

癌症自我发现

主编 孙即昆

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

[京]新登字 147 号

图书在版编目(CIP)数据

癌症自我发现/孙即昆等编著.-北京:北京医科大学
中国协和医科大学联合出版社,1994

ISBN 7-81034-299-1

I. 癌… II. 孙… III. ①癌-普及读物②癌-防治 IV. R
730.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 03269 号

癌症自我发现

主编 孙即昆

责任编辑:徐允盛

*

北京医科大学 联合出版社出版
中国协和医科大学

四方计算机照排中心排版

北京星城印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 1/32 印张 3.625 千字 79

1994 年 4 月第 1 版 1994 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—2000

ISBN 7-81034-299-1/R · 299

定价:4.40 元

内 容 提 要

本书是宣传普及癌症防治知识的科普读物。共分四部分：一是癌症危险因素，介绍生活方式、环境条件、职业因素中容易引起癌症的危险因素；二是癌症警告信号，介绍象征癌症发生的常见症状、体征表现及其鉴别；三是癌前疾病和癌前病变，介绍一些虽不是癌症但是有可能发生或发展为癌症的疾病和病变；四是癌症自我发现，介绍常见恶性肿瘤的临床表现特点、自我检查 and 发现方法以及诊治要点。目的是把癌症自我预防的知识交给容易发生和可能发生癌症的人，以期引起警觉和重视，促使其进行自我保健，防止癌症发生，阻止癌症发展；把癌症自我检查的方法和自我发现的钥匙交给人们，力争早发现，早诊断，早治疗，争取改善治疗效果和预后。

癌 症 自 我 发 现

主编 孙即昆

编写 (按姓氏笔画为序)

马 骏	刘小静	刘凤云
刘亚民	刘洪英	刘 蕾
张师前	侯 莉	祝 培
高 芹	高 昕	鞠晏钟

写在前面

恶性肿瘤，一般称为癌症，是危害人民健康十分严重的疾病。随着经济和社会的发展，癌症对人类生命健康的威胁有日渐加重的趋势。努力消除癌症危害成为人类面临的重要问题之一。

要想消除癌症的危害，最根本、最重要的是去除引起癌症的病因，阻止癌症的发生。但是，迄今为止大多数人类癌症的病因尚未完全明了或确定，所以在现阶段开展癌症病因预防，从根本上防止癌症的发生，还存在不少困难，也不够经济实用。

今天，全世界的科学家和医学家都公认，早发现，早确诊，尽早实施最佳治疗，是现阶段减轻癌症危害切实可行而又有效的措施。

早期发现癌症，除了医务人员提高业务技术水平和警惕性外，更重要的是取决于癌症病人自己。有了病人和医生两个方面的警觉和重视，较早地发现大多数癌症是可能的，大大地改善癌症治疗效果是无可置疑的。

为了普及癌症的防治知识，把早期发现癌症的钥匙交给癌症病人自己和有可能患癌的人，我们编写了这本《癌症自我发现》的小册子。

本书分为四部分，从四个方面介绍了癌症病人如何自我发现的有关知识：一是癌症危险因素。由于在人们的工作和生活中会有意无意地接触某些有可能引起癌症发生的危险因素，长期接触这些因素的人比不接触的人发生癌症的可能性

和危险性要大,为了防止癌症,减轻癌症危害,除了立即采取措施,避免或减少接触致癌危险因素之外,注意发生癌症的征象,警惕出现癌症的征候,争取早发现,早治疗,也有重要意义。二是癌症警告信号。身体上发生了癌症的病人,多数都会出现不同类型、不同程度的症状或体征,即所谓癌症警告信号。在这些警告信号之中,尽管有不少信号既不特异,也并非早期,但只要提高警惕,注意细微末节的变化,是能够从蛛丝马迹的信号之中捕捉到可以较早地发现癌症的信息的。三是癌前疾病和癌前病变。临床上有一些称为癌前疾病的疾患,病理上有一些称为癌前病变的病灶,它们虽然不是真正的癌症,但与癌症有比较密切的联系,有发展为癌症的倾向,有发生癌症的可能。患有这些疾病或病变的人,细心体察它们的变化,及时采取恰当措施处理,既有防止癌症发生发展的效果,也有早期发现癌症的作用。四是常见恶性肿瘤的自我发现。在这一部分,把常见的恶性肿瘤分为能直接自我发现的、能通过症状和检查发现的二类,提纲挈领地分别介绍这二类常见恶性肿瘤的症状、体征表现,自我检查方法和诊治要点,使人们对它们有比较清楚简明的了解,以便在自我保健中应用。

任何事物都是相对的、一分为二的。长期接触癌症危险因素的人,并不一定会发生癌;具有癌症警告信号的人,也可能并未患癌;身患癌前疾病或癌前病变的人,有许多并不发展为癌……对癌症一无所知,麻痹大意,是有害的;对癌症顾虑重重,背上过重的思想包袱是无益的;要辩证地认识和对待癌症,避免从一个极端走向另一个极端,这就是编写本书的目的,也是希求于读者的。

孙即昆

1993年8月

概 述

癌症是危害人类生命健康的常见多发病，是造成劳动力损失的重要原因，对经济建设和社会发展影响极大。在我国，恶性肿瘤引起的死亡呈明显上升趋势，尤以肺癌、肝癌、胃癌、大肠癌为甚。据卫生部 1991 年统计，我国恶性肿瘤死亡率，在城市为 123.92/10 万，在农村为 101.39/10 万，分别占总死亡人数的 22.39% 和 16.11%。按我国人口平均死亡率为 6.3% 计算，每年死亡总人数为 700 多万，其中癌症死亡约占 130 万。癌症不仅严重威胁着人民的健康和生命，而且每年要支付巨额医药费。若以每年新发生癌症病人 160 万计算，则每年因癌症死亡而损失的产值将达 30 多亿元。

世界卫生组织 (WHO) 早在 80 年代就指出，三分之一的癌症是可以预防的；三分之一的癌症如能早期发现，及时治疗，是可以治愈的；三分之一的癌症是可以应用现有的医疗技术为病人解除痛苦，改善生活质量，延长生命的。对于癌症，人们应该摒弃无所作为的论点，树立可防可治的科学观念。

从根本上防止癌症的发生，即所谓 I 级预防，是消除癌症危害最理想、最彻底的方法。I 级预防也称病因预防，主要是通过改善环境卫生，消除工作和生活环境中的致癌因素，防止致癌因素作用于人体；克服不良生活方式和生活习惯，注意科学膳食，合理营养，增强体质，提高抗癌能力；重视戒烟或减少吸烟；避免食用霉烂变质食品；防止乙型肝炎病毒感染等，可以有效地降低癌症发病率。

在癌症的病因和发病研究尚未取得突破性进展的今天，重视癌症的Ⅱ级预防可能是更为实际有效的措施。Ⅱ级预防也就是一般所说的“三早”，包括早期发现，早期诊断，早期治疗。据统计，约有三分之一的癌症病人可以通过早期诊断和早期治疗而获得治愈。早期胃癌、早期乳腺癌、早期宫颈癌等的治疗效果都非常好。

要想取得良好的治疗效果，必须提高医生和患者对癌症的警惕性，其重要方法就是要让人们了解和熟悉癌症的防治知识和初期警告信号，提倡自我发现病情，自我检查病灶。实践证明，行之有效的自我检查和自我发现是癌症早期发现和治愈的希望。牢记常见癌症的初期警告信号，掌握各类癌症自我检查和方法，坚持不懈，按图索骥，对防治癌症会大有帮助。

近年来，恶性肿瘤的诊疗水平已有长足的进步。各种影像学检查、内窥镜检查、细胞学检查、肿瘤标记物检测、免疫、生化和酶学诊断方法等发展很快，某些诊断设备及检查技术已可以发现0.5~1.0厘米大小的肿瘤，对早期发现癌症起到了重要作用。在肿瘤治疗方面，由于提倡和实施早期治疗，合理治疗和综合治疗，癌症的治疗效果已大大改观。患了癌症就视为不治之症，就被宣判死刑的时代即将成为过去，防癌治癌大有作为的时代必将到来。

目 录

概述

一、癌症危险因素	(1)
(一)生活方式	(1)
(二)饮食因素	(4)
(三)环境因素	(19)
(四)感染因素	(24)
(五)遗传因素	(25)
(六)精神因素	(26)
二、癌症警告信号	(28)
(一)无痛性肿块	(28)
(二)可疑的痣	(30)
(三)久治不愈的溃疡	(35)
(四)异常出血和分泌物	(37)
(五)咳嗽、痰中带血	(38)
(六)吞咽不适或障碍	(40)
(七)上腹不适、疼痛	(42)
(八)便血	(44)
(九)血尿	(46)
(十)不明原因消瘦	(47)
三、癌前病变与癌前疾病	(49)
(一)色素痣	(51)
(二)瘢痕疙瘩	(51)
(三)粘膜白斑	(51)

(四)乳腺囊性增生病	(52)
(五)光化性角化症	(53)
(六)胃溃疡	(53)
(七)溃疡性结肠炎	(54)
(八)家族性多发性结肠息肉病	(55)
(九)外阴白色病变	(57)
(十)乳头状瘤	(58)
(十一)腺瘤	(59)
(十二)鳞状上皮不典型增生	(60)
(十三)上皮化生	(60)
四、常见恶性肿瘤的自我发现	(63)
(一)能直接自我发现的癌症	(63)
1. 皮肤癌	(63)
2. 舌癌	(65)
3. 乳腺癌	(67)
(二)能通过症状检查发现的癌症	(70)
1. 鼻咽癌	(71)
2. 喉癌	(72)
3. 甲状腺癌	(74)
4. 肺癌	(75)
5. 食管癌	(77)
6. 胃癌	(79)
7. 肝癌	(81)
8. 胰腺癌	(83)
9. 肠癌	(85)
10. 子宫颈癌	(87)
11. 子宫体癌	(89)

12. 肾癌·····	(90)
13. 膀胱癌·····	(91)
14. 前列腺癌·····	(93)
15. 脑瘤·····	(94)
16. 白血病·····	(96)
17. 淋巴瘤·····	(97)
18. 骨肉瘤·····	(99)
19. 小儿肿瘤·····	(99)
(1)视网膜母细胞瘤·····	(100)
(2)神经母细胞瘤·····	(101)
(3)肾母细胞瘤·····	(102)
(4)畸胎瘤·····	(102)

一、癌症危险因素

癌症是严重威胁人类健康和生命的大敌，有“人类第一杀手”之称，全世界每年都有数以百万计的人死于这一疾病。为了战胜癌症，无数研究人员一直在努力探寻癌症发生的原因，以求通过积极的预防来大大降低癌症的发病率。世界上究竟有多少种促癌、致癌因素？很难说出一个十分确切的数字，不过，用“比比皆是”来形容，却是毫不夸张的。其中，既有生活方式、膳食营养、环境等外部因素，也有心理状态、遗传等内部因素。一般而言，这些因素并不是单独在起作用，往往是几种因素联合作用，共同导致癌症的发生。如果我们多了解一些这方面的常识，就能够趋利避害，通过改变不良的生活方式和行为，选择科学合理的膳食，减少与环境中的致癌物质和致癌因素的接触，保持良好的精神心理状态等方法，减少患癌的机会，降低癌症的发病率，在更大程度上掌握战胜癌症的主动权。

（一）生活方式

每一个国家和民族，往往都有一些自己独特的生活方式或生活行为，具体到每一个人也是如此。良好的生活方式有助于保证身体的健康，减少罹患癌症的可能性；而不良的生活方式，如大量吸烟、酗酒等，则会使患癌的危险性大大增加。

1. 吸烟

在今天，吸烟可以致癌已是人们的共识。然而在距今一

百多年前，还有不少人以为吸烟能够治疗癌症而将其广泛地应用于医学领域。只是到了本世纪 50 年代，通过英国科学家的研究，才证实吸烟是导致肺癌的罪魁祸首。吸烟不仅能增加患肺癌的危险，还可以增加患口腔癌、喉癌、食管癌、胰腺癌、膀胱癌等多种癌症的危险，是危害人类健康的一大杀手。全世界每年有 200 万至 280 万人系死于由吸烟造成的疾病，这个数字超过每年死于局部战争和饥荒的人数。据推测，因癌症而死亡的病人中，25~30% 与吸烟有关。

吸烟之所以对人体有如此大的危害，是因为一支点燃了的香烟可以释放出大约 6800 种不同的化学物质，里面有不少属于致癌剂和促癌剂，人们所熟悉的尼古丁就是其中的一种。当吸烟者吸烟的时候，这些有毒物质就通过气管进入肺部，带有致癌物的粘状焦油便附着在支气管树的粘膜上。有毒的化学成分和烟雾能刺激气管支气管粘膜，损害其纤毛的功能，降低其阻拦异物的作用。在化学致癌物质的长期侵蚀和作用下，支气管粘膜的细胞逐渐发生变化，先是变得不规则，几年以后就有可能形成肿瘤。研究证实，开始吸烟的年龄越小，越容易患肺癌；吸烟的数量越多，时间越长，发生肺癌的危险性就越大。

吸烟不仅危害吸烟者本人的健康，而且还危害他人的健康。在我国，禁止吸烟的公共场所很少，这就给吸烟者喷云吐雾提供了很大的方便，在吸烟害己的同时，也使大量不吸烟的他人身受其害。在通风状况不好的公共场所或家庭居室内，只要有一个人吸烟，其他人都得“陪着”吸，这就是我们通常所说的被动吸烟。被动吸烟吸入的有害烟雾同主动吸烟是一样的，甚至有过之。如果孕妇吸烟，那么情况就会更糟，因为香烟中有许多化学物质，如尼古丁和氰化物，可

以通过胎盘直接到达胎儿体内，使正在发育中的胎儿遭受严重危害。研究证明，孕妇吸烟会导致阴道出血、自发性流产；吸烟的孕妇生下的孩子比不吸烟者所生的孩子体重较轻，反应迟钝，且易导致新生儿畸形。

随着医学科学的发展，人们对吸烟的危害已认识得越来越清楚。为了寻找一种“两全其美”的办法，既能让吸烟者得到“享受”，又尽量减少或避免吸烟带来的种种危害，人们便绞尽脑汁，研制生产低焦油香烟，给香烟安上过滤嘴等等。但是医学研究表明，迄今为止的一切努力都没能改变吸烟可以致癌这一基本事实。因此，最好的办法只有一个：立即戒烟。

2. 饮酒

人类酿酒、饮酒有着非常悠久的历史。据国外考证，早在一万年以前，人类就能够酿造葡萄酒了。我国酿酒的历史也是源远流长，可以追溯到夏禹时代。酒同人类生活有着极为密切的关系。举行国宴，亲朋小聚，庆功祝寿……都离不开酒。然而，当人们兴高彩烈地举杯豪饮的时候，酒却在悄悄地危害着许多人的健康，而癌症也常常同酒联系在一起。许多国家的研究表明，长期大量饮酒者患癌的危险性比不饮酒者高2~3倍。大量饮酒会引起口腔癌、咽癌、食管癌、胃癌、乳腺癌等。长期过量饮酒还可以损害肝脏，造成肝硬化，增加患肝癌的危险性。

科学家认为，酒精不是导致癌症的直接原因，可能是作为致癌物质的溶剂，帮助致癌物渗入细胞内，促进癌症的发生。如果一个人既饮酒又吸烟，由于烟与酒的共同作用，那么患癌的可能性就比单独饮酒或吸烟大得多。若在吸烟的同时饮酒，酒精恰好起助纣为虐的作用，因为它能促使香烟烟雾中的致癌物质溶解，易于进入组织并很快地被吸收。研究

表明，少量饮酒但不吸烟的人，患癌的危险比既不吸烟也不饮酒的人高；既吸烟又饮酒的人，患癌的危险更高。

有人错误地认为，只有饮白酒才有致癌的可能。其实不然，啤酒、葡萄酒同样有致癌作用，饮啤酒和葡萄酒患口腔癌的危险并不比烈性酒小。在饮酒和患癌的关系方面，与饮用何种酒关系不大，而与每天饮酒的次数以及每次饮酒的数量有关：每天饮酒的次数越多，饮酒的量越大，患癌的危险性也就越大；反之，危险性就小。如果有人问：低度酒同高度酒相比，饮用哪一种酒比较安全一些呢？回答当然是低度酒，因为酒的度数越高，酒中所含酒精的浓度也就越高，对人体的危害也就越大。当然，这只是两害相权取其轻而已，最好的办法还是不饮酒，或饮酒量控制在一定的范围之内，而且饮酒时最好不要吸烟。如果饮酒时或饮酒后能够食用一些富含维生素的蔬菜、水果等，也可以减轻酒精对人体的危害。

3. 性生活

宫颈癌对妇女的健康危害极大。据世界卫生组织估计，全世界每年有 50 万宫颈癌新病人，而我国则占世界总病例的三分之一左右。宫颈癌发病年龄以 30~55 岁之间最多，其发病率与性生活有着密切的关系，并发现已婚者多于未婚者，早婚者多于晚婚者，多次结婚以及性生活杂乱的妇女更为多见。20 岁以前结婚的妇女患宫颈癌的危险性比 20 岁以后结婚的妇女高 2~3 倍。性生活开始得越早，危险性就越大。有人对 25 万名妇女进行宫颈癌普查，发现 20 岁以前结婚的妇女宫颈癌的发病率比 26 岁以后结婚的妇女高 7 倍。性生活节制与否，性伴侣单一还是混乱，都与宫颈癌的发病相关联。性生活过度，性交对象太多，都容易使妇女患宫颈癌。另外，男性的包皮垢有可能是妇女宫颈癌的致癌因素。流行病学调查

显示，犹太人及信奉伊斯兰教规的地区有给男孩行包皮环切的习俗，而其妇女宫颈癌的发病率都很低，且几乎无阴茎癌发生。相反，有包茎及包皮过长的男性发生阴茎癌的机会较多，其配偶发生宫颈癌的危险性也高。

(二) 饮食因素

俗话说：“病从口入”。如果把这句话改为“癌从口入”，在很多情况下也是正确的。当然，这并不是说人们把癌细胞吃进体内，而是说如果在膳食营养等方面不加注意，许多促癌、致癌物质可以通过口腔进入体内，引发癌症。据统计，因癌症而死亡的人中约有 35% 是由膳食因素引起的。在粮食、蔬菜、水果的种植、贮存、加工过程中，受到致癌物质污染的环节很多。不仅如此，膳食营养的结构不合理，某些成分摄入太少，某些成分摄入过多，也会促使某些癌症发生。除了膳食营养因素之外，服用药物不当也会导致“癌从口入”。

1. 食入致癌物

(1) 亚硝酸胺

人们最初发现亚硝酸胺可能导致癌症是在 1956 年。此后，许多国家的科学家对亚硝酸胺致癌进行了广泛的研究，发现它能引起许多种动物的不同器官发生癌变，对人也有致癌作用，可引起食管癌、胃癌、肝癌、大肠癌等。

经过多年研究发现，食品中天然存在的亚硝酸胺类化合物含量极少，但其前体亚硝酸盐及胺类物质则广泛存在于食品之中。在食品加工中，亚硝酸盐作为一种防腐剂被普遍采用，因此，午餐肉、火腿、香肠、鱼或肉食罐头等食品中往往含有亚硝酸盐。亚硝酸盐进入人体后，能与蛋白质新陈代谢过

程中产生的胺基合成亚硝胺。

我国有些地方的居民有喜食酸菜的习惯，而酸菜中含有亚硝胺类物质，所以喜食酸菜的地区往往也是食管癌的高发区。研究人员发现，食用酸菜的时间越长，患食管癌的危险性也就越大。不仅酸菜，其它应用腌渍方法保存的食品，如咸菜、腌鱼、腌蛋、腌肉等，都可在腌渍过程中增加亚硝胺类物质，而这些食品在腐烂过程中生成的亚硝胺类物质会更多。调查发现，吃腌菜者比不吃者患胃癌的危险性高。

由于使用农药和化肥，土壤中的亚硝酸盐日益增多，粮食、蔬菜常常因此受到污染，这些物质进入人体的机会也大大增加。由于亚硝胺既溶于水，也溶于脂肪，所以极易在人体内潜伏下来，对人类健康造成很大的威胁。为了减少危害，最好少吃火腿、香肠、酸菜、腌鱼等食品，或者在吃这些食品时多吃一些富含维生素C的蔬菜和水果，因为维生素C在体内能够阻断亚硝胺的生成。

(2) 霉菌毒素

有多种霉菌在适宜条件下可产生毒素，如黄曲霉菌毒素、杂色曲霉素、黄米毒素、环氯素、灰黄霉素、展青霉素等。这些霉菌毒素都可以致癌，尤其黄曲霉毒素是一种很强的致癌物质。1960年，英国东部和南部突降一场灾难，在短短几个月的时间内，10万只火鸡相继死亡。解剖发现，火鸡的肝脏都有坏死性变化，后经研究认定，造成火鸡死亡的原因是发霉花生粉里的黄曲霉毒素。在黄曲霉毒素的“大家族”中，以黄曲霉毒素B₁毒性最大，其毒性比剧毒品氰化钾大10倍，比砒霜大68倍；致癌强度比亚硝胺大75倍。动物实验证明，在饲料中混入百万分之十五（15ppm）的黄曲霉毒素B₁，68周内实验动物百分之百地出现肝癌。