筛查的好处	56
33. 中国妇女的乳腺筛查有何特点	57
34. 乳腺癌筛查为何要多次定期进行	58
35. 何谓间期癌	59
36. 如何减少间期癌的发生	59
37. 诊断性检查及乳腺自检是否能等同于乳腺筛查	60
38. 预防乳腺癌从幼做起	61

第三部分

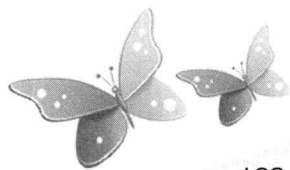
癌症是可以治疗的



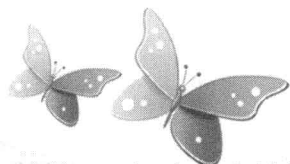
1. 得了癌症怎么办？切忌讳疾而隐瞒病情	67
2. 要把病情告诉癌症患者吗	69
3. 切忌“保密”而不去专科治病	72
4. 为癌症病人鸣不平	73
5. 癌症已属晚期，如何对待	75
6. 消除患癌“三步曲”，尽早进入角色	76
7. 拜访专科医师	77
8. 征询第二种意见	79
9. 选择最佳方案	81
10. 肿瘤患者也可行微创手术	82
11. 话说“造瘘”术	83
12. 造瘘术后如何护理	85
13. 术前病人和家属应做哪些准备	86
14. 术后为什么要尽可能早期下床活动	88



15. 放疗的适应证——70%肿瘤病人需做放疗	89
16. 放疗食谱巧安排——蔬菜,水果,高蛋白	91
17. 纠正“手术不用刀”的误导	93
18. 立体定向适形照射——21世纪放疗技术的革新	95
19. 放疗是解除癌痛的有效方法	96
20. 放化疗协同作战提高疗效	97
21. 放化疗中恶心与呕吐是如何产生的,怎样预防	98
22. 扫清残敌——免疫治疗助放疗一臂之力	100
23. 正确对待化疗	101
24. 化疗药用一种好还是用几种好	102
25. 扶正及其他最新治疗	103
26. 化疗期间如何调整饮食	104
27. 超声引导下射频治疗肝癌的优缺点	105
28. 何为肿瘤的内镜介入治疗	106
29. 姑息治疗的新进展——内镜显神功	108
30. 高烧、呛咳苦难言——带膜支架解君愁	109
31. 哪些骨转移病人适合用放射性核素治疗	110
32. 癌性胸腹水是否能用放射性核素治疗	110
33. 什么是生物治疗	111
34. 生物治疗目前主要分哪几类,是否已被临床采用	111
35. 何谓肿瘤疫苗,临床应用的有哪些	112
36. 何谓靶向治疗,与传统的化疗有何不同	112
37. 希望的曙光(一)	114
38. 希望的曙光(二)	122
39. 癌症患者何以常有贫血	125
40. 贫血的癌症病人是否应该输血	126
41. 什么是针吸	127



42. 针吸与针刺活检的区别	129
43. 癌症患者需注意深静脉血栓的防治	130
44. 抗癌中药品种繁多, 如何选择	131
45. 晚期肿瘤病人服用中药治疗的原则是什么	132
46. 中药正确的煎药方法	133
(1) 选用什么样的器皿煎药最好	133
(2) 煎药前的准备工作有哪些	133
(3) 煎中药应掌握什么样的火候	133
(4) 注意事项	133
(5) 贵重的药品应如何煎熬	134
47. 煎好的药液如何处理	134
48. 为什么不可忽视“药引”的重要性	135
49. 如何看待单验方	135
50. 为什么要合理用药	137
(1) 误区一“药吃得越多越好”	137
(2) 误区二“越贵的药越好”	137
(3) 误区三“中药可不敢停”	137
(4) 误区四“营养保健品不可少”	138
51. 治癌真伪辨	139
(1) 个案有效不足信	140
(2) 保健品不是抗癌药	140
(3) 动物实验有效不等于临床疗效	141
52. 气功能抗癌吗	142
53. 何谓姑息治疗	143
54. 肿瘤姑息治疗分几个阶段	144
55. 内科在姑息治疗中的作用是什么	145
(1) 转变观念、多学科协作	146



(2) 姑息性化疗对肿瘤的作用	146
56. 癌症止痛药有哪些,使用时需注意什么	147
57. 神经阻滞止痛常用的药物有哪些,使用麻醉性止痛药 会成瘾吗.....	149
58. 何谓“病人自控镇痛”或“需求性止痛法”	150
59. “病人自控镇痛”法(PCA)都有哪些优点,如何使用.....	150
60. “PCA”对急性及慢性疼痛都能发挥作用吗	151
61. 不要寄希望于商业广告.....	152
62. 争做战胜癌症的强者.....	154
63. 我是否参加临床试验.....	155
(1) 为何必须进行临床试验	155
(2) 临床试验是否安全	155
(3) 临床试验如何进行	156
(4) 受试者应享有知情权	157

第四部分

癌症是可以康复的



1. 康复医学注重医患结合	158
2. 什么是癌症综合康复治疗? 它包括哪些内容	159
3. 心理康复治疗的方法有哪些	160
(1) 暗示疗法	160
(2) 生物反馈疗法	161
4. 中国开展癌症康复事业的情况如何	161
5. 肿瘤病人家庭用药应注意什么	162
6. 癌症病人是否要加强营养	163
7. 肿瘤患者营养的利弊有哪些	165
8. 癌症患者的“忌口”	168