

1堂课=1元

22堂防癌课

做自己的家庭保健医生

Cancer Know-how

主编 纪小龙

癌症

知多少

纪小龙教授癌症防治手记

用药方案+调制方法+保健方略

防病治病 专家教招 科学实用

让你在阅读中轻松学习到预防各种癌症的具体方法
并感受到来自资深医学专家的**人文关怀**



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS





Cancer Know-how

癌症 知多少



纪小龙教授癌症防治手记

主编 纪小龙



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症知多少: 纪小龙教授癌症防治手记 / 纪小龙主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5091-5851-7

I. ①癌… II. ①纪… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 165015 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 135千字

版、印次: 2012年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

癌症知多少 Summary

内容提要



纪小龙教授癌症防治手记

生老病死何时了，癌症知多少？这是纪小龙教授在癌症防治临床一线的医师手记。本书通过一个个生动的病例，告诉你癌症究竟是怎么一回事，如何预防癌症的发生。纪教授渊博的学识、通俗生动的语言、率直幽默的风格，让你在阅读中备感亲切，并轻松学习到预防各种癌症的有用方法，感受到来自一位资深医学专家的关怀。

写在前面 PREFACE

面对癌症， 医生永远很无奈



纪 小 龙 教 授 癌 症 防 治 手 记

生老病死何时了，癌症知多少？

四季交替，万物更新，生命在自然的变化中延续，人类、动物、植物等构成了一幅生命的自然画卷。人类在这幅画卷中完成了由原始向现代的转变。然而，由于人类自身的因素，在这幅画卷中添加了许多不和谐的音符，疾病由此产生了。伴随科技的进步，自然环境平衡的日益破坏，人类疾病谱发生了巨大的变化，癌症已逐步成为人类健康的主要杀手。无数学者寻找过无数“躲避”癌症的“高招”，遗憾的是至今没有一个是理想的出奇制胜的方法。

我是做病理研究的。说到病理学，老百姓了解得不多。在国外叫doctor's doctor，就是“医生的医生”。因为我们每天干的活，都是给医院里每一个科的医生回答问题。并不是我们有什么特殊的才能，而是我们都有一台可以放大一千倍的显微镜，帮我们看到病人身体里细胞的变化，从本质上来认识疾病。

我对癌症的兴趣，从20世纪70年代上医学院的时候就开始了，到现在已经40多年了。开始的时候头脑里充满着幻想和激情。当时认为，把所有的时间精力都用来鼓捣癌症，总能鼓捣出名堂来吧！1978

年国家招收第一届研究生，我就直奔着癌症研究去了。结果研究了几十年，却是竹篮打水一场空！每种新方法一出来，我就去研究一阵，最后一个个都失败了。在征服癌症的道路上，人类的进步不大，至今没有取得真正突破性的进展。

我感觉最悲惨的一个病例就是：一个十几岁的中学生，送到医院时癌症已经全身转移、扩散了。孩子不明病情，还想回去上学。我去查房的时候，这个小朋友就问：爷爷，我什么时候能够上学啊？我怎么回答？我如实告诉他？面对这么幼小的一个生命，我怎么能说得出口？我如果隐瞒，等这个孩子到了最后阶段，就会知道我是在说假话，我再去看他时，他还能信任我吗？任何恶性肿瘤，到了中晚期的时候，你还试图把癌细胞杀死以控制抑或治愈癌症，这个思路本身就存在问题。癌细胞是杀不死的！你不要指望通过医学的办法，来解决你的癌症问题。那么要用什么办法呢？我打个比方：一般癌症，就像一粒种子，你的身体就是一片土壤。这粒种子冒芽不冒芽，长大不长大，主要取决于土壤，而不是取决于种子。种子再好，土壤不适合，它绝不会长出来。怎么改善这个土壤？这是现在科学家们研究的课题。

我们提倡健康体检。早期肿瘤，要治好很简单。问题是怎么发现？影星傅彪最后也来我这里看病，他患了肝癌。肝癌多数都经历了乙肝或者丙肝，然后是肝硬化，第三步才到肝癌。细胞变成癌要5~10年！肝脏受到攻击，癌细胞1个变2个、2个变4个，像小芽冒出来一样，然后一点一点地长大。你每6个月查一次的话，它绝不会长成2~3厘米大小的肿瘤！只要提前治，在2~3厘米大小以前，肝癌都可以手到病除。

像傅彪这样的案例，如果提前诊治(而不是老说工作忙)，是完全有办法挽回的。但是他找到我的时候，已经没办法控制了。他的肝切下来我检查了，太晚了，不可能再活下去。那时别人还骂我说：人家手术以后不是好好的嘛！你怎么说人家活不长？

我可以肯定他活不长。他的癌细胞像芝麻一样，在肝脏里铺天盖地到处都是，怎么能活得长？有人说换肝就可以了。但癌细胞很“聪明”，肝癌细胞最适合生长的环境是肝脏，肝脏里面长满了，它就跑别的地方去。等你换了一个好肝，四面八方的肝癌细胞又会跑回来！没有办法的！

我们有责任早期发现肿瘤、早期治疗。如果是晚期，我建议针对生存质量去努力，减轻痛苦，延长生命。针对晚期癌症的治疗不需要做，因为没有用。

作为医生，如果说给所有的病人解除病痛是100分的话，我只给自己打20分。为什么呢？因为有1/3的病医生是无能为力的，有1/3的病是病人自己好的，医学只解决1/3的病。而这1/3的病，我也不可能全部解决，我能打20分就很不错了。

做医生这么多年，我有一种感慨：医生永远是无能的，因为他每天都面临着失败。

目 录



疾病概述

用药指导

中医治疗

预防保健

手记1	癌症不是纸老虎，防癌不是空话	1
手记2	防癌三诀：听—摸—看	19
手记3	世界上的肝癌病人一半在中国	30
手记4	肺癌是尼古丁引起的吗	40
手记5	40岁了，去查一次胃镜吧	50
手记6	当心，别把食管癌吃出来	62
手记7	没有息肉就没有大肠癌	68
手记8	“红颜杀手”——宫颈癌	71
手记9	弄清楚是子宫癌，还是子宫肌瘤	81
手记10	警惕女性“专属”的卵巢癌	89
手记11	经常摸一摸自己的乳房	100
手记12	脖子变粗，当心甲状腺癌	109
手记13	白血病，其实也是癌	116
手记14	孩子头痛，警惕脑瘤	124

癌症知多少——纪小龙教授癌症防治手记

手记15	孩子腿痛，当心骨癌	132
手记16	总是后腰痛，别忘了检查是否得了肾癌	140
手记17	膀胱癌防治的关键就是一个字“早”	148
手记18	90岁的老年男性，几乎都患前列腺癌	155
手记19	专爱长在中国人身上的癌——鼻咽癌	163
手记20	“癌症之王”——胰腺癌	166
手记21	世界上最动听的话：你的肿瘤是良性的	174
手记22	代后记	178

手记1

癌症不是纸老虎，防癌不是空话

2010年1月12日，中美洲的小国海地发生了大地震，死亡人数达20多万；2008年5月12日，我国四川汶川地震死亡人数也有10万人。大家一听，这么多人啊！那么多鲜活的生命，瞬间就消失了，人们往往会感慨：“生命竟是如此脆弱。”但是大家想过没有？每年由于患癌症死亡的人，仅在我们中国，就有160万~200万人之多！

你想，地震，瞬间发生这么大的灾难，全世界都关注，可我们身边呢？中国人现在每100名死亡人数中，就有20人死于癌症，几乎占1/5。再想一想，一个家庭，你的父母，再加上孩子，也就有四五口人。所以每一个家庭平均下来，都会有人难以逃脱癌症的追杀吧。

 **知识链接**

国际抗癌联盟发布的数据表明，2008年，全球有1270万人患癌，死亡人数高达760万。世界范围内因癌症死亡的人数，比艾滋病、疟疾和结核病加起来还要多。如果不采取有效措施，预计到2030年，每年将出现2600万新增癌症病例，癌症死亡人数将达到1700万，中低收入国家将成为癌症肆虐的“重灾区”。癌症已成为中国城市和农村居民的第一位死因。我国癌症发生率正处于快速上升期，每年癌症发病人数约260万，死亡180万人。

癌症知多少——纪小龙教授癌症防治手记

对生命来说，地震是不可避免的；而癌症，你却是可能避免的。如果你知道癌症的一些基本常识，能够及早发现、提前预防，你就可以避免得癌症。所以，我们每一个人都要下点工夫，了解一下癌症的基础知识。我也希望能把癌症的面纱揭开，把它的真面目给大家展示出来。大家都懂了，明白了，就可以远离癌症！起码，我们要客观地对待癌症的现实状况。只有明白得透彻，才能清醒得彻底。然后，重新选择应该走的预防癌症之路。

那么，癌症的真实面目是怎样的呢？

全世界每年死于癌症的患者约760万。我们国家每年有260万新发肿瘤病例，有180万人死于肿瘤。我国癌症发病呈现的新特点是，以发展中国家高发癌症为特点的上消化道癌症居高不下，而以发达国家高发癌症为特点的肺癌、结肠直肠癌及乳腺癌等也在迅速上升。其中肺癌发病率男性上升了159%，女性上升了122.6%。

20世纪70年代、90年代和21世纪初，每年死于癌症的人数分别为70万、117万和150万。目前全国癌症死亡已位居各类死因的第一位，每死亡5人，即有1人死于癌症。

我国农村地区癌症病死率上升速度，明显高于城市，癌症高发区也多分布在农村和西部地区。癌症已经成为我国农民因病致贫、因病返贫的重要原因。可见目前癌症在中国的高发病率已经成为最大的公共卫生问题。

癌症是所有恶性肿瘤的总称。目前已经知道，不仅人类患癌症，动物、植物也患癌症；不仅现代人患癌症，古代人也患癌症；不仅常见器官可以发生癌症，人体所有部位、器官、组织都可能发生癌症。

癌症不是纸老虎，防癌不是空话

从有记载的历史来看，癌症已经陪伴了人类数千年之久。癌症几乎肆虐横行在人体的每一个部位，从大脑到各个器官，从表皮到骨骼。到目前为止，还没有办法能预知哪个人一定会患癌症，哪个人一定不患癌症。甚至也不能确定，哪种癌一定能治好，哪种癌一定治不好。目前采用的所有医疗方法，对癌症都还是“小打小闹”，不能根本解决问题。

首先，我们要了解：癌症是一种病吗？它是从哪儿来的呢？

有的人得的是肺癌，有的人得的是肠癌，有的人得的则是胃癌……身体里面是怎么长出癌来的呢？癌症是从外面某一个病原体（致病因子）导致的吗，还是身体里自己产生、变化来的呢？

当然你们不是医生，不是学医的，不可能了解得那么透彻。但是，我想有一个简单方法，可以使你脑子里马上就会有一个形象的认识。

我是江苏人。我们村里周围都有大大小小的池塘，每个池塘都有一池塘水。你想，能看得见的最少的水是什么？是一“滴”水。池塘里的水，是由一滴一滴的水汇合而成的，这是眼睛能看见的，水的最小单位。我们再打一个比方：各种房子，有平房、有高楼、有瓦房、有草房……房子基本单位是什么呢？是砖头。房子是由砖头砌起来的。



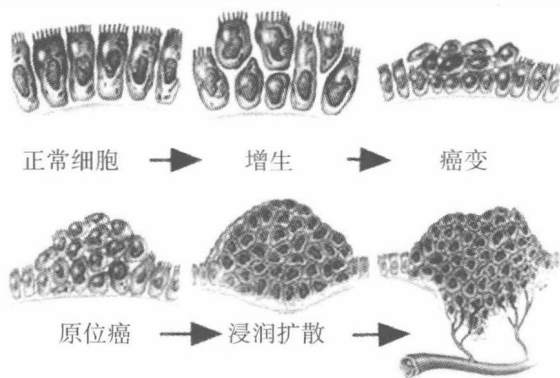
◇ 树干上突出来的“肿瘤”

癌症知多少——纪小龙教授癌症防治手记

但人的基本单位是什么，大家想过没有？人有五脏六腑，有鼻子、眼睛……一个人的身体这么大，100多斤，甚至200斤。他的基本单位是什么？人体最小的单位叫细胞。人是由细胞组成的。不管你是什么种族，也不论你有多胖多瘦、男人女人，基本单位都是细胞，这是我们要有的第一个基本概念。

好了，我们知道人是由细胞组成的，那么癌症是什么呢？癌症，就是你原来身体里正常的细胞，突然一下子，“蹭”地一下，变成了癌细胞。然后，一个癌细胞出来以后，就1个变2个，2个变4个，4个变8个，我们叫成倍地分裂。一分为二，这样数量级增加。数目增加怎么样？不就是越来越大、越来越多了嘛！

癌细胞的前身也是你身体自己的细胞，后来变成了癌细胞。一旦正常细胞变成了癌细胞，它就开始1个变2，2个变4个，不停顿一直长下去。这是第二个要有的基本概念。



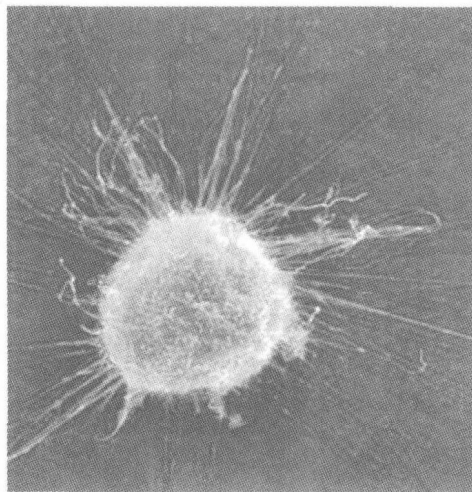
有了这两个基本的印象，我们还需要澄清一下，我们平时说话当中的一些词、一些术语的准确定义。

有一个名词一定要搞清楚，就是“肿瘤”。

癌症不是纸老虎，防癌不是空话

“肿瘤”这两个字大家都会写。“肿”是肿起来的“肿”，“瘤”是停留的“留”加一个“疒”字旁。肿瘤，人身体上任何多余出来的细胞团都叫肿瘤。

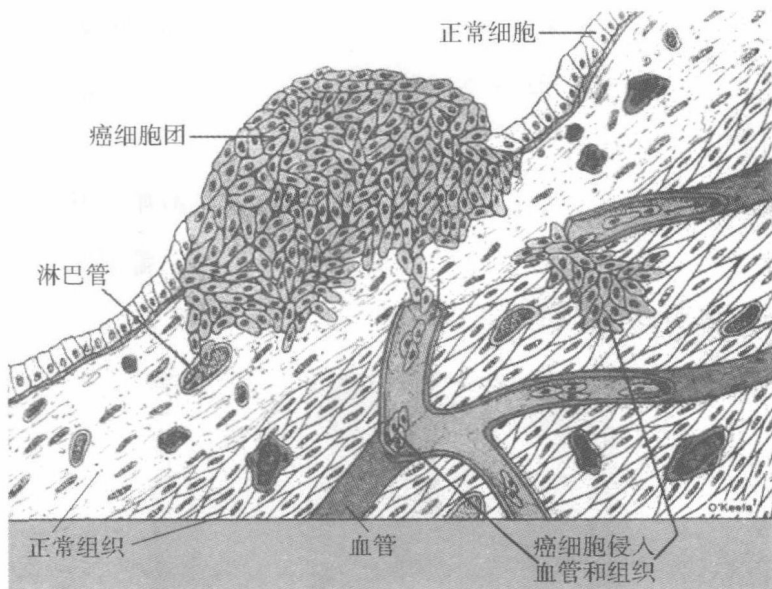
人是由细胞组成的，前面我们为什么要交代细胞？因为肿瘤细胞是多余出来的，不是正常的细胞，是正常人体所不需要的，多此一举的。一个细胞变成了一堆、长了一团，这就叫肿瘤。



◇ 一个乳腺癌细胞的表面观

但在医学上，还有一些名称，叫什么瘤、什么瘤，但本质上不是瘤。我打一个比方，比如“动脉瘤”。大家可能也听说过这个医学名词吧？动脉瘤是真正的瘤子吗？答案是“否”，它并不是瘤子。为什么呢？因为动脉瘤是指动脉血管的某一段，由于那个地方管壁比较薄，血流把这个地方压得凸出去了一块。它并不是多出来的细胞，而只是这段血管变形了。所以它不是真正的肿瘤。

癌症知多少——纪小龙教授癌症防治手记



这样就好理解了。虽然医生写的是动脉瘤，实际上叫错了。按照定义，它不是瘤，而是动脉局部膨出。应该叫“动脉突出”。可是过去大家都这么叫了，也改不过来了。

有时候，我们身体的某一个部位也鼓了一个包，然后里面化脓了，一切开，流出来的都是脓，那叫肿瘤吗？也不是。尽管它也是一个包，也鼓出来了，但它不是多余出来的细胞组成的一个团，一个块，所以它也不叫肿瘤。

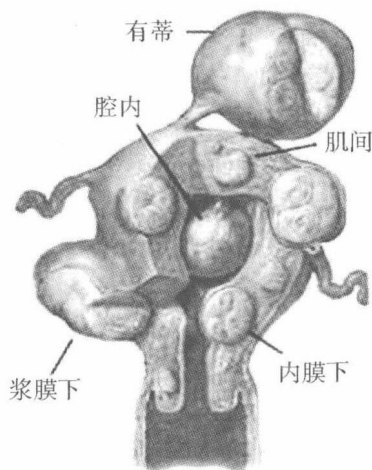
好了，我们已经明白了肿瘤。它的本质是什么？大家已经知道了，是一大堆细胞在那里堆积成一个团了，就叫肿瘤，本质上是细胞团。

肿瘤分为两种，一种叫良性肿瘤，一种叫恶性肿瘤。

良性肿瘤，大家平时多多少少都会遇到过吧？对女性来说，最常见的是子宫肌瘤。这是良性肿瘤。它可以在子宫上长1个、5个、10个

癌症不是纸老虎，防癌不是空话

小瘤子，甚至多得数不清……都可以。在每100个有月经的妇女，就是有生育能力的妇女中，就有10多个人有子宫肌瘤。所以子宫肌瘤是一种很常见的良性肿瘤。



◇ 子宫肌瘤的不同位置与名称

那么什么是恶性肿瘤呢？就是癌症。这两个是画等号的。平时，大家习惯都叫癌症，事实上，它本质上是恶性肿瘤。恶性肿瘤与癌症画等号，它们是同一个概念。

平时我怎么判断肿瘤是良性还是恶性呢？我跟大家一说，你就会知道什么是良性，什么是恶性。说不定你知道了以后，会比医院里有些医生还要聪明。你到医院去看，好多医生都搞不清良性、恶性肿瘤到底怎么区分。

我们考学生的时候，经常出这样的题，都是医学院毕业的学生，经常答不出来。你尽管说了，1条、2条、3条、4条、5条……一大堆，没有用的。就抓住2条，要点就抓住了。哪两条？一条叫“无限制生

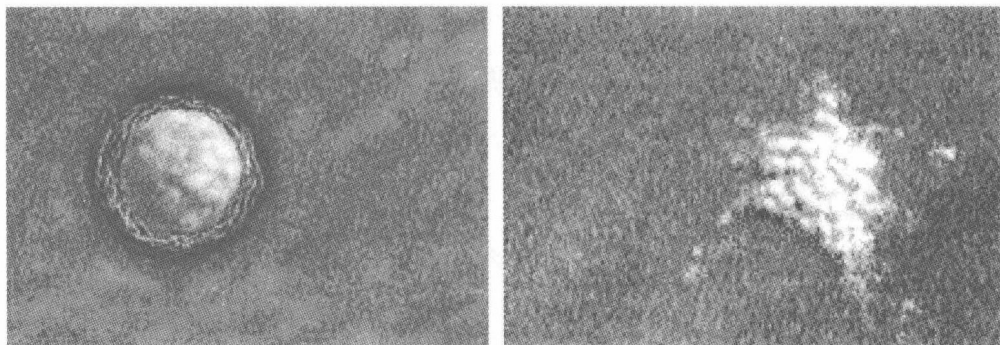
癌症知多少——纪小龙教授癌症防治手记

长”，就这么几个字。不受限制地在那里生长，这是恶性区别于良性的第一点。

这是什么意思呢？比如说，子宫的平滑肌瘤，这是女性子宫内常见的瘤子。这个平滑肌瘤是良性的，它长到一定的大小，就再也不长了，它不会一个劲地疯长下去。反过来，恶性肿瘤呢？只要病人还活着，这个恶性肿瘤的生长是不会停止的。

我们说，恶性肿瘤会无限制地一直生长下去，这就和良性肿瘤区别开来了。肺上的、肝上的恶性肿瘤，你摸不到，没办法；但手臂上、后背上、脖子上哪个地方长了肿瘤，是可以摸得到的，包括乳腺。你自己能摸到的地方，摸到一个包块，你认为它像一个肿瘤，里面跟肉差不多。

包块是良性或是恶性，我们怎么区别呢？



◇ 左边为良性，右边为恶性