

{首席专家谈健康}

中国工程院副院长 第四军医大学校长

樊代明院士强力推荐

肺癌 防治养生

FEI AI FANG ZHI YANG SHENG

支修益 陈东红 编著

健康是一种智慧

最好的医生是自己，最好的治疗是预防！



附赠光盘讲座

| 支修益 | 首都医科大学肺癌诊疗中心主任

宣武医院胸外科主任

中国癌症基金会控烟与肺癌防治部主任

中国医师协会胸外科医师分会副会长

中国抗癌协会科普宣传部部长

权威
可信

世界图书出版公司

【国家卫生健康委员会】

中国疾病预防控制中心
慢性非传染性疾病预防所

肺癌 防治养生

PREVENTION, TREATMENT AND NUTRITION

中国疾病预防控制中心

健康是一种能力

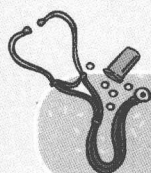
HEALTH IS A CAPABILITY



中国疾病预防控制中心
慢性非传染性疾病预防所
中国疾病预防控制中心
慢性非传染性疾病预防所
中国疾病预防控制中心
慢性非传染性疾病预防所



中国疾病预防控制中心



首席专家谈健康

肺癌防治养生

FEI AI FANG ZHI YANG SHENG

支修益 陈东红 编著

世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

肺癌防治养生/支修益,陈东红编著. —西安:世界图书出版西安公司,2011.1

(首席专家谈健康)

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2666 - 9

I. ①肺… II. ①支… ②陈… III. ①肺肿瘤—防治

IV. ①R734.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 220046 号

首席专家谈健康 肺癌防治养生

著 者 支修益 陈东红

责任编辑 方 戎

封面设计 www.flyond.cn

出版发行 **世界图书出版西安公司**

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)

029 - 87232980(总编室)

传 真 029 - 87279675

经 销 全国各地新华书店

印 刷 西安市建明工贸有限责任公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 14

字 数 150 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 2666 - 9

定 价 28.00 元(配光盘)

☆如有印装错误,请与印刷厂联系调换☆

中国医学,有文字记载至少已逾三千年。关于中国医学的起源众说纷纭,有“圣源说”“巫源说”,还有“自然发生说”。我认为,医学是人类在与自然界长期相处、相识,甚至相争中,不断总结出来的护身、养身,直至“修身”的方法。医学出现之前,人类对自身几乎一无所知。那时生产力低下,靠刀耕火种,广种薄收,日出而作,日落而息。虽昼夜忙碌,却衣不蔽体、食不果腹,抓住什么吃什么,“吃了什么补什么”,“吃肝补肝、吃肾补肾”。在艰难发展的长河中,有幸出现了少数智者,他们把民间的一些偏方良法收集起来,进行总结,加上自己的改进和提高,逐渐形成了医学派系,自己也就成了当时的名医。其后,由于生产力的发展,医学实践逐渐增多,而且变被动收集为主动探索和发明,又因印刷技术等文明传媒问世和加速,特别是西方医学的引入,经过一次次革命,一次次飞跃,最终形成了中西医并存或结合发展的现代中国医学。

医学发展的长河,既艰难曲折又错综复杂,从浅知的正确到深知后错误,从局部的正确到全局时错误,从微观的正确到宏观时错误,从体外的正确到体内后错误,从过去的正确到现在的错误,甚至于科学的正确到医学的错误……反之亦然,始终充满着矛盾和斗争。何为“体外的正确到体内成错误”,或者“科学的正确到医学成错误”呢?比如,在体外,氯加钠经化学反应成为氯化钠,但氯与钠到体内就可能成不了氯化钠,这是“体外的正确到体内成错误”。又比如在体外,某种细菌对某种抗生素是抵抗的,但将这种抗生素用到感染了该细菌的病人体内却发现对这种细菌十分有

foreword

效,这个结论是“科学的正确到医学成错误”。又比如,过去按遗传学的中心法则,从DNA、RNA到蛋白质,是种瓜得瓜、种豆得豆。但是后来发现,在人体细胞并不完全一样,有时种瓜得不了瓜,却得了豆,所以人们又将其总结成了反向遗传学。因此,“科学”二字本身的含义、规定也应与时俱进,不然科学也就不科学了。

那么科学与医学又是什么关系呢?科学对条件的选择及规定是严格的、单一的、稳定的,而人体这个系统是复杂的、多因素的,是动态的。很多科学研究的对象是相对静止的,而医学研究的对象是丰富多变的。所以,同属科学的医学可谓一种特殊科学,与一般科学(或经典科学)有着许多不同。因此,社会上就可能出现这样的现象,某一个事件拿科学的标准可称真科学,但放到医学,或用医学标准衡量则成了“假医学”、“伪医学”,这也是医学为何极端复杂的原因。中国医学已经历了三千多年。我们可以把飞船送上太空,我们可以把导弹射向五洲,但我们对人体本身的了解却仍然所知甚少。

正因如此,历朝历代,何时何地都不乏神医巫婆、江湖骗子,他们利用人类对医学的缺知,利用普众对医学的浅知,利用医学复杂人们对其暂时的无知,利用医学与科学之间差异的错知,去蛊惑民众,去扰乱世界,去捞取钱财,甚则谋财害命。有的甚至打着真科学的旗帜去干“伪医学”的勾当,骗子是很奸猾的,他们不仅迷惑普通民众,有时连专业人士也被搞得目瞪口呆。有个肝癌病人,我劝他手术,他怕疼,不肯手术,三个月后复诊已届晚期,失去手术机会。体检时,我发现他肚子上系了条“元布袋”。我很奇怪,问他“元布袋”制作怎么越来越窄了。他一看,“糟了,原来装药那宽

的部分转到背部去了,怪不得无效”。一次开会我碰到“元布袋”的发明者,说他骗人,他说没骗。我说晚期肝癌你能治吗?他反问我,你能治吗?我说治不了,他说我跟你一样,当时令我七窍生烟,但无口回击。

近段时间以来,媒体连续曝出很多骗子,其实就全国各地而言这只是冰山一角,有“看相诊病者”,有“食疗第一人”,什么“绿豆汤学说”“长茄子理论”“辟谷防癌瘤”“喝牛奶致癌”“芒硝治百病”“无毒一身轻”“山药薏米仁”“断食排毒法”“祖传治癌方”……一时甚嚣尘上,千奇百怪。对这些骗人勾当,其人其事,媒体应该强力曝光直至横向到边,政府更应严厉打击直至纵深到底。广泛提醒民众,广泛唤起民众,形成过街老鼠,人人喊打,使其无人可骗,无处可藏,无地自容。

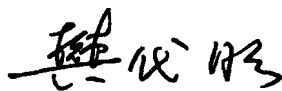
但反之一想,骗局能揭完吗?骗子能打尽吗?今天曝了张悟本,明天来个悟本张,这里打了林常光,那里又出常光林……更为忧心的是,民众与骗子间有“智商”的落差,骗子不是一般人,但他们骗的都是一般人。经常有不少民众,居然不信正确的一面,反而自愿去上当,自觉去受骗,真可谓“周瑜打黄盖”,有的愿打有的愿挨。这又给骗子提供了大量的可乘之机。

一块阵地,正确的不去占领,错误的必然去占领。在这个世界上,任何领域都不会以真空存在,不被净气拥有就被瘴气充斥。在医学领域,只有“正气存内”,才会“邪不可干”。多少年来,或者说自从医学诞生以来,我们关心的多是疾病的诊疗,对保健养生从来重视不够,这是造成医学骗子骗人的重要原因。作为医务工作者,我们时下的迫切任务,不仅要着力治病治病,也要关注保健养生,以正确的医学常识全力教育民众。

foreword

世界图书出版西安公司邀请国内数名首席医学专家，组织各专业的精兵强将，写成了这一系列保健丛书。力图把本专业有限的知识用简单明快的语言告知世人，以达保护健康、呵护健康的目的。我有幸先睹为快，并愿介绍给广大医学和非医学的朋友参考。众所周知，医学知识正在不断发现，医学技术正在不断发明，医用药品正在不断发掘，医学事业正在不断发展，医生的能力也正在不断发挥。因此，这样的丛书不会一蹴而就、一劳永逸，应该不断地编下去、印下去、传下去。到这部系列丛书再版时，如有需要，我还愿为之再次作序。

·中国工程院副院长、院士
第四军医大学校长
中华消化学会主委
中国抗癌协会副会长



2010年10月于西安

前言

Qianyan

第三次居民死亡原因抽样调查发现,我国恶性肿瘤死亡率属于世界较高水平,恶性肿瘤已成为我国城市居民的首位死亡原因。与环境、生活方式有关的肺癌、肝癌、乳腺癌死亡率呈明显上升趋势,其中肺癌上升幅度最大,过去30年上升了465%。肺癌已代替肝癌成为我国首位恶性肿瘤死亡原因,占全部恶性肿瘤死亡的22.7%,且发病率和死亡率仍在继续迅速上升。

自20世纪50年代以来,全球范围内大量流行病学研究证实,吸烟是导致肺癌的主要危险因素,因肺癌死亡的患者中,87%是由吸烟(包括被动吸烟)引起的。据世界卫生组织估计,全球有11亿烟民,其中8亿多在发展中国家。中国是世界上吸烟人口最多的国家,烟民约占世界吸烟人口的1/3。如果现在的吸烟模式不变,不及时采取有效的控烟措施,预计到2025年,我国每年新发肺癌病例将达到100万,成为世界第一肺癌大国。

早期肺癌很少有症状,因出现不适症状就诊者多属中晚期,治疗花费大而且疗效不佳,5年生存率仅约10%。因而,早期发现、早诊早治是提高肺癌治愈率、降低死亡率的关键。对于公众而言,最重要的是应该了解烟草危害的相关知识,提高健康体检意识,正确对待疾病,科学防治养生。

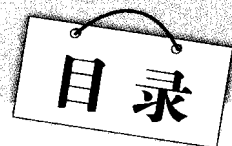
本书以肺癌防治为主题,内容涉及肺癌的预防、早期诊断、手术治疗、放射治疗、化学治疗、分子靶向治疗、各种微创物理治疗方法以及康复养生等。希望读者阅读本书后能够做到如下的知识更新:①病因防治。认识到控烟和健康的生活方式是预防肺癌、降低健康风险最为行之有效的措施。②健康查体。肺癌高危人群(长期大量吸烟和有肺癌家族史者)应定期查体,力争早发现,早治疗。③科学治疗。肺癌患者应正视现实,放松心

态,积极配合正规医院医生,制定科学、规范、合理的治疗方案,避免听信偏方、绝技等,使治疗少走弯路。④快乐生活。肺癌可防可治,为了自己的身体健康和家庭幸福,吸烟者应尽早戒烟,改变不良生活方式,使我们能呼吸到更加清新的空气,降低患癌风险。肺癌患者应放下思想包袱,善待自己,配合医生治疗,让自己的每一天过得快乐、充实。

本书作者均来自临床一线,对我国肺癌防治的严峻形势感受颇深,深感健康教育工作的重要。利用业余时间精心编写了这本书,希望通过我们尽量通俗的语言,能将肺癌防治的科普知识传播给读者,使广大读者从中受益。不足之处欢迎大家批评指正。

编 者

2010年12月于北京



第1章 来势汹汹的肺癌

一、什么是肺癌	2
二、为何肺癌患者越来越多	4
三、厨房油烟 女性肺癌祸首	9
四、肺癌会遗传吗	11
五、癌症不是传染病	13
六、肺癌的两种类型	14
七、先分期 后治疗	18
八、早期肺癌的蛛丝马迹	21
九、早发现 早治疗	22
十、肺癌的诊断	24

第2章 预防肺癌 有章可循

一、惊人的数字	28
二、致癌物的种类	29
三、癌症早发现	30
四、癌症的症状	32
五、癌前期病变	39
六、日常生活中的致癌物	41
七、室内致癌物来源	44
八、穿免烫服装可致癌	45

第3章 手术治疗 最佳方案

一、肺癌治疗九要点	50
二、综合安排肺癌的四种疗法	53
三、为什么手术能治疗肺癌	57



Contents

四、什么样的肺癌患者适合手术治疗	59
五、肺癌手术有危险吗	62

第4章 物理治疗 局部控制

一、什么是物理治疗	70
二、什么是放疗	72
三、七种物理疗法	77

第5章 化疗抑制全身转移病灶

一、什么是化疗	90
二、化疗的药物及使用时的各种问题	91

第6章 饮食和运动 提升机体免疫力

一、健康饮食习惯是防癌关键	98
二、防癌四不吃	105
三、肺癌患者走出饮食误区	108
四、根据体质辨证施食	109
五、放疗期饮食宜忌	111
六、化疗期饮食安排	114
七、术后饮食安排	115
八、运动给生命添活力	122
九、运动的五项原则	123
十、运动强度	125
十一、散步是最好的锻炼方式	126
十二、术后活动安排	127



目录

第7章 改变观念 肺癌的心理治疗

一、癌症是一种慢性病	130
二、不良情绪是癌细胞的活化剂	131
三、癌症患者的心理四期	133
四、摆脱困扰你的问题	134
五、打破谈癌色变 切勿对号入座	137
六、家属正确对待 克服回避情绪	138
七、积极缓解病情 切勿消极对待	139
八、科学抗癌有“三早”	140
九、好心情 癌症与你隔堵墙	141
十、患者怎样调适心理	141
十一、患者的行为调节	143
十二、病急不要乱投医	145
十三、患者的心理护理	146
十四、照顾患者须适度	148
十五、如何让患者了解自己的病情	150

第8章 家庭护理 为康复打基础

一、肺癌手术前的准备工作	156
二、手术后如何与医护人员配合	161
三、肺癌手术后会痛吗	162
四、肺癌手术后的随访和康复	163
五、如何缓解放疗过程中出现的症状	165
六、为何放疗结束后要定期到医院复查	169
七、术前准备	170
八、胸肺部物理治疗	171

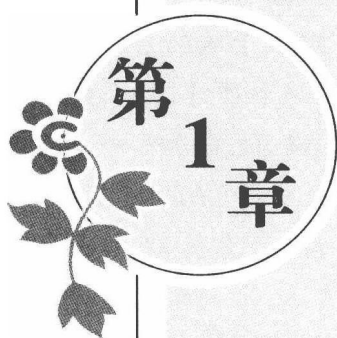
Contents

九、术后护理	173
十、术后并发症的护理	175
十一、胸腔闭式引流管的护理	176
十二、康复期的护理	178
十三、康复期要注意五点	179
十四、化疗期间的护理	180
十五、服中药有何禁忌	185
十六、如何护理晚期肺癌患者	186

第9章 远离烟草 享受健康生活

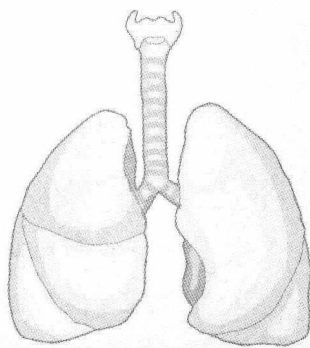
一、吸烟与癌症的亲密关系	188
二、在什么情况下吸烟的危害更严重	190
三、二手烟同样会损害健康	193
四、为何不吸烟也会患肺癌	194
五、戒烟失败的四大原因	195
六、八类人的戒烟理由	197
七、测试你是哪类吸烟者	198
八、戒烟的益处	199
九、戒烟三部曲	201
十、如何尽快戒除烟瘾	204
十一、轻松戒烟八法	206
十二、应对烟瘾发作的九项措施	207
十三、戒烟门诊医生如何帮你戒烟	208
十四、戒烟药物有哪些	209





来势汹汹的肺癌

Laishixiongxiong De Feiai





肺是人体呼吸系统的主要组成部分,是吸入氧气、排出二氧化碳,维持人体正常新陈代谢的重要器官。肺位于胸腔内心脏的两侧,分为左肺和右肺。其中左肺分为上下两个肺叶,右肺分为上中下三个肺叶,肺具有柔软的海绵样的构造,随着呼吸肺可以进行收缩和舒张。每个肺叶都由被称为支气管的管道与气管相通。随着不断分支,支气管逐渐变细,我们称之为支气管、细支气管、终末细支气管、呼吸细支气管、肺泡管等,支气管最末端的分支呈囊状,称为肺泡。我们的肺内有将近3亿个肺泡。肺泡管、肺泡都有毛细血管围绕,这是人体和外界进行氧气和二氧化碳交换的场所,氧气经过肺泡壁,被血液吸收,运送到身体的各个部位,人体产生的二氧化碳和其他废气由血液运输到肺内,通过肺泡壁进入肺泡,最终随呼吸被排出体外。成人肺泡的总面积达80~100平方米,平时有一部分肺泡处于关闭状态,在剧烈活动时全部肺泡都参与气体交换。

一、什么是肺癌

肺癌是指起源于支气管上皮或肺泡上皮的癌,医学上称为原发性支气管肺癌。肺癌是肺部最常见的恶性肿瘤,肺组织内支气管上皮细胞或肺泡上皮细胞在各种致癌因素作用下恶变为癌细胞,癌细胞失去控制地不断增长、繁殖,体积逐渐扩大形成实

体肿瘤。肺癌大多数发生于支气管,向肺周围以及中央生长;少部分发生于肺泡,沿支气管壁向其他部位蔓延。除在肺内不断增长外,癌细胞还可以进入淋巴管,转移至淋巴结;进入毛细血管,随血液循环转移至全身各处,比如肝脏、骨骼、头颅等器官。

肺癌的发生原因与吸烟有很大关系。研究发现,长期大量吸烟者患肺癌的概率是不吸烟者的10~20倍。开始吸烟的年龄越轻,肺癌的发生率越高。另外,吸烟不仅直接影响本人的身体健康,还对周围人群的健康产生不良影响,导致被动吸烟者肺癌患病率增加。

近年来,随着全球人口老龄化进程的加快、吸烟人群的增多和各种环境致癌因素的影响,世界各国特别是工业发达的国家和

地区,肺癌的发病率和病死率均迅速上升,无论男女,在癌症死亡的患者中

肺癌均居首位。我国20世纪70年代,肺癌的死亡率在恶性肿瘤中排在第四位,90年代上升为第二位。进入21世纪后肺癌死亡率已跃升至第一位,且远远高于其他恶

性肿瘤的死亡率。肺癌的分布情况是,右肺多于左肺,上叶多于下叶。起源于主支气管、叶支气管的肺癌称为中央型肺癌,而发生于肺段支气管远端的肺癌,位于肺的周围部位者称为周围型肺癌。肺癌在生长过程中一方面沿支气管壁延伸扩展,并穿越支气管壁进入邻近肺组织形成肿块,支气管内的肿块可造成支气管管腔狭窄或阻塞,导致肺内分泌物堆积,发生肺部感染。肺癌

