

癌症防治信息指南

主编 晏军 涂琼理

江西高校出版社

(赣)新登字第007号

书 名: 癌症防治信息指南
作 者: 晏 军 涂琼理
出 版 行: 江西高校出版社 (南昌市洪都北大道96号)
经 销: 各地新华书店
印 刷: 吉安市印刷厂
开 本: 850×1168 1/32
印 张: 12.25
字 数: 315千
版 次: 1997年1月第1版第1次印刷
定 价: 12.50元

ISBN 7—81033—407—7/R·12

邮政编编: 330046

电话: 8512093

(江西高校版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

R73-62
YJ

癌症防治信息指南

主编：晏 军 涂琼理

V/X26/20



江西高校出版社



A0288211

前言

癌症是对人类生命威胁极大的恶性疾病之一。据世界卫生组织统计,全世界每年约1000万人患有各种癌症,约500万人被夺去生命,其中约100万人是中国人。长期以来,人们一直视癌症为“不治之症”,一旦确诊,就等于“宣判死刑”,只能在“谈癌色变”的恐惧和悲观气氛中“听天由命”。病人知道患了癌症便惊慌失措,到处求医,乃至病急乱投药,从而失去治疗良机,耽误病情。《癌症防治信息指南》一书就是针对上述情况编写的。

本书共收集癌症防治方面的信息2000余条。其主要特点如下:

(一)切实可用。解决患者最想提出的问题,提供患者最想得到的信息。抓住问题的实质,易于为患者理解和掌握。提出一些恰如其分的忠告,患者可以解除不必要的担心和焦虑。

(二)简明易懂。各章节都由具有丰富临床经验、水平较高的医生编撰而成。他们都尽可能不使用专门医学术语,力求清楚、简洁、明确,通俗易懂。

(三)科技领先。在医学领域,知识更新的速度之快往往令人吃惊。为此,编者都竭尽全力收集医学发展中的最新研究成果,并以此为据,认真研究自己所写的内容,使其臻于完善。

没有一个人能够保证自己一辈子不生癌,也不可能出现一个无癌的社会。但每个人都可以有信心进行自我防治,依靠知识的力量和坚强毅力,选择最健康的生活方式,避免发生癌症的种种风

险。特别是处于信息社会的今天,更要充分注意用最新治疗信息来征服癌症,用先进的科学技术拯救生命。希望本书的出版在这方面能起到有益的作用。

本书以正确传授一般人都想知道的医学信息为目的。所收集的信息参照了国内外大量最新出版的图书和报刊杂志。我们对这些书籍的编者和作者表示感谢。由于我们水平有限,书中一定有很多不足乃至错误之处,希望能得到广大读者的批评指正。

· 编者 ·

目 录

第一章 个人与家庭癌症预防 (1)

一、致癌因素新说 (2)

化学物质致癌 (3)

物理刺激致癌 (4)

生物致癌 (6)

自由基致癌 (6)

内分泌失调致癌 (7)

精神诱因 (8)

免疫系统 (8)

信息误配 (11)

二、自我抗癌的三道防线 (13)

癌症的完全可预防性 (13)

早治晚治关系重大 (14)

人类抗癌的新希望——抗癌疫苗 (16)

自我抗癌的三道防线 (16)

二种防癌心理障碍 (18)

第二章 癌症的自测与诊断 (20)

一、癌症易患人群 (20)

癌症性格 (20)

癌症死亡的年龄分布 (22)

多患于老年人的癌.....	(22)
遗传倾向.....	(23)
癌症与生活方式.....	(24)
癌症与不良习性.....	(25)
丈夫有外遇的妇女要警惕.....	(28)
肥胖者要注意.....	(29)
室内空气污染不能忽视.....	(30)
二、癌症的早期信号.....	(32)
我国提出的十大警号.....	(32)
世界卫生组织提出的八大警号.....	(32)
美国提出的七大警号.....	(33)
日本总结的十大警号.....	(33)
需要注意的异常现象.....	(34)
三、癌症的自我检查.....	(38)
四、癌症的选择性检查.....	(39)
分泌物与排泄物检查.....	(39)
血液检查.....	(40)
内窥镜检查.....	(40)
影像学检查.....	(42)
其它检查.....	(43)
最新检查手段.....	(43)
中西医结合检查.....	(45)
五、主要癌种的早期发现与诊断.....	(45)
胃癌.....	(45)
食管癌和贲门癌.....	(46)
肝癌.....	(47)
肺癌.....	(48)
乳腺癌.....	(49)
宫颈癌.....	(51)
鼻咽癌.....	(52)
大肠癌.....	(52)

胰腺癌.....	(54)
喉癌.....	(55)
舌癌.....	(56)
肾癌和肾盂癌.....	(57)
甲状腺癌.....	(58)
皮肤癌.....	(59)
恶性黑色素瘤.....	(60)
颅内肿瘤.....	(60)
白血病.....	(61)
恶性淋巴瘤.....	(62)

第三章 癌症患者如何求生存 (64)

一、治疗方法的选择.....	(64)
手术治疗.....	(64)
放射治疗.....	(67)
化学治疗.....	(71)
免疫治疗.....	(72)
二、各种疗法优缺点及综合治疗	(74)
三、新技术新方法	(79)
四、主要癌种治疗方案.....	(96)

第四章 最新治愈信息与求医指南 (162)

一、肝癌	(162)
二、肺癌	(170)
三、胃癌	(173)
四、食管癌	(176)
五、大肠癌	(179)
六、乳腺癌	(180)

七、宫颈癌	(183)
八、鼻咽癌	(185)
九、颅内肿瘤	(187)
十、恶性淋巴瘤	(191)
十一、白血病	(194)
十二、其它肿瘤	(198)

第五章 中医偏方与问药指南 (207)

一、肝癌	(207)
二、肺癌	(214)
三、胃癌	(220)
四、食管癌	(227)
五、大肠癌	(232)
六、乳腺癌	(234)
七、鼻咽癌	(240)
八、胰腺癌	(243)
九、甲状腺癌	(245)
十、肾癌	(247)
十一、喉癌	(247)
十二、舌癌	(249)
十三、恶性淋巴瘤	(251)
十四、白血病	(255)
十五、其它肿瘤	(259)

第六章 膳食抗癌指导 (277)

一、食物营养与常见癌症的关系	(277)
二、饮食抗癌经验	(278)
降低致癌危险性的烹调法	(278)

细嚼慢咽有利于抑制致突变物质	(279)
抑制食品添加剂中的致突变物质	(280)
五味调和勿偏嗜	(281)
饮食有节贵有恒	(283)
寒热温凉宜有节	(285)
三、抗癌食物四十种	(286)
四、常用抗癌药膳	(301)

第七章 癌症辅助疗法

一、心理与抗癌	(328)
二、气功与抗癌	(330)
三、音乐与抗癌	(331)

第八章 全国著名癌症医疗机构与专家名录

一、著名癌症治疗机构诊疗特色	(334)
二、著名专家介绍	(353)
三、癌症治疗机构名录	(361)

第一章 个人与家庭癌症预防

癌症是在致癌因素对正常细胞反复侵袭和机体防御系统反复抵抗失败后形成的疾病。我国每年癌症死亡人数超过100万,而且还有上升的趋势。

一般认为,致癌的机理首先是进入体内的致癌物质使细胞的遗传基因受到损坏,产生基因突变而致癌。这是致癌过程的第一阶段,叫做始动(激发)阶段。具有始动(激发)作用的致癌物(包括致癌物质以及大部分致突变物)叫做始动剂或激发剂。

致癌过程的第二阶段是由于某种物质的作用,使遗传基因受到损伤,细胞膜发生改变,转化为癌细胞。这种促进癌细胞增殖的物质被称为促发剂。这个阶段称为促发阶段。促发剂的代表性物质有胆汁酸、糖精、用作杀菌和漂白的过氧化氢。

通过始动和促发两个不同阶段,体内的细胞发生癌变和增殖,很快便以肉眼能观察到的速度发展。这个过程称进行性或显化过程。也就是说,始动剂和促发剂在

体内共同作用、超过身体防御机能时而致癌。为什么会致癌,有很多学说。现在则以大约 40 年前贝伦布卢姆和莫托拉姆等人提出的“致癌二阶段”学说为基础,肯定了上述致癌多阶段的假说。

一、致癌因素新说

癌症是由上百种肿瘤组成的一类疾病,不是一种单一的疾病,各种癌症既有共同的致病因素,又有各种不同的病因。有时一种致癌因素可能诱发或促进多种癌症。

每种癌症往往须在多种外因和内因的综合作用下才会发病。从宏观来看,癌的外因可划分为化学的、物理的和生物的因素;内因可分为遗传、内分泌、精神神经和免疫状况等因素。从微观的机理来看,现代分子生物学认为:细胞核中的脱氧核糖核酸简称(DNA)有着控制细胞蛋白质的合成以及它的生长、分化发育和遗传等功能。癌症的发病主要由于人体细胞在各种外因和内因的作用下,使 DNA 发生了结构的功能上的变化,而这种变化又可以通过细胞分裂、繁殖一代代传下去,使细胞生长失去控制。目前研究还在深入,例如现在已经深入研究到 DNA 链上的几千个“基因”,发现能策动癌变的特殊基因叫“原型癌基因”,目前已经发现几十种癌症的基因。而目前指导癌症预防最直接有用的还是那些宏观的病因。

从少量细胞开始恶变到人们能够觉察到“发病”的“潜伏期”较长,一般有几年到几十年的时间。以上特点妨碍了人们对癌症病因的认识。但是,通过长期的大量的临床诊治;化验测试资料的总结;职业致癌和肿瘤地理病理学(即流行病学)对某种癌症高发地区 and 人群的调查研究;动物试验的验证;以及结合免疫学、生物化学分子生物学进行的基础研究,对于各种癌症的病因和发病机制,逐步

丰富并加深认识。同时也找到了许多针对病因的预防方法和措施。当然也有许多癌症的具体病因还不清楚,有待深入研究。

化学物质致癌

动物试验证实可以致癌的化合物有 1000 多种。这些试验许多是在大剂量条件下进行的,小剂量长时间对人体的致癌作用究竟怎样,有很多还没有弄清楚。已经证明对人体有致癌作用的化学性致癌物有上百种,专家们估计,癌症有 80% 左右是由化学性致癌物质引起的。目前被公认的常见的致癌物有煤焦油、煤烟、油烟、石蜡、矿物油、石棉、砷(砒霜)、杀虫剂、铬、镍、镉等。但人们大可不必为此“草木皆兵”,因为除了少数职业外,有许多致癌物在一般人日常生活中不常接触到。实际上,对人们致癌起主导作用的是若干种在人们生活中大量存在,而且容易接触或摄入的致癌化合物。对这些致癌化合物必须着重注意防范。

致癌化合物可分为四类。一是以 3~5 苯并芘为代表的多环芳烃(PAHS)。这是煤焦油中所含的一种有效致癌成分。它广泛存在于烟草燃烧的焦油及烟草、木炭等燃烧的烟雾中,以及明火烤熏制作的食物中,这些食物应尽量少吃或不吃。二是亚硝胺以及它的“原料”亚硝酸盐。亚硝酸盐进入人体后,能和蛋白质新陈代谢产物胺基在一定条件下合成亚硝胺。亚硝胺是诱发食道癌和胃癌等的主要因素。亚硝酸盐广泛存在于有些地区的水源中。它又常常被用于作为腌制肉、鱼时的防腐剂。较普遍存在于许多蔬菜中的硝酸盐,在一定条件下可以转化为亚硝酸盐。三是霉菌毒素。如玉米、花生和棉籽等发霉时易被黄曲霉菌等产生的毒素污染,人吃了会引起肝癌和胃癌。四是有些药物也可能有致癌的副作用。如雌激素服用不当或过量,易引起子宫癌和乳腺癌。呋喃类药物的动物试验也发现有轻度致癌作用,止痛药物“非那西汀”大剂量使用会引起泌尿系统癌症。曾用来治疗皮肤癣的砷剂也是致癌物,使用免疫

抑制药物也会降低机体的抗癌能力,增加患癌危险性。癌症化疗药物在杀死癌细胞的同时,也损伤了机体免疫机能,使肿瘤容易产生。

物理刺激致癌

物理致癌因素的特点是:致癌的“潜伏期”长;致癌原因比较明确,容易采取防护措施;物理因素致癌的人远比化学因素致癌的少,而且有的可能是与化学因素联合作用的结果。

物理致癌因素主要有:

1. 放射线 受到人眼看不见的各种射线如 X 射线、 γ 射线、 β 射线或中子射线的照射,超过一定剂量,会引起多种恶性肿瘤。如白血病、骨肉瘤、淋巴系统的恶性肿瘤以及皮肤癌等。1945 年日本长崎和广岛遭原子弹轰炸后,这两地白血病的发病率较其他地区分别增高了 17 倍和 30 倍,一直到爆炸后的 30 年,当地居民白血病的发病率仍有轻度升高,这说明一次较大剂量的放射性照射可以引致白血病。如果经受多次小剂量放射性照射(如接受放射治疗或因工作长期接触放射性照射(如接受放射治疗或因工作长期接触放射线而又不注意防护者),同样也可以导致白血病。据我国 1950~1980 年的调查,医院内临床放射科工作者白血病的年发病率为 9.61/10 万,而同期其他医务人员白血病发病率仅 2.74/10 万。此外倘若母亲在妊娠期间,尤其是妊娠 3 个月以内多次接受放射线照射(即胎内照射),则分娩后的儿童白血病发生率显著增高。在 X 射线应用的早期,使用 X 射线的医务人员,由于缺乏防护,就容易得癌症。后来采取了防护措施,他们患癌的机会又与常人相同了。

人的年龄越小,射线致癌的影响就越大。有报道,为孕妇用 X 射线作骨盆检查,一般拍 2 张 X 光片,能使胎儿患白血病等的死亡率提高 50%。如拍 4 张 X 光片,则会使生下的婴儿以后患白血

病等的几率为未经照射婴儿的 2 倍。所以孕妇和婴儿应慎做 X 光检查。

一般成年人体检,每年进行 1~2 次 X 射线透视或照片,不会超过额定剂量。电视机显像管内的电子束,在高压电场作用下打在金属屏靶上,也会产生 X 射线。但电视机萤光屏的特制玻璃能阻挡绝大部分 X 射线,在正常距离内观看电视,也不会有致癌的危险。

2. 紫外线和日光 阳光中含有紫外线,长期的阳光暴晒或紫外线照射会引起皮肤癌。深入的研究发现主要起致癌作用的是紫外线的中间谱段(波长 270~340 纳米)。日光暴晒致皮肤癌的人,85% 发生在上午 10 点至下午 2 点之间日光下工作的人。在这段时间内,上述波段的紫外线恰好最强。

白种人受紫外线照射后容易得癌,黑人或皮肤色素较多的人种很少发生日光性或紫外线引起的皮肤癌。动物试验表明:白猫与有色猫如果一起放在阳光下暴晒,结果白猫发生皮肤癌比有色猫多 13.4 倍,而且多发生于无毛或少毛部位。

人要保持健康,不晒太阳是不行的,但不要暴晒,特别要避免在中午(10~14 点)烈日下进行日光浴,长期在室外工作人员,要注意遮光防护。

3. 石棉和玻璃丝等纤维 与石棉、玻璃丝等耐久纤维长期接触的人,容易得肺癌或胸膜等恶性肿瘤。约半数的石棉肺患者会得肺癌。在显微镜下可以观察到石棉纤维刺入细胞和细胞核的情况。

4. 长期机械的、热的、炎症的、酸的刺激和损伤 舌癌常发生于舌被尖齿或假牙长期反复咬伤或摩擦的地方。宫颈癌多见于子宫撕裂而兼有慢性炎症的人。华北地区患食道癌的人中,50%~73% 有硬食和热食习惯。深度烧伤的瘢痕有时会癌变。西北地区有人喜欢把炕烧得过热,易得“炕癌”。

生物致癌

一般认为,在各种生物因素中,细菌与肿瘤没有发现有直接的因果关系。但最新研究又找到了细菌与肿瘤有关联的证据。美国加州斯坦福大学 Julie Parsonnet 和在墨西哥 Tlalpan 国家癌学研究所的同事们报告,已将幽门螺旋杆菌与胃癌高危人群中的肿瘤前损害以及胃癌本身联系在一起。Parsonnet 对墨西哥 Chiapas 这个世界胃癌发病率最高的地方进行了人群的研究。245 名有症状病人的胃活检表明,其中 85.7% 的人有幽门螺旋杆菌感染的组织学证据,并伴有胃炎。受染的病人几乎有 5.7 倍的机会发生细胞发育不良或癌。

有些寄生虫会引发癌症。如肝吸虫病常并发肝癌或胆囊癌;血吸虫病常并发结肠癌;患膀胱血吸虫病较多的地方,膀胱癌发病率也较高。一般认为寄生虫诱发癌症,可能是由于寄生虫感染反复刺激粘膜引起局部粘膜上皮增生,进而发展成癌症。

病毒与癌症的关系比较密切,这个问题,正在深入研究之中。现在已发现有 150 多种病毒能引起动物肿瘤。同人类肿瘤有关的病毒主要有:疱疹病毒与宫颈癌有关;C 型病毒与白血病、肉瘤和膀胱癌有关。实践证明,绝大多数肿瘤是没有传染性的。肿瘤专科医务工作者的癌症发病率与常人相同。

自由基致癌

“自由基”也叫“游离基”。它是化合物中的共价键,在光、热的作用下或在化学反应中均裂而成的原子或离子团。自由基带有一个多用的,不对等的电子,它的化学性质非常活泼,在人体内能伤害有关组织,导致细胞初步癌变。

机体新陈代谢过程中许多生物化学反应会发生自由基,其中最主要的是氧原子与体内其它化学物质(包括脂肪)发生“氧化”作

用产生的。人体内产生自由基有多种方式,例如氧对不饱和脂肪(食用的素油中含量较多)进行氧化时就会放出能量,产生自由基,也叫“氧自由基”。它是一种非常不稳定的“危险分子”,到处乱窜,放出多余量,能伤害蛋白质、脂肪,破坏细胞膜,甚至深入细胞核,损伤脱氧核糖核酸(DNA),从而引起细胞癌变。高能射线如紫外线和 X 射线等也能将原子中的一个电子逐出轨道,从而产生自由基。这就是为什么人体受到超剂量射线照射后,容易致癌的一个原因。有的电离辐射穿透力很强,能穿透骨头损伤骨髓引起白血病。最近的研究表明,自由基与 60 多种疾病有关系,例如它有可能引起关节炎,过早衰老以及癌症等。

人体对自由基是有防卫能力的,机体的免疫系统和其它防御系统如某些酶和细胞膜能够阻断自由基的伤害。某些营养物质如维生素 A、C、E 以及矿物质硒等都是一种抗氧化剂,可以阻断氧化作用,抑制自由基产生,有些营养物还能增强体内抗氧化酶(如 SOD 等)的功能,起防癌作用。

内分泌失调致癌

动物试验证明,乳腺癌、卵巢癌和子宫癌与内分泌失调都有密切关系。卵巢所产生的雌激素有三种:雌酮、雌二醇和雌三醇,动物试验已证实,前二者有致癌作用。

妇女乳腺癌和子宫癌的发病,可能与雌激素过多有关系。常常可以见到,有的人她们的乳腺癌在妊娠期和哺乳期发展特别快,而切除卵巢或用雄激素治疗后,有时可以使肿瘤明显缩小。美国加州癌症登记中心发现,自 1969 年至 1975 年,金山湾地区富裕的马林县年龄在 50 以上的妇女,子宫癌发病率增加了一倍,经调查发现该地 1969 年至 1975 年用于治疗绝经期症状的雌激素处方增加了三倍,并大剂量地开给 50 岁左右的富裕妇女。美国食品及药物管理局建议妇女只能接受尽可能小剂量的雌激素,并同时使用孕酮