

防癌保健指南

顾问 高枫
主编 黄慧 胡晓桦



广西科学技术出版社

防癌保健指南

顾问：高 枫

主编：黄 慧 胡晓桦

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

防癌保健指南/黄慧主编. — 南宁:广西科学技术出版社,
2006.6

ISBN 7-80666-715-6

I.防... II.黄... III.癌—预防(卫生)—指南
IV.R730.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 064993 号

防 癌 保 健 指 南

黄慧 胡晓桦 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

南宁市桂川印务有限责任公司印刷

(南宁市安吉大道安吉街 7 号 邮政编码 530001)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 5.375 字数 103 000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1-5 000 册

ISBN 7-80666-715-6/R·115 定价:25.00 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换 0771-5620589

《防癌保健指南》编委会

顾 问	高 枫		
主 编	黄 慧	胡晓桦	
副主编	刘祖深	吕光华	
编 委	刘晓红	谢伟敏	黄鼎智
	岑 洪	刘志辉	周文献
	江锦芳	黄志深	苏震平
	凌 虹	李永强	谭晓虹
	廖小莉	陆永奎	
篆 刻	黄志深	苏震平	
插 图	苏震平		

开 篇 寄 语

这是一本对人健康有益的书。茶余饭后，悠闲之时，翻翻此书，它会带给您一些有益的信息，帮助您远离疾病、拥有健康。

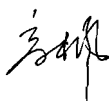
古人谈虎色变，今人谈癌色变，讳莫如深。“癌症是不治之症”等偏见和误解使得不少人不愿意，甚至害怕听到或看到“癌症”这两字，似乎只要小心翼翼的躲避这两个字，就可以万事大吉。可不幸的是，老天爷似乎喜好与这样的人开些肆意的玩笑，而总是偏爱那些能直面现实、能不断借助新的资讯来武装和防卫自身的勇者。

确实，有些疾病防不胜防，然而大多数疾病是完全可以预防的。多数缠人的慢性疾病和癌症的形成是周围环境因素与不良生活方式日积月累而堆积起来的。因此，假如人们能不吸烟、选择合理的膳食、从事适度的体育锻炼、尽量减少对不良环境因素的暴露，以及采取一些针对不同个体特点的个体化的防范措施，就有可能避免癌症的发生。许多科学研究及有效控制实践表明，

就人群而言，大部分癌症都是可以预防的。尽管尚有部分癌症无较确切的预防手段，但只要能了解和掌握一些防癌实用知识，在生活、工作中做个健康的有心人，为健康稍加留意，就可及早发现癌症存在的蛛丝马迹，做到早诊断、早治疗，那就有希望完全治愈。

癌症并不可怕，它是可预防的，是有可能治愈的。其实，远离癌症主动权就在您自己的手中。

广西壮族自治区卫生厅厅长



2006 年 5 月

目 录

揭开癌症的“面纱”	(1)
什么是肿瘤	(2)
癌与瘤的区别	(4)
形势严峻：癌症病人越来越多了	(5)
人为什么会患癌	(6)
为何癌症患者越来越多	(7)
为什么老年人容易患癌	(7)
为什么越来越多的中青年人患上癌症	(8)
儿童也会患癌	(10)
癌症“偏爱”哪些人	(11)
“富而无知”才会生病	(14)
癌症的病因有哪些	(15)
常见的化学性致癌因素有哪些	(16)
常见的生物致癌因素有哪些	(18)
常见的物理性致癌因素有哪些	(19)
生活中形形色色的致癌物质	(21)
抽烟与癌症	(24)
酗酒诱癌	(27)
心理因素与癌	(28)
癌症会传染吗	(29)
癌症有遗传吗	(30)

癌为什么会转移	(31)
如何远离癌症	(33)
远离癌症，重在预防	(34)
防癌在于“自我”	(35)
年轻人也要防癌	(36)
远离癌症的措施——三级预防	(37)
预防癌症应从哪些方面做起	(39)
24 种防癌的新方法	(41)
生活规律可防癌	(43)
从人类进化看饮食防癌	(43)
注意食物污染	(45)
注意食品添加剂的危害	(46)
注意营养素摄入不当的危害	(47)
防癌抗癌矿物质	(48)
癌症“喜欢”的膳食	(51)
防癌食品大家庭	(52)
把好饮食防癌的“四道关”	(54)
防癌七吃法	(55)
蔬菜、瓜果农药残留的处理	(57)
生活环境与防癌	(57)
职业上如何防癌	(59)
家庭中如何注意防癌	(60)
心理养生：21 世纪的健康主题	(62)

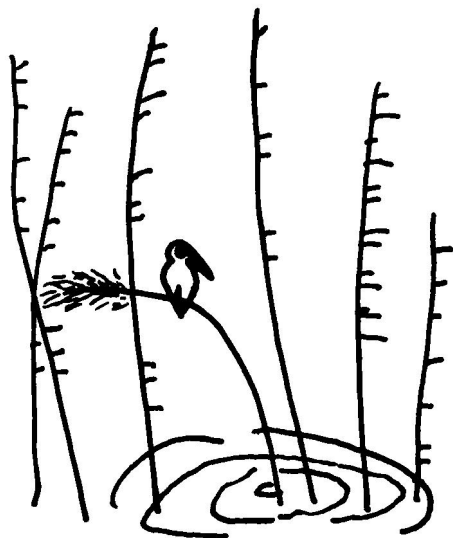
不良情绪是癌细胞的活化剂	(64)
运动让人远离癌症	(66)
如何尽早发现早期癌症	(68)
战胜癌症的法宝——三早	(69)
如何尽早地发现早期癌症	(70)
学会识别和发现癌症的蛛丝马迹	(75)
警惕突发的“老来瘦”	(77)
如何进行防癌体检	(78)
定期体检是防癌的关键	(79)
如何进行防癌体检	(80)
发达国家是如何推荐防癌检查的	(81)
常规体检≠防癌普查	(82)
一年一次的检查，就可以高枕无忧了吗	(83)
X 射线、CT 检查的致癌风险如何	(84)
发现癌症的检查手段	(85)
不幸患了癌症应如何应对	(88)
癌症并不可怕	(88)
治癌的关键	(90)
不幸患了癌症应如何应对	(91)
癌块会不会自行消失	(96)
癌瘤能否被“热死”	(97)

健康心理让你远离癌症	(98)
警惕癌症治疗误区	(100)
常见癌症预防	(103)
鼻咽癌	(104)
食管癌	(107)
乳腺癌	(111)
肺癌	(118)
原发性肝癌	(122)
胰腺癌	(126)
胃癌	(129)
大肠癌	(135)
肾癌	(140)
恶性淋巴瘤	(142)
白血病	(144)
膀胱癌	(147)
卵巢癌	(149)
宫颈癌	(153)
前列腺癌	(156)
编后记	(160)



揭开癌症的“面纱”

现实生活中，几乎所有人都从不同的途径获得过一些“癌症”的信息，而且大多数人都知道它的“厉害”，均有“谈癌色变”之感。癌症真的有那么可怕吗？其实，癌症并没有人们想像的那样可怕，只要社会大众对癌症有了正确的认识 and 了解，人人都关注健康、关爱生命，我们就可以有效地预防癌症、远离癌症、战胜癌症。现在，就让我们一起来揭开癌症的“面纱”吧。





什么是肿瘤

肿瘤是机体内的正常细胞在致癌因素的作用下，细胞的分裂、增殖、凋亡失去正常调控，导致细胞持续增殖生长而形成新生物。肿瘤又分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类。良性肿瘤主要表现为在局部形成肿块，而恶性肿瘤表现为对邻近组织的侵犯和转移。

肿瘤细胞与正常细胞的主要区别 肿瘤细胞不按正常细胞的调控规律生长，变得不受约束和控制，因而导致细胞呈现异常的形态、功能和代谢状态。形成的新生物可破坏正常组织和器官的结构并影响其功能。恶性肿瘤细胞还能向周围组织浸润蔓延，甚至扩散转移到其他器官组织形成转移灶，对人的生命造成极大威胁。

良性肿瘤 主要表现为在局部形成肿块，呈膨胀性生长，生长比较缓慢。瘤体多呈球形或结节状，瘤体周围常形成完整的包膜，与正常组织分界明显。用手触摸、推之可移动。手术时容易切除干净，很少复发。这类肿瘤瘤体不断增大可挤压周围组织，但一般不破坏器官的结构和功能，也不侵入邻近的正常组织内部和转移扩散到其他部位。良性肿瘤按其组织来源命名，如来源于腺上皮的称为腺瘤。对



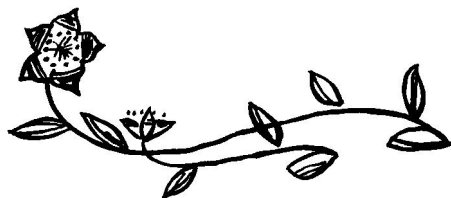
瘤组织进行病理学检查，可发现肿瘤细胞与正常组织细胞的形态很接近。



恶性肿瘤 就是人们俗称的“癌症”。癌症的英文名字“Cancer”，译意为“螃蟹”，形象地描述了癌细胞向外扩散、浸润的状态。恶性肿瘤最主要的特征是癌细胞失控生长，不断地向周围组织浸润扩散，并可通过血道、淋巴道或种植途径由原发部位向其他部位转移。这种扩散如无法控制，癌细胞将侵犯重要的生命器官并引起其功能衰竭，最后导致病人死亡。恶性肿瘤依其组织来源不同又可分为癌和肉瘤两大类。

癌 来源于上皮组织的恶性肿瘤统称为癌，大多数常见的恶性肿瘤属于癌。如来源于鳞状上皮细胞的叫鳞状细胞癌，简称鳞癌。身体原有鳞状上皮覆盖的部位如皮肤、口腔、咽喉、气管、支气管、子宫颈、食管等处均可有鳞癌发生。来源于腺上皮细胞的叫腺癌，多见于胃、肠、乳腺、肝、甲状腺、唾液腺、支气管及子宫体等处。癌多见于40岁以上的中老年人。癌发生转移一般较肉瘤晚，主要转移途径为血道转移和淋巴道转移。

肉瘤 来源于肌肉、骨头、神经、脂肪和结缔组织等间叶组织的恶性肿瘤统称为“肉瘤”，只占恶性肿瘤的小部分。常见的有纤维肉瘤、平滑肌肉瘤、骨肉瘤、滑膜肉瘤等。肉瘤多见于青少年和儿童，早期即可发生血行转移，预后较差。





癌与瘤的区别

人们常常将癌与瘤混为一谈，误认为“癌就是瘤，瘤就是癌”。其实，癌和瘤并非一回事，“癌”是泛指恶性肿瘤，而“瘤”则包括了良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤一般生长比较缓慢，有的长到一定的时期就会停止生长，如黑痣（黑色素瘤），它常有明显的边界，有完整的包膜，虽可不断增大，挤压周围组织，但只是膨胀性长大，并不侵入邻近的正常组织，也不发生转移，手术时容易切除干净，很少复发，大多不会影响人的生命。但少数良性肿瘤在一定的条件下会逐渐转变为恶性肿瘤，如黑痣恶变为恶性黑色素瘤等。对于有恶变可能或倾向的良性肿瘤应及早治疗。



恶性肿瘤也就是俗称的“癌”或“癌症”。它通常生长较快，无明显边界，质地较硬，无包膜，与周围组织分界不清。癌细胞能向周围组织及器官蔓延、扩散，并可经淋巴或血液系

统向全身扩散、转移，具有强大的破坏性，可对器官和机体造成功能毁损、阻塞和压迫等，甚至危及生命。



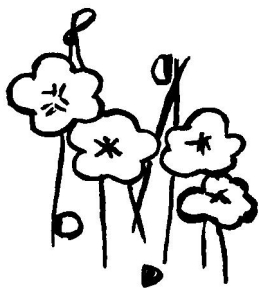


形势严峻：癌症病人越来越多了

癌症的发病与有害环境因素、不良生活方式及遗传易感性密切相关。2000 年全球新发癌症病例约 1 000 万人，死亡 620 万人，现患病例 2 200 万人。预计 2020 年癌症新发病例将达到 1 500 万人，死亡 1 000 万人，现患病例 3 000 万人。癌症正在成为新世纪人类的第一杀手。

20 世纪 70 年代以来，我国癌症发病及死亡率一直呈上升趋势，癌症的危害日趋严重，防癌抗癌的形势非常严峻。20 世纪 70 ~ 90 年代的 20 年间，癌症死亡率上升 29.42%。2000 年癌症发病人数 180 万 ~ 200 万人，死亡 140 万 ~ 150 万人，在城镇居民中，癌症已占死因的首位。尽管社会经济不断发展，但癌症的主要危险因素未得以有效控制。在我国，最为常见的恶性肿瘤按其死亡率排序为：胃癌、肝癌、肺癌、食管癌、大肠癌、白血病、淋巴瘤、子宫颈癌、鼻咽癌和乳腺癌。当前，我国的肝癌、胃癌及食管癌等死亡率居高不下，同时肺癌、结直肠癌及乳腺癌等又呈显著上升趋势。尤其是肺癌，在 20 世纪

70 ~ 90 年代的 20 年间，死亡率上升了 1 倍多，形成了发展中国家癌谱与发达国家高发癌谱并存的局面，从而增加了防治工作的难度。特别值得重视的是，我国农村和西部地区癌症死亡率的上升速度明显高于城市及西部





以外的其他地区，已经成为当地农民因病致贫及因病返贫的重要原因。

目前我国每死亡 5 人，即有 1 人死于癌症，不仅严重影响劳动人口健康，而且成为医疗费用上涨的重要因素。据有关部门估算，每年用于癌症病人的医疗费用达数百亿元。此外，由于中晚期癌症患者治疗效果尚不满意，其不良预后往往波及亲友及家庭，影响社会稳定。

人为什么会患癌

目前，绝大多数癌症的病因尚不明确，肿瘤的发生涉及多种因素相互作用、多基因参与、多步骤发展的一系列复杂过程。研究认为，癌症是一种基于基因功能异常的病变。外源性因素如化学致癌物、电离辐射、致瘤病毒作用于机体细胞后，可引起细胞 DNA 的损伤。如果细胞的基因组（即多个基因）自身修复能力异常，不能及时修复损伤，细胞的增殖、分裂就会失去调控而发生癌变。再加上机体免疫力低下，不能及时清除癌变细胞，机体就容易患上癌症。





为何癌症患者越来越多

造成这种现象有多方面原因：一是因为随着医学科学的发展，诊疗技术的提高，癌被越来越多地诊断出来；二是因为人们的平均寿命延长了，肿瘤又多发于老年人，癌症患者就增多了；三是随着环境污染加剧，进入人体的致癌物质越来越多，使得某些癌症的发病率有所增加；四是随着生活水平提高，我国人民的饮食结构和习惯、生活方式都发生了明显的改变，加上防癌抗癌知识普及不够，以致一些原来发病率较低的癌症，如大肠癌的发病率有所提升。

为什么老年人容易患癌

老年人容易患癌，可能与以下因素有关：

致癌潜伏期 致癌因素作用于人体后，并不是马上就会发病，往往要经过 15 ~ 30 年的“致癌潜伏期”。如果在 20 ~ 30 岁经常接触致癌物，要到 40 ~ 50 岁以后才发病。



免疫功能减弱 随着年老，机体的免疫功能减弱，对癌变过程的免疫监视作用降低，不能及时发现和清除癌变细胞。而免疫功能的减弱，也有利于肿瘤的发展。