

主编 邓伟民 邵玉

Yudao Shizheng Wo Gai Zenmoban

遇到癌症 我该怎么办

癌症是一种可由错误生活习惯和饮食习惯带来的疾病，懂得生活和饮食的要诀，能防止或降低癌症的发生。

确诊患癌症者，大多会陷入心理障碍而使饮食起居陷入非正常化，使医师难于施治，病情常常因此耽搁愈加恶化。如何挣脱这种心理，如何更好地配合医师治疗，读者可在本书找到答案。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

遇到癌症

该怎么办



Yudao Aizheng Wo Gai Zhenmoban

遇到癌症 我该怎么办

总主编 邵 卫
副总编 黄小让 邹 立 黄伟毅
编委会 王少华 潘志国 谭 新



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

内容提要

对癌症的认识和防治应注重西医、中医并举，各自发挥所长，有的放矢。本书从中西医不同的角度带领读者了解癌症的成因、确诊检查方法、治疗抉择、中医药特点及预防等患者比较关注且亟须了解的一些知识内容，简明扼要，易于理解。本书浅显易懂，能够帮助癌症患者及家人了解医学常识，走出心理困境，配合医生的治疗，也可指导临床医师更好地呵护癌症患者。本书适合癌症患者或照料者及医护人员参考阅读。



SUMMARY

前言



PREFACE

现在，恐癌、患癌的人越来越多，并因此饱受精神和肉体的巨大折磨。害怕得癌症怎么办？不幸得了癌症又怎么办？

有些癌症可能系不良生活习惯和不良饮食习惯所致。说白一点，癌可能是由你自己创造出来的。因此，懂得生活和饮食的要诀，就能防止或降低癌症的发生。确诊为癌症者，大多逃不过陷入心理障碍这一困境。因为心理障碍，癌症患者在困苦中使医生无法施治，饮食起居均陷入非正常化，亲朋好友一同卷入“黑洞”，癌症病情常常因此耽搁而愈加恶化。如何摆脱这种心理，如何更好地配合医师治疗，本书的内容可以让读者找到答案。

编著本书的作者都是一线临床医生，长期接触各种肿瘤病人，着重从癌症的成因、确诊检查方法、治疗抉择、中医药特点及预防等诸多方面讲述癌症的相关知识、自助方案。

癌症是一种慢性病，我们应该正确认识它，换种思维面对它。如果你的亲朋好友中有癌症患者，或者你希望能远离疾病困扰，那么，你不妨打开本书。

目 录



CONTENTS

第一章 癌症新定义	1
第一节 话说癌细胞	1
一、癌变是如何产生的.....	2
二、癌细胞的特征.....	2
三、癌症只是一种慢性病.....	3
四、良恶有别识肿瘤.....	6
第二节 遗传与癌	8
一、癌症患者家属更要注意防癌.....	9
二、看看你的患癌概率.....	10
三、癌症会传染吗.....	11
第二章 癌的早期发现	13
第一节 人体癌症地图	13
一、12个器官患癌风险高.....	13
二、女性肿瘤全扫描.....	15
第二节 癌的早期发现	17
一、防癌自查.....	18
二、防癌体检.....	21
三、小疼痛存在大隐患.....	22
第三节 癌的诊断依据	22
一、肿瘤标志物.....	22
二、影像学检查肿瘤.....	26
三、病理检查——确诊癌症.....	27
四、体检报告该怎么看.....	28
第三章 治病从“心”开始	30
第一节 面对癌症的心态	30
一、否认.....	30
二、恐惧.....	31





三、接受	32
第二节 走出阴影 乐观康复	33
一、面对现实，树立坚定信念	33
二、了解医学知识，正确认识	34
三、提高心理素质，善于自我调节	35
四、积极生活，乐观康复	36
第三节 当癌症在身边	38
一、我的家人得肿瘤，我该怎么办	38
二、无可奈何花落去	43
三、走进临终癌症病人的内心世界	44
第四章 癌症治疗	46
第一节 选择正确的治疗方法	46
一、病急不能乱投医	46
二、治癌四大原则	48
三、带癌生存新观念	52
第二节 外科手术	53
一、细数癌症手术种类	53
二、癌症患者该不该做手术	54
第三节 化学疗法	55
一、化疗分类	56
二、化疗常见的不良反应	57
三、化疗期间合理饮食	59
四、化疗相关性口腔炎	59
五、正确认识化疗	61
六、姑息治疗胜于过度治疗	62
第四节 放射疗法	63
一、放疗分类	63
二、放疗常见不良反应	64
第五节 定期复查，防止复发或转移	66
一、复发的四种因素	66
二、预防肿瘤复发四步法	67
三、调整心态应对肿瘤复发	68

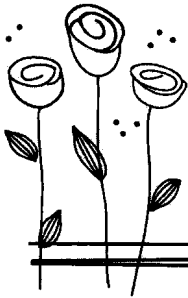


四、了解“五年生存率”	69
第五章 中医中药：肿瘤的第四大疗法	71
第一节 纵横三千年的探索	71
一、中医调养不可少	72
二、中医肿瘤学基础理论研究	73
三、肿瘤的中医治疗	74
第二节 常用抗癌中药	76
一、常用抗癌中草药	78
二、抗癌中药影响肿瘤血管生成	79
第六章 癌之“痛”	81
第一节 生命不能承受之癌痛	81
一、“我不怕死，但我怕疼”	81
二、癌症疼痛现状	82
三、癌症疼痛误区	83
四、癌症患者如何无痛生活	85
第二节 解剖“阿片类”镇痛药	87
一、阿片类药物镇痛作用	87
二、阿片类镇痛药常见不良反应	90
第三节 癌痛的评估与阶梯用药	91
一、癌症三阶梯止痛治疗原则——15年历程	91
二、癌症三阶梯止痛治疗	92
三、非药物止痛法	94
四、癌痛危象治疗目标	95
第七章 让我们筑起防癌堤坝	97
第一节 抗癌之道在日常生活	97
一、家庭中的防癌小常识	97
二、睡眠不足与癌症	99
三、小心致癌纸杯	99
四、手机与癌	100



第二节 常见致癌因素	101
一、烟	101
二、酒精	101
三、乙肝病毒	103
四、甲醛	103
五、黄曲霉毒素	105
六、亚硝基化合物	105
七、多环芳烃类化合物	106
八、农药残留	107
第三节 烟草与癌	108
一、香烟中的致癌物	109
二、揭开“厨房杀手”的面纱	111
三、戒烟专题	112
第四节 健康饮食 打造防癌坚固防线	115
一、健康饮食三原则	115
二、改进饮食习惯预防癌症	118
三、生活防癌小贴士	121
四、生活中的防癌蔬菜瓜果	122
第五节 远离“癌症性格”	125
一、不良性格会引癌上身吗	125
二、“性格致癌”只是理论上的探讨吗	128
三、与癌“和平共处”	128
第六节 免疫	129
一、认识“免疫系统”	129
二、生物免疫治疗：人体癌细胞的克星	131
三、筑起防癌堤坝——提高自身免疫力	131
第七节 运动 为您的健康保驾护航	133





第一章 癌症新定义



如果你还以为癌症等于死亡，那你就落伍了。关于癌症，你应该知道一些相关知识。

第一节 话说癌细胞

每个人身上都带有癌基因。在人类基因组中，癌基因超过 100 个。这些癌基因的突变或活化导致的细胞异常增殖，发展成了癌症。另外，人体中与癌症发生、发展相关的其他基因有数百之多。

每个人身上都带有抑癌基因。迄今为止，已经发现的抑癌基因有 20 多种。它们能抑制癌症的发生。抑癌基因和癌基因对于细胞的正常生命活动具有同等重要的作用。抑癌基因的缺失或丧失功能可能导致癌症发生。

癌症是一种生活方式病。被污染的环境、不健康的生活方式、吸烟、病毒感染、不规律的饮食，都是癌症的开路先锋。

癌症是种慢性病。只有在人类本身的防御体系损害严重，修复能力降低，细胞内基因变异积累至一定程度时，癌症才能发生，从正常细胞到形成肿瘤，通常需要 10~20 年甚至更长的时间。





早期发现很重要。早期发现能够明显降低癌症病死率，提高生存率。最新的调查结果是，早期鼻咽癌的治愈率可达到 90%~100%，而乳腺癌的这一比率为 92%，肝癌也能达到 69%。

一、癌变是如何产生的

科学家们经过一百多年的研究，认为人体细胞的代谢可使病毒、真菌、射线、化学致癌剂等因素，变为容易排泄的废物，被排出体外，但也可能在酶的生物转化作用下，使它们变成能直接引起细胞遗传物质 DNA 突变的最终致癌物。这仅是癌形成过程的第一阶段，只需几秒钟至几小时。第二阶段，最终致癌物质作用于细胞。如 DNA 修复有缺陷，DNA 就发生突变，改变遗传的性能。当细胞分裂繁殖时，下一代子细胞接受了错误的信息，形态就发生了变化，成为癌细胞，又慢慢地发展成癌细胞集团。当它变成临床上能察见的癌时，虽然开始只有一个火柴头那么大，但已包含了三千万个癌细胞。第二阶段则相当长，需要 15~30 年。由于癌的潜伏期长，所以癌症病人以老年人为主。

二、癌细胞的特征

癌细胞是人体在各种致癌因素的作用下，局部组织细胞异常增生而形成的新细胞。不用说，癌细胞是由正常细胞转化而来，而正常细胞一旦转变成癌细胞就获得了强大的生命力，并且有独特生物学特征和行为。

第一，癌细胞可不断增殖。这种增殖不受身体内部调节机构的控制，更不是身体所必需。我们知道，人体正常细胞有一个生长、繁殖、衰老和死亡的过程。老化的细胞死亡之后就会有新的细胞来取代它，以维持身体组织、器官的正常功能。故人体绝大部分细胞都可以增殖。但是，正常细胞的增殖是有限度的，身体内部会自我控制。而癌细胞则不然，可以无止境地增殖，直到人死亡。





第二，癌细胞由于不能成熟（即分化障碍），故不具备对身体有任何益处的功能。例如白血病，血液中出现大量的幼稚白细胞，但这些细胞不像通常白细胞那样，能抵抗入侵身体的细菌和病毒，相反，还会无休止地增殖而消耗大量的养分。另外，有的癌症还表现出特别的功能，后者与整体功能极不协调。如肺脏，并不是内分泌器官，但肺癌却能产生促肾上腺皮质激素，这些非常器官非常时期分泌的激素，严重地扰乱了正常生命活动和秩序，从而出现一系列病症。

第三，癌细胞无孔不钻，无处不到。癌细胞大多呈侵袭性生长，破坏附近组织、器官的正常结构和功能，造成不同程度的功能障碍。癌细胞非常“好动”，会从一个地方跑到另一地方（即转移），并继续生长繁殖，形成新的癌症（转移癌灶），对身体造成更严重的危害，也大大地增加了治疗难度，是癌症病人死亡的主要原因之一。

三、癌症只是一种慢性病

长期以来，在人们的心目中，癌症二字基本与死亡画上了等号，甚至比死亡更可怕。因为在确诊癌症之后，每一寸光阴都像是生命的倒计时，这段日子充满了恐惧和绝望，放疗、化疗、手术等各种治疗的高昂费用，又令很多家庭因病致贫。

由于人们对癌症的认识不足，使得这种身体病患，演变成了精神疾患——恐惧、孤独、绝望。加之中国几千年来对疾病“讳莫如深”的社会心理，更加剧了这种身体病患的精神性伤害。一想到癌症，几乎所有人都会不由自主地联想起一幅凄凉的画面。以至于很多癌症患者并不是因病而死，而是被这巨大的恐惧感压垮的。恐癌心理已成为社会公共心理的一种。

您可知道，这些对癌症的根深蒂固的认识其实并不正确！中国人对癌症的恐惧和误解太深、太久，是时候消除人们的误会了！癌症不可怕，癌症其实就像高血压、糖尿病一样，只是一种慢性病。癌症并非不治之症，很多癌症可以治愈，很多癌症可以与您“和平共处”。而预防癌症的钥匙，其





实就在您自己手上。以下 4 个对癌症的颠覆性的新认识为您一扫阴霾！

1. 癌症是一种普遍发生的疾病 是一种伴随着衰老而出现的常见疾病，甚至可以说——癌症也是生命的一部分。“我怎么这么倒霉？命运对我怎么这样的不公平！”一旦身患癌症，人们首先会觉得自己是特别不幸的人，生活中千千万万的人都与癌症无缘，为什么偏偏自己受到癌魔的“垂青”？

其实，肿瘤的发生，远比人们想象的普遍、常见。

早在 20 世纪 80 年代末，美国就有医学专家报告说：在 80 岁上下老年人的尸解中，有 1/4 左右的人身体内患有肿瘤，但这些老年人生前都没有出现与癌症有关的任何症状。他们的死亡，也是由于其他疾病或原因。换句话说，在老年人体内，出现肿瘤是十分自然的事。

最近，又有在欧洲从事免疫学研究的海归学者黄又彭教授，自述曾每年解剖近 200 例尸体，其中 80 岁左右老人无一例外地身体内都患有隐匿性的、无任何症状的肿瘤。他还预计，如果人的平均寿命达到 100~120 岁，每个人体内的肿瘤将达到 3~4 个！美国国家疾病控制中心的专家预测：假定美国公民期望寿命达到 90 岁，那么，将有 47% 的男性和 32% 的女性罹患癌症。

肿瘤发生率如此之高，但多数情况下，这些肿瘤并不威胁老年人的生活质量，甚或在一定条件下不影响他们的生命期限。上海地区和美国每年新发癌症患者比例都约占总人口的 3%，如人的平均期望寿命以 80 岁计，在他 80 年的生涯中，患上肿瘤的机会是： $80 \times 3 / 1000 = 240 / 1000$ ，即 24/100。换句话说，约 1/4 的人在一生中会因癌症而求医。这清晰地表明，癌症其实是一种常见病，是一种伴随着衰老而出现的常见疾病。

从本质上说，多数老年人所发生的肿瘤，是一种伴随着机体的衰老过程而难以避免的生理偏差，就像老人会骨质疏松、脑组织会变性（早老性痴呆）一样。越到老年，细胞复制的次数越多，出偏差的概率就越高。加上老年人自身的免疫监视、识别、清理系统等功能，也随着衰老日渐弱化，偏差增多。故异常分化的癌细胞难以及时被识别和及时清除，也促成了这



一后果。

既然癌症如此普遍，我们甚至可以认为癌症是自然界调控人类生命，使之趋于平衡，不至于严重失衡的一种重要机制。癌症和其他疾病一样，也是生命的一部分。其实这和美国人对待疾病的态度很相似，很多美国人认为，不管是平常的感冒，还是癌症，都是生命的一部分，都要以正常的心态对待。

2. 跟高血压、糖尿病一样——癌症只是一种慢性病 对多数肿瘤患者来说，他们患的只不过是一种与冠心病、高血压一样的慢性疾病，比较棘手，治疗有一定难度，但绝非不治之症。恶性肿瘤有时还比冠心病、糖尿病等要好得多。不少肿瘤患者5年以后可完全稳定，甚或治愈，不再需要定期用药。而冠心病、糖尿病、高血压只能终生服药。

癌症是衰老过程中难以避免的一种生理异常，或者说生理过程，就像衰老一样。人的年龄越大，肿瘤的自然发展就越慢，威胁和危害就越小，因此对老年肿瘤患者来说，它不但只是一种慢性病，而且越老风险就越低了。

3. 癌症的发生是一个缓慢的过程 现代研究证实：癌症的发生是一个长期的、渐进的过程，经历多个阶段。从正常细胞演变成癌细胞，再形成肿瘤，通常需要10~20年，甚至更长时间。只有当危险因素对机体的防御体系损害严重，修复能力降低，细胞内基因变异累积至一定程度，癌症才会发生。

因此，尽管绝大多数癌症患者的病情会呈进行性发展，但也跟大多数慢性病一样，有一个较长的潜伏期，在短时间内不会发作，从发作到死亡还有一个较长的发展过程。而且只要早期发现，早期治疗，癌症患者也不会迅速走向死亡。我们完全有理由相信，把癌症当作一种慢性病看待，理论上是有依据的，临床上是可行的。

而且，人们所熟知的“癌症”这一名词，并非代表一种单一的疾病，它实际上是200多种疾病的统称。并不是所有癌症都会危及生命，它们当中有些很严重，但大多数并不构成生命威胁。以前列腺癌为例，根据美国





康涅狄格大学医学中心教授彼得·阿尔伯森的研究，即使不对其进行治疗，大多数患者也能存活 10 年以上。

如果你还以为癌症等于死亡，那你就落伍了。最新的癌症治疗理念已经从带癌生存转为带癌生活，与癌共舞，我们将拥有更好的生活！

四、良恶有别识肿瘤

医学上根据肿瘤的生长特征和对人的危害程度，将其分为两大类：良性肿瘤与恶性肿瘤。这两类肿瘤的主要区别在于：

良性肿瘤生长缓慢，与正常组织间的界限清楚，肿瘤外周多有一层包膜，摸上去表面光滑可活动。随着肿块的逐渐增大，对周围组织仅产生挤压作用，而不会侵入正常组织中，也不发生转移。

良性肿瘤只要不是长在身体要害部位，如心、脑、肝、肾、大血管及神经旁，大多数不产生全身症状。对机体的影响主要为局部压迫或阻塞。良性肿瘤手术切除即可治愈，一般不会复发。

恶性肿瘤则与良性肿瘤截然不同，其生长迅速，且不规则地侵入周围正常组织中去，因肿瘤外周没有一层包膜，与正常组织无明显界限，表面常呈菜花样，或凹凸不平，或质硬如石。

恶性肿瘤除了发生浸润、淋巴和血行转移外，还会脱落转移，如胸、腹与腔内脏器的肿瘤，常有脱落癌细胞下沉至盆腔内各处，扎根下来继续生长，开始新地方新一轮的破坏活动。手术切除或其他治疗后残余的癌细胞，很易复发，会慢慢积蓄力量卷土重来。

恶性肿瘤病人晚期全身症状明显，浑身乏力、食欲不振、精神萎靡、贫血、消瘦，除肿瘤造成其他组织压迫、阻塞外，还容易出血、溃烂，严重损害器官功能。

良性肿瘤与恶性肿瘤的根本区别是肿瘤细胞的分化成熟程度。

良性肿瘤细胞的组织分化程度高，异型性小，与其他组织形态相似，以膨胀性或外生性为主要生长方式，移动性好。





恶性肿瘤细胞的分化程度低，异型性大，与其起源组织形态差别明显，以浸润性生长方式为主，移动性差。

当然，一方面良性肿瘤与恶性肿瘤的区别是明显的，是“质”的区别；但另一方面，仅就其区别中的某一点来讲，又是相对的，会出现一些互相矛盾的情况。如某些属于良性范畴的肿瘤，例如血管瘤，可无包膜，边界也不清；而一些属于恶性范畴的肿瘤，如基底细胞瘤，虽然浸润性生长，但一般生长较慢，且很少发生转移。

另外，某些良、恶性肿瘤之间无截然界限，其形态表现既非典型的良性，又缺乏明显的恶性证据，其形态特点、临床表现与生物学行为不尽一致。这种处于良、恶性之间的肿瘤，称之为交界性肿瘤，如涎腺混合瘤，某些泌尿道乳头状瘤等。

需要强调的是，有一些良性肿瘤在一定的条件下，或相当长的时间后，可以转变为恶性肿瘤。千万不要以为是良性肿瘤就可以高枕无忧、万事大吉了，一定要遵医嘱，定期复查或及时治疗。

医生还常常遇到炎性包块，如阑尾包块等，需与肿瘤包块作鉴别。炎性包块的特点是局部往往有红、肿、热、痛，最后化脓溃破或自行消退，预后好。而肿瘤无论良性、恶性，开始时本皮本色，不痛不痒，后期压迫神经时才出现疼痛。故人们常说，不痛不痒的肿物不是好东西，有点道理，但这种说法多少有偏差，因为不痛不痒的良性肿瘤还算不上太坏的东西。

儿童及青少年常见的良性肿瘤有骨软骨瘤、畸胎瘤、血管瘤、淋巴管瘤、神经胶质瘤和颅咽管瘤等。成年人常见的良性肿瘤有乳头状瘤、腺瘤、脂肪瘤、平滑肌瘤、脑膜瘤、血管瘤与子宫肌瘤等。

常见的恶性肿瘤在不同年龄的人群中发生的种类不同。儿童常见的恶性肿瘤有白血病、中枢神经系统肿瘤、肾母细胞瘤、恶性淋巴瘤、视网膜母细胞瘤、神经母细胞瘤以及骨肿瘤，其中以急性白血病发病率最高。中老年常见的恶性肿瘤有肺癌、胃癌、肝癌、乳腺癌、鼻咽癌、卵巢癌、结肠直肠癌、胃癌、肝癌、乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌等。

因此，我们以后讲到肿瘤，不要“一棍子打死”，应辨明良恶，采取

