

肿瘤 / 一本通 / 系列

总主编
臧远胜

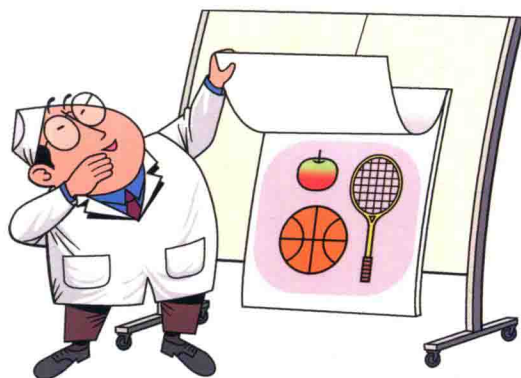
ZHONGLIU YUFANG
YIBENTONG

肿瘤预防

一本通

主编
王妙苗 臧远胜

- 助力肿瘤的综合防治
- 让无瘤生命更为可能
- 让带瘤生命更加优质



上海科学技术出版社

肿瘤  系列

总主编 臧远胜

肿瘤预防

一本通

主编

王妙苗 | 臧远胜

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤预防一本通/王妙苗, 臧远胜主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2018.1

(肿瘤一本通系列/臧远胜总主编)

ISBN 978-7-5478-3730-6

I. ①肿… II. ①王… ②臧… III. ①肿瘤—预防
IV. ①R730.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第254223号

肿瘤预防一本通

主编 王妙苗 臧远胜

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 10

字数 150千字

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-3730-6/R·1466

定价: 32.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

目前我国肿瘤的患病人群越来越大,几乎每分钟就有7人被确诊为恶性肿瘤。肿瘤的治疗不仅给家庭和社会带来了沉重的经济负担,且治疗效果往往并不乐观。所以积极预防肿瘤的发生才是重中之重。

本书作为“肿瘤一本通系列”图书之一,由上海长征医院肿瘤科臧远胜主任组织编写。本书从读者的实际需求出发,用通俗易懂的语言介绍了肿瘤的基本知识、病因和危险因素以及如何建立健康的生活方式,并针对十几种常见肿瘤的预防措施和预防要点进行重点阐述。本书有助于提高公众对肿瘤预防重要性的认识及预防肿瘤的能力。

作者名单

总主编

臧远胜

主 编

王妙苗 臧远胜

编 委

(以姓氏笔画为序)

王 湛	王 燕	王湘云	叶晨阳	刘安堂	孙 莉
李 荣	杨 武	周文丽	郑 莹	宝 轶	赵 颖
胡平方	柳 珂	秦保东	原凌燕	徐舒翔	高 翔
彭 鹏	董 薇	焦晓栋	鲍萍萍	戴维萍	

前 言

在我国,每分钟就有7人被确诊为恶性肿瘤,其危害不言而喻!避免和减轻肿瘤的危害是医者和患者的共同心愿。然而,在现实情况下,医者的努力与患者的追求之间存在一条天然的“鸿沟”。

在肿瘤防治领域,重治疗而轻预防的状况仍不容忽视。临床医生的主要工作和绝大多数精力都用在已罹患肿瘤患者的诊断和治疗上,重“主要治疗”而轻“次要治疗”,对手术、化疗的重视程度远高于化疗不良反应的预防控制和肿瘤患者的营养支持等。而患者的诉求与医者的追求也不完全一致,患者更希望了解的是正常人如何预防肿瘤、如何排查肿瘤、化疗过程中自己应该如何配合和观察不良反应、罹患肿瘤后如何改善营养……

只有将医者的努力与患者的追求完美结合起来,才是更有温度的医学关怀!无奈临床工作纷繁复杂,临床医生时间有限,无法在日常工作中向患者和家属一一解释上述问题,这让我们萌生了通过编写“肿瘤一本通系列”图书来弥补这一缺憾的想法。历经2年多的筹备、查阅资料、撰稿和修订,这套丛书终于问世了!

本套丛书分别从肿瘤预防、肿瘤排查、肿瘤化疗和肿瘤营养四个方面,从老百姓的实际需要出发,用医生的视角,结合专业的知识和权威的数据,通俗易懂地阐述如何预防肿瘤、肿瘤高危人群如何排查肿瘤、罹患肿瘤的患者如何应对化疗的不良反应、如何做好化疗期间的营养支持等内容。

希望本套丛书能够提高公众肿瘤预防、排查、治疗的意识和能力,降低肿瘤对个人、家庭和社会所带来的危害!

臧远胜

2017年10月

目 录

癌症的基础知识

1

1 · 癌症简史	2
2 · 癌症和肿瘤是不是一回事	2
3 · 癌症是可以预防的吗	3
4 · 癌症是不治之症吗	3
5 · 癌症找上门是因为运气不好吗	4
6 · 癌症是如何从一粒“种子”长成“参天大树”的	4
7 · 什么是癌症的三级预防	6
8 · 我国常见的癌症类型	6

病因和危险因素

9

9 · 病毒感染会导致癌症的发生吗	10
10 · 已经被证实与癌症发生相关的病毒感染有哪些	10
11 · 慢性炎症与癌症有什么关系	11
12 · 哪些慢性炎症的迁延与癌症发生有关	11
13 · 癌症的发生与人体自身免疫力有关吗	12

14 · 激素会致癌吗	13
15 · 辐射是癌症的诱发因素吗	13
16 · 医学影像学检查对人体健康有影响吗	14
17 · 生活中哪些电磁辐射会导致癌症的发生	15
18 · 癌症会遗传吗	15
19 · 如何进行肿瘤遗传咨询	16
20 · 癌症会传染吗	17
21 · “酸性体质致癌说”有科学依据吗	17
22 · 癌症的发生和机体微环境有关吗	18
23 · 环境污染对癌症发生的影响大吗	19
24 · 如何减轻生活中毒素带给我们的伤害	19
25 · 如何预防儿童恶性肿瘤的发生	20
26 · “癌症性格”一说靠谱吗	20
27 · 创伤性经历与癌症相关吗	21
28 · 学会自我心理调节,预防癌症发生	22

健康生活方式是关键

25

29 · 烟草与癌症的关系	26
30 · 哪些癌症的发生与吸烟有关	27
31 · 长期喝酒会导致癌症吗	28
32 · 水质与癌症的关系	28
33 · 喝什么样的水有益健康	29
34 · 食品添加剂会致癌吗	30
35 · 目前已知可致癌的食品添加剂有哪些	30
36 · 转基因食品真的致癌吗	31
37 · 多吃糖会增加患癌风险吗	31
38 · 抗氧化剂真的能降低癌症风险吗	32

39 · 肥胖会导致癌症的发生吗	33
40 · 肥胖的干预方式	34
41 · 膳食补充剂可以预防癌症吗	35
42 · 常见的膳食补充剂及每天摄取参考值	35
43 · 什么是科学的膳食原则	36
44 · 运动有助于预防癌症	37
45 · 哪些运动方式最适宜健康	37
46 · 什么程度的锻炼最适宜	38

预防胜于治疗

41

47 · 什么是癌前病变	42
48 · 癌症的预警信号有哪些	43
49 · 我们该如何预防癌症	44
50 · 永远不要忘记“预防胜于治疗”	44

肺 癌

45

51 · 肺癌,癌症第一杀手	45
52 · 导致肺癌的真正原因是什么	45
53 · 肺癌与吸烟的关系	46
54 · 吸烟和不吸烟对肺癌而言有区别吗	47
55 · 吸烟多年,现在戒烟还有用吗	48
56 · 面对大气污染,我们能做些什么	48
57 · PM2.5和PM10哪一种危害更大? 该如何预防	49
58 · 防霾口罩的常识、误区、注意事项与选择建议	51
59 · 家居环境中哪些因素与肺癌发生有关? 该如何预防	52
60 · 哪些慢性肺疾病可能伴发肺癌	52
61 · 肺癌有哪些“蛛丝马迹”	53

62 · 哪些食物与肺癌预防有关	53
63 · 肺癌的预防要点	54

结直肠癌 ----- 55

64 · 导致结直肠癌的原因有哪些	55
65 · 哪些慢性肠道疾病可能演变为结直肠癌	55
66 · 肠息肉会演变成结直肠癌吗	56
67 · 久坐不动易患结直肠癌吗	57
68 · 成人每天最佳身体活动量是多少	57
69 · 肥胖与结直肠癌的关系	58
70 · 补钙真的能预防结直肠癌吗	58
71 · 排便习惯及性状的改变是结直肠癌的预警信号吗	59
72 · 如何区分便血的性质	59
73 · 阿司匹林可以预防结直肠癌吗	60
74 · 哪些饮食习惯易招惹结直肠癌	61
75 · 哪些食物可以预防结直肠癌	62
76 · 结直肠癌的预防要点	63

胃 癌 ----- 64

77 · 胃癌的致病原因有哪些	64
78 · 酒精会不会导致胃癌	65
79 · 幽门螺杆菌是胃癌发生的危险因素	65
80 · 慢性胃炎会导致胃癌吗	66
81 · 检验单上“肠上皮化生”是什么意思？与胃癌有关吗	67
82 · 胃溃疡与胃癌相关吗	67
83 · 什么是遗传性胃癌	67
84 · 长期贫血和胃癌有关系吗	68
85 · 胃息肉会转变为胃癌吗	69

86 · 哪些饮食习惯与胃癌的发生有关	69
87 · 哪些食物可预防胃癌	70
88 · 如何早期发现胃癌	71
89 · 胃癌的预防要点	72

乳腺癌 ----- 73

90 · 乳腺的结构	73
91 · 乳腺有肿块就一定是癌吗	74
92 · 乳腺癌一定会有肿块吗	74
93 · 乳腺增生与乳腺癌的区别	75
94 · 乳腺癌会遗传吗	76
95 · 如果存在 <i>BRCA1/2</i> 基因突变该如何应对	76
96 · 肥胖会导致乳腺癌吗	77
97 · 坏情绪与乳腺癌的发生有关吗	77
98 · 乳腺癌的发生与女性生理周期的改变有关吗	78
99 · 告别丁克,做一个“完美女人”	78
100 · 母乳喂养有利于乳腺健康	79
101 · 口服避孕药会增加乳腺癌的患癌风险吗	80
102 · 豆制品到底会不会导致乳腺癌的发生	80
103 · 雪蛤、蜂王浆等“美容圣品”会促进乳腺癌发生吗	80
104 · 隆胸会导致乳腺癌吗	81
105 · 男性也会得乳腺癌	81
106 · 哪些食物与乳腺癌预防有关	82
107 · 如何进行乳房自我检查	83
108 · 乳腺癌的预防要点	83

宫颈癌/卵巢癌 ----- 84

109 · 导致宫颈癌的原因有哪些	84
-------------------	----

110 · 什么是接触性出血? 发生接触性出血该怎么办	85
111 · 排卵性出血和接触性出血有什么区别	86
112 · 宫颈糜烂需要治疗吗	86
113 · 什么情况下需要做TCT检查	87
114 · 什么时候适合做宫颈刮片检查? 做宫颈刮片检查有哪些要求	87
115 · 怎样解读宫颈刮片报告	88
116 · 什么是HPV病毒? HPV病毒会导致宫颈癌吗	89
117 · 有HPV感染就一定会得宫颈癌吗	90
118 · HPV疫苗有效吗	91
119 · 多大年龄适合注射HPV疫苗? 其不良反应及费用如何	93
120 · 哪些人群不能接种HPV疫苗	93
121 · HPV感染后如何进行筛查	94
122 · 感染了HPV还能怀孕吗	95
123 · 男性也会感染HPV吗	95
124 · 什么是宫颈上皮内瘤变(CIN)? 如何正确解读CIN分级	96
125 · 如果出现宫颈上皮内瘤变该如何处理	96
126 · 白带出现哪些改变需要重视	97
127 · 雌激素的变化与妇科肿瘤的发生有关吗	99
128 · 长期口服短效避孕药易增加卵巢癌风险吗	100
129 · 什么是遗传性乳腺癌及卵巢癌综合征	101
130 · 子宫肌瘤会癌变吗	102
131 · 什么是子宫内膜癌? 如何预防	102
132 · 宫颈癌的预防要点	103
肝 癌 -----	105
133 · 原发性肝癌发生的原因有哪些	105
134 · 预防肝癌从预防肝炎开始	105
135 · 避免食用黄曲霉毒素污染的食物	106

136 · 长期饮酒会诱发肝癌吗	107
137 · 脂肪肝会演变成肝癌吗	107
138 · 肝硬化是不是肝癌的癌前病变	108
139 · 甲胎蛋白与肝癌有什么关系	109
140 · 警惕不明原因的牙龈及鼻出血	109
141 · 哪些食物与肝癌预防有关	110
142 · 肝癌的预防要点	111

食管癌 ----- 112

143 · 食管癌的发生与哪些因素有关	112
144 · 食管癌的早期症状有哪些	113
145 · “烫”出来的食管癌	114
146 · 哪些食管疾病与食管癌相关	115
147 · 进食存在哽咽感要重视	115
148 · 胸骨痛,要警惕食管癌	116
149 · 食管癌的预防要点	116

胰腺与胆道系统肿瘤 ----- 117

150 · 胰腺的位置和形态功能	117
151 · 胰腺癌的致病因素有哪些	118
152 · 牙周炎会引起胰腺癌吗	118
153 · 只有糖尿病才“三多一少”吗	119
154 · 肚子痛别老当“老胃病”	120
155 · 胰腺疾病也会出现黄疸	120
156 · 老拉肚子会是胰腺疾病引起的吗	121
157 · 慢性胰腺炎是否可导致胰腺癌	121
158 · 胆囊癌的致病原因	121
159 · 如何鉴别胆囊息肉和胆囊癌	122

160 · 不吃早饭真的会导致胆囊疾病吗	122
161 · 胰腺癌和胆囊癌的高危人群	123
162 · 胰腺癌的预防要点	124
鼻咽癌 -----	124
163 · 鼻咽癌简介	124
164 · 鼻咽癌发病的主要地区和人群分布	125
165 · 鼻咽癌有哪些“蛛丝马迹”	125
166 · 鼻咽癌的鼻塞与普通鼻塞有何不同	126
167 · 鼻咽癌引起的耳鸣有什么特点	127
168 · EB病毒和鼻咽癌的关系	127
169 · 鼻咽癌的发生与饮食因素有关吗	128
170 · 鼻咽癌会遗传吗	128
171 · 鼻咽癌的癌前病变有哪些	128
172 · 鼻咽癌的高危人群	129
173 · 鼻咽癌的预防要点	129
前列腺癌 -----	130
174 · 前列腺的结构	130
175 · 前列腺癌——中老年男性的头号杀手	130
176 · 前列腺癌的致病因素有哪些	131
177 · 前列腺癌的早期表现有哪些	132
178 · 前列腺增生会导致前列腺癌吗	132
179 · 晒太阳可以预防前列腺癌吗	133
180 · 哪些营养素与前列腺癌预防有关	133
181 · 前列腺癌的预防要点	134

甲状腺癌	134
182 · 甲状腺的结构和功能	134
183 · 电离辐射会导致甲状腺癌吗	135
184 · 碘盐过多摄入是否会引起甲状腺癌	136
185 · 怎样鉴别颈部包块的性质	136
186 · 为什么甲状腺癌偏好年轻女性	137
187 · 甲状腺癌真的已经成为一种慢性病了吗	138
188 · 发现甲状腺结节后, 如何调整饮食	138
189 · 甲状腺癌的预防要点	139
 附 美国癌症协会癌症预防营养和运动指南 (节选)	 140



癌症的基础知识

生命何其珍贵。有了生命，人才会有快乐和悲伤；有了生命，人才会有理想与希望。然而一份癌症诊断书往往会改变一个人的一生、一个家庭的未来没有人愿意收到这样一份诊断书，所以我们要未雨绸缪。所幸，大部分癌症是可以预防的。

想预防癌症要先从认识癌症开始，那么癌症是怎么回事呢？让我们一起来了解一下吧。