

TUZHONGLI
FANGZHI



看图 肿瘤防治

福建科学技术出版社

主编 程惠华 李东石 林贵山
编者 (按姓氏笔划排序)
李东石 陈忠华 林贵山
龚春贵 程惠华



前言

癌症，是人类健康的“三大杀手”之一，人们一直对其讳莫如深。随着医学科学技术的发展，人类与恶性肿瘤的斗争取得了巨大成就，世界卫生组织（WHO）明确宣告：利用人类目前掌握的知识和方法，1/3的癌症是可以预防的；1/3的癌症经过早期检查、诊断与治疗，是可以治愈的；余下的1/3癌症病人经过积极有效的医疗护理、改善生存质量、减轻痛苦，是可以延长生命的。但是，防癌仍是当今医学领域的一个重要课题。虽然人类已经拥有较丰富的防治肿瘤的知识与对策，但也要学习一些防癌保健常识，掌握一些常见肿瘤防治的基础知识，才有可能做到早期发现、早期治疗，只有懂得如何防癌，才能把握住健康的主动权。

本书分为正文与附录两部分。正文介绍了35种常见肿瘤的主要表现、治疗原则，并开列了相应的保健处方（包括未病防病和已病防变）；附录部分则介绍了常见肿瘤的早期信号、生活防癌技巧、防癌营养素与防癌食物、癌症的康复与调理及常见癌症高危人群。笔者在编写时力求语言通俗易懂，同时配以大量生动活泼的插图，系统地介绍防癌知识，使读者在欣赏幽默画的同时获得有关肿瘤识、治、防的常识，从而提高自我保健能力。但愿这本小册子能成为癌症患者战胜疾病的武器和精神支柱，为患者及其家属助一臂之力。

该书虽经三易其稿，但因经验不足，错误在所难免，欢迎读者多多赐教。

编著者

2001年夏于南京军区福州总医院

目 录

1. 脑瘤/2
2. 口腔癌/4
3. 咽喉癌/6
4. 喉癌/8
5. 耳癌/10
6. 鼻咽癌/12
7. 鼻腔癌/14
8. 上颌窦癌/16
9. 甲状腺癌/18
10. 肺癌/20
11. 胸腺瘤/22
12. 乳腺癌/24
13. 食管癌/26
14. 胃癌/28
15. 肝癌/30
16. 胰腺癌/32
17. 结、直肠癌/34
18. 肛门癌/36
19. 肾癌/38
20. 膀胱癌/40
21. 前列腺癌/42
22. 睾丸肿瘤/44
23. 阴茎癌/46
24. 卵巢癌/48
25. 宫颈癌/50
26. 子宫内膜癌/52



- 27.绒毛膜癌/54
- 28.阴道癌/56
- 29.骨肉瘤/58
- 30.软组织肉瘤/60
- 31.恶性淋巴瘤/62
- 32.白血病/64
- 33.皮肤癌/66
- 34.恶性黑色素细胞瘤/68
- 35.多发性骨髓瘤/70

附 录

常见肿瘤的早期信号

- 1.大便习惯改变、脓血便/76
- 2.持续性消化不良、腹痛/78
- 3.痣的异常变化/80
- 4.吞咽时胸骨后梗阻感/81
- 5.乳腺、皮肤等难以消退的肿块/82
- 6.耳鸣、鼻塞、流鼻血/84
- 7.声音嘶哑、干咳、痰中带血迹/86
- 8.月经期外的阴道出血/88
- 9.久治不愈的伤口、溃疡/90
- 10.原因不明的消瘦/92

生活防癌技巧

- 1.去除肿瘤的发病因素/96
- 2.肿瘤的三级预防/98

3. 饮食与防癌/100
4. 改变不良生活方式/102
5. 调理情志与防癌/104
6. 自我检查, 早期发现/106
7. 积极锻炼, 增强体质/108
8. 远离职业性危险因素/110
9. 预防良性肿瘤的恶变/112

防癌营养素与防癌食物

1. 维生素/116
2. 膳食纤维/118
3. 微量元素/120
4. 葱、蒜的防癌作用/122
5. 茶的防癌作用/124
6. 豆制品类食物的防癌作用/126
7. 真菌类食物的防癌作用/128

癌症的康复与调理

1. 癌症康复要诀/132
2. 癌症康复期的饮食原则/134
3. 癌症手术后的康复锻炼原则/135
4. 癌症患者的自我放松疗法/136
5. 放、化疗中的望舌调护/138
6. 放、化疗中的情志调理/140
7. 放、化疗期间中药的作用/142
8. 放、化疗调理中常用的中药/144
9. 肿瘤转移的预防/146

常见癌症高危人群

看图肿瘤防治





1. 脑瘤



颅内肿瘤统称脑瘤，死亡率高且难以控制，可发生于任何年龄，但以20~50岁为最多。儿童以颅后窝及中线部位肿瘤较多见，主要为髓母细胞瘤、颅咽管瘤及室管膜瘤等。成年人以脑膜瘤、垂体瘤及听神经鞘瘤等多见。

识

主要表现

●醒后头痛：这是脑瘤最重要的信号之一，表现为颅内深部持续性钝痛，进行性加重，部位较固定，且每于清晨加重。

●恶心、呕吐，尤其是喷射性呕吐。

●视乳头水肿、视力减退、复视、偏盲。

●精神与意识障碍、记忆力减退、走路不稳。

●烦躁不安、血压升高、心率变缓、呼吸变慢，严重时可发展到嗜睡、谵妄、昏迷，最后可因脑疝、血压下降、呼吸停止而死亡。

●偶有嗅觉异常、抽搐、癫痫等。



治

目前常用的有效治疗方法有手术切除、放射治疗和化学药物治疗。早期体积较小的肿瘤，在其侵犯范围较局限时，手术效果较好。可适当配合活血化瘀、渗水利湿的中药，如赤芍、川芎、泽泻、木通、红花、桃仁、猪苓、车前子等。



防



保健处方

- 功能训练：治疗后要进行四肢的活动，开始时要轻、慢，逐渐适应。
- 语言训练：家人要多与患者交流，以尽快恢复语言功能。
- 按医嘱服药，巩固疗效。
- 定期复查。



2. 口腔癌



口腔癌是头颈部常见的恶性肿瘤之一，男性多于女性，高发年龄为40~60岁。口腔癌包括舌、口底、颊黏膜、硬腭和上下牙龈各解剖部位发生的癌肿，大多为鳞状细胞癌（高达90%~95%）。

主要表现

●口腔出现肿物，质地硬，表面不光滑，长期不退，无自觉症状，且有变大或破溃的倾向。

●咀嚼、吞咽及语言功能障碍。

●常有口腔癌前病变，如口腔白斑、增殖性红斑、糜烂型扁平苔藓、长期不愈的溃疡瘻管、色素斑、乳头状瘤等。

●疼痛：当癌组织浸润扩散累及局部神经时，可出现疼痛。

识





治

早期采用放射治疗不仅效果好，且能保持容貌及正常功能。中晚期，尤其是出现颈部淋巴结转移者，接受放疗与手术综合治疗较合适；也可配合化疗及中医药治疗。

保健处方

●戒烟、少饮酒、防治龋齿，是预防口腔癌的三大措施。

●吸烟者要避免长期用嘴的一侧衔烟斗。

●及时拔除坏牙、更换不合适的义牙。

●避免吃过于热烫的饭菜。

●保持口腔清洁，经常刷牙。

●及时治疗口腔的良性病变。

●如口腔内白斑明显增厚或出现裂口，应及时活检，以明确诊断。

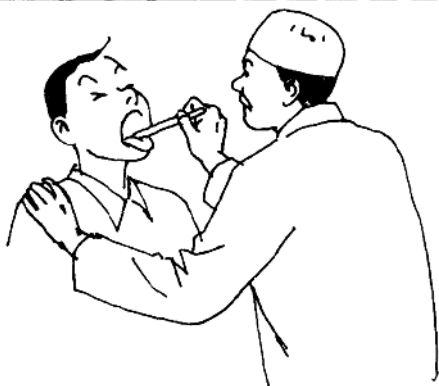
防

书里说溃疡老不好，
应尽早去看医生





3. 口咽癌



口咽部恶性肿瘤并不多见，仅占全部恶性肿瘤的0.58%~1.5%。口咽癌中绝大多数来自扁桃体，其次为软腭及舌根。其确切病因仍不清楚，烟酒的不良刺激可促使癌瘤的发生。

主要表现

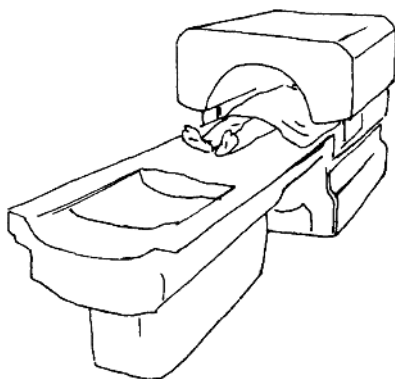
- 咽喉部异物感及咽喉部疼痛。
- 不同程度的张口受限。
- 患侧耳闷和听力减退。
- 多有唾液带血、口腔恶臭。
- 颈部淋巴结肿大。

识



治

由于口咽部的解剖、位置和生理功能等因素的限制，手术治疗不是首选方案，目前其有效治疗方法仍以放射治疗为主。但近年来随着修复外科学的迅速发展，口咽癌的手术适应证较前放宽了，外科手术也已成为治疗口咽癌的主要手段之一。



防



保健处方

● 改变不良生活方式，戒烟、戒酒，注意口腔卫生。

● 口咽癌放射治疗后常有面颈部软组织水肿与纤维病变、咽喉部黏膜水肿、放射性龋齿、张口困难、放射性骨坏死及放射性脊髓炎等并发症，故在放疗前应做好充分准备，积极处理放疗反应。

4. 喉癌



喉癌在我国约占全身肿瘤的1%~2%，男性发病率约为女性的10倍，农村发病率大大低于城市，一般好发年龄为40~60岁。其病因与发声劳累、吸烟、饮酒、空气污染、病毒感染、接触放射性物质、遗传易感及职业性接触二氧化硫、镍等有关。

主要表现

识

●声嘶：当小肿瘤长在声带上时最早出现此症状。

●咽部不适感及异物感。

●咽喉疼痛，可放射至耳部并影响进食。

●晚期痰中带血，且多为干咳。

●吞咽困难。

●晚期可出现颈部淋巴结肿大，堵塞气管时可致呼吸困难。



治

放疗是治疗喉癌的重要手段之一，能较好地保存喉的功能，但长远疗效不如手术切除，且病变越晚期，放疗和手术效果的差距就越大。一般可在术后配合化疗、中医药治疗。



保健处方

- 戒烟、戒酒。
- 不要吃太烫的饮食。
- 职业性接触放射性物质、二氧化硫、镍等危险因素者，应注意加强劳动保护。

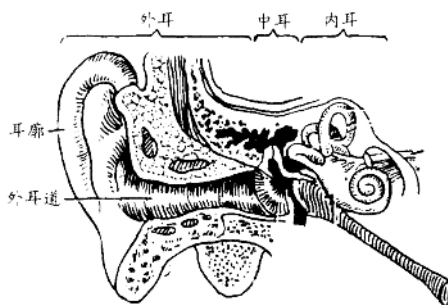
●喉癌患者饮食宜清淡、富含营养、易消化，特别要提供足够的蛋白质和维生素，忌酒，慎用辛辣刺激的食物。

●放疗后的头几个月内要密切注意水肿情况，尤其是会厌部，若半年后仍有水肿，应警惕复发的可能。

防



5. 耳癌



耳癌包括外耳道癌、中耳癌及内耳癌，是一种少见的恶性肿瘤，大多数在30~60岁发病（约占80%），男女比例为（2~6）:1。多数患者有慢性中耳炎史。

主要表现

识

●耳道渗液或出血，伴有感染时，可有血性恶臭的脓液。

●听力减退与耳鸣，多为早期症状，常易误诊为中耳炎。

●耳痛。为早期症状之一。常为耳内隐痛，继之为持续性疼痛。

●头痛。多固定于患侧颞部、额部、耳后。

●颈部淋巴结肿大。



治

耳癌的治疗主要为外科手术和放射治疗，晚期可配合化疗及中医药治疗。



保健处方

防



●防止异物进耳，尤其在游泳、洗澡、洗头发时要注意防止水流进外耳道，以免引起感染。

●长期患有慢性中耳炎的中年人，当出现外耳道分泌物中带血、耳痛，经一般治疗未见改善时，应及时请专科医生诊治。

●放疗前应先控制局部炎症。先用3%过氧化氢（双氧水）清洗耳道，再用0.5%氯霉素滴耳，每日3~4次。

●放疗中耳道应保持清洁，控制感染，减轻放射损伤。