

恶性肿瘤防治篇

健康大百科

主编 季加孚

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题

有这么好的肿瘤专家，我心里踏实多了……



人民卫生出版社

·健康大百科·

恶性肿 瘤 防 治 篇

主 编 季加孚

副 主 编 李萍萍 张焕萍

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 宁 方 玉 方志伟 邢宝才 朱 军
朱广迎 苏向前 杨 勇 杨 跃 沈 琳
张乃嵩 张青云 陈克能 欧阳涛 郝纯毅
顾 晋 高雨农 郭 军 唐丽丽 黄晓军
曹登峰 潘凯枫

学术秘书 闫雪冬



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康大百科. 恶性肿瘤防治篇/季加孚主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18512-7

I. ①健… II. ①季… III. ①保健-基本知识②癌-防治
IV. ①R161②R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 001832 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

健康大百科

恶性肿瘤防治篇

主 编: 季加孚

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 23

字 数: 330 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18512-7/R · 18513

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

参编人员（按姓氏笔画排序）

王 文	王 兴	王 轩	王 嘉	王 薇	王 崑	王宇昭
王宏伟	王艳莉	邓园欣	包 全	冯 烨	冯 源	吕 超
刘 伟	刘 妮	刘 铭	刘轶男	安 超	许轶琛	孙 红
孙 谊	孙俊勇	孙婷婷	李 明	李 健	李 舒	李小凡
李元青	李少雷	李占东	李永恒	李金锋	李慧超	杨 宏
杨 雷	肖绍文	吴 楠	吴晓江	何 毅	余 荣	辛晓伟
汪 艳	宋玉琴	宋丽莉	张 霁	张 鑫	张 濛	张小田
张文英	张叶宁	张连海	陈衍智	陈晋峰	武爱文	范照青
金克敏	周登芳	庞 英	赵 婷	侯景丽	姚震旦	聂 鋈
徐蔚然	高 敏	盛锡楠	崔 明	阎 石	斯 璐	鲁方亮
鄢谢桥	裴宇权	熊宏超	燕 鑫	薛 冬		

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 杨晓超 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

马长生 北京安贞医院

马冠生 中国疾病预防控制中心

王天有 首都儿科研究所

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

向红丁 北京协和医院

刘泽军 北京市卫生局健康促进处

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

汤伟民 北京市卫生局健康促进处

杨甫德 北京回龙观医院

陈 峥 北京老年医院

武 剑 北京宣武医院

季加孚 北京肿瘤医院

金荣华 北京佑安医院

曾晓芑 北京市疾病预防控制中心

科学顾问(按姓氏笔画排序)

王陇德 中国工程院院士,第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国 2020 战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长

王忠诚 中国工程院院士,北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长,神经外科教授,著名神经外科专家

王澍寰 中国工程院院士,北京积水潭医院名誉院长,著名手外科专家

庄 辉 中国工程院院士,北京大学医学部教授,博士生导师,现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长

陈君石 中国工程院院士,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家

张金哲 中国工程院院士,中国小儿外科创始人之一

胡亚美 中国工程院院士,著名儿科专家

翁心植 中国工程院院士,北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授,内科学专家,在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献

高润霖 中国工程院院士,中国医师协会副会长,中华医学会心血管病学会前任主任委员,中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任,心内科首席专家

程书钧 中国工程院院士,中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家



总 序

为满足首都市民对健康知识的渴求,2011年,在市委、市政府的领导下,北京市卫生局组织在京医疗卫生方面的专家,精心策划、编写了一套10本《健康大百科》系列科普丛书,分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》,这是全国首次以生命全周期为基础、凝聚上千名医学专家智慧编辑出版的健康系列科普丛书,图书在编写过程中特别注意集科学性、通俗性和实用性于一体,因此,图书一经面世,即受到了广泛关注,社会反响强烈。

2009—2012年,北京市人民政府连续四年发布的《北京市卫生与人群健康状况报告》显示,我市人群慢性非传染性疾病(以下简称“慢病”)及相关危险因素的流行态势一直非常严峻。慢病的发生除了与个人生活方式有关外,社会环境对其影响的作用也不容忽视。因此,防控慢病,提升公众预防疾病、维护健康的个人意识和公众意识尤为重要。2013年,为进一步丰富市民健康知识,培养市民健康理念,提升市民健康素养,北京市卫生局在第一次出版《健康大百科》10本的基础上,继续组织专家以预防慢病和改善其相关危险行为因素为核心,再次编辑10本健康科普丛书,分别为健康大百科之《高血压防治篇》、《内分泌代谢疾病防治篇》、《脑血管病防治篇》、《恶性肿瘤

防治篇》、《慢性肝病防治篇》、《抑郁焦虑防治篇》、《儿童常见病防治篇》、《老年常见健康问题篇》、《膳食营养篇》、《健康导航篇》。除了采用与第一次 10 本相同的编写组织、写作定位、体例格式外,这次编写的 10 本在疾病预防上更系统、深入、细致,特定人群和家庭购买使用后,更加具有实际的指导意义。

与 2011 年第一次《健康大百科》10 本出版一样,本次 10 本健康科普丛书的编写,同样凝聚了 1000 多位医学专家的智慧,他们用“医者仁心”的态度精益求精地完成了全部编校工作。本书的出版不仅丰富了《健康大百科》的内涵,而且,也着实为首都市民又提供了一套非常丰富的健康科普饕餮。特别值得一提的是,从 2011 年《健康大百科》编写、出版策划开始,王陇德、王忠诚、陈君石等 10 位院士对出版方向及定位等细节即给予了悉心指导,然而,非常遗憾的是,在编写本次 10 本丛书的过程中,有三位院士不幸病故,但我们不能忘记已故院士对本套丛书的贡献,也谨以书籍出版作为对已故院士永远的纪念。

感谢所有参编的医学专家对本书作出的贡献,愿《健康大百科》成为首都市民健康生活的良师益友。

北京市副市长 杨晓超

2014 年 1 月



前 言

一本好书不一定是一本好的科普书,但一本好的科普书一定是一本好书。在肿瘤防治这个领域,医务工作者的日常工作主要是在肿瘤的诊断治疗上,而往往弱化了医务行为中的预防、宣传教育等角色,而一本好的科普书使用通俗的话语,能让更多的普通大众了解、认识肿瘤特征,及早就诊、早期干预,实在是比病急了再求医问药更有实效。我国传统医学早在 2000 多年前就提出的“圣人不治已病治未病”、“上医治未病”,其现代的主要实施方法便是通过科普宣教使广大民众更关心“未病”,防病于未然,治病于早期。

如今肿瘤是个热门的话题。最新版《2012 中国肿瘤登记年报》表明,中国每年新发癌症病例约 312 万人,因癌症死亡超过 200 万,这意味着每 1 分钟有 6 个人被确诊为癌症。短短几十年内,我国疾病的发生和死亡完成了从传染病向慢性病的流行病学模式转变。癌症在我国居民死亡原因中从 1964 年的第 4 位已经跃居到现在的首位。就北京市的数据看,2012 年北京居民平均每 4 名死亡者中,就有 1 人死于恶性肿瘤。“狼”来了,很多身边的朋友常恐慌地谈及肿瘤这个话题。但“狼”是什么,如何不被“狼”咬,怎样不被“狼”咬成“重伤”,想必不是专业从事肿瘤医疗工作的人不是很清楚了。

肿瘤恐慌对人群带来的压力大于肿瘤本身的影响,想来是科普常识普及不够的后果。“三分之一的患者是被吓死的”有些危言耸听,但也并非全无道理。本书便是试着“释疑解惑”,全书由肿瘤预防

与治疗相关方面的专家进行撰写,首先保证内容的专业性。书稿的内容以问答形式,就肿瘤的一般问题,以及特定肿瘤类型的特定问题分别进行叙述,深入浅出,力求语言通俗。本书旨在讲解并普及肿瘤的预防、早诊,兼以肿瘤一般诊疗常识方面的知识,让广大人民群众能了解肿瘤,在风险面前能采取正确的处理方式。书中如有错误与不足之处,欢迎广大读者批评指正。

季加孚

2013年11月



目 录

第一章 破解迷津

第一节 谈古论今	2
1. 以身试“癌”可取吗——乔布斯 8 年抗“癌”之路的思考	2
2. 每一天都是感恩节吗——前任纽约市长鲁迪·朱利安尼	3
3. 你知道我的经历吗——节选自《癌症康复》杂志	4
4. 癌症的益处是什么——节选自于娟博客《癌症日记》	5
第二节 把握大局	8
5. 你一生中有多大可能患癌	8
6. 中国人最易得哪些癌	9
7. 癌症发病也是男女老少各不同吗	9
8. 中国各地区肿瘤发病有差异吗	10
9. 经济发展水平和癌症发病有关吗	10
10. 不同国家和地区恶性肿瘤的发病率和死亡率是否有差异	11
11. 在中国,目前哪些恶性肿瘤对人民健康的危害最大	11
12. 近年来我国有哪些恶性肿瘤的发病率或死亡率明显改变	12
13. 北京市近年来哪些恶性肿瘤严重威胁着人们的生命健康	12
14. 为什么国内出现多个癌症村	13
第三节 知者不惑	14
15. 肿瘤到底是个什么病	14
16. 良性肿瘤和恶性肿瘤有什么差别	15

17. 正常人体内也会有癌细胞吗	16
18. 哪些肿瘤最凶险	16
19. 肿瘤是怎样长大的	17
20. 诊断癌症就是收到了“死亡判决书”吗	17
21. 五年生存率是什么意思	18
22. 恶性肿瘤发生的主要原因是什么	19
23. 得了癌症不治疗能好吗	20
24. 如何降低恶性肿瘤的死亡率	20
25. 癌症为什么易漏诊和延误诊断	21
26. 癌能在体内长期隐蔽吗	21
第四节 明察秋毫	23
27. 什么是癌前病变	23
28. 癌前病变离恶性肿瘤还有多远	24
29. 癌前病变需要治疗吗	24
30. 癌细胞是怎样打垮身体的	25
31. 基因检测距离肿瘤诊断还有多远	26
32. 什么是肿瘤标志物	27
33. 肿瘤标志物在肿瘤的早期诊断中有何意义	27
34. 肿瘤标志物有什么特性	28
35. 是否肿瘤都有肿瘤标志物	28
36. 肿瘤标志物都有哪些作用	29

37. 是否肿瘤标志物升高就是得了肿瘤	29
38. 正常人是否也会发生肿瘤标志物的升高	30
39. 肿瘤标志物分为几类	30
40. 人体内肿瘤标志物存在于哪里	31
41. 检测肿瘤标志物最方便的途径是什么	31

第二章 筑起防线

第一节 抵御外敌	34
42. 癌症是命中注定的吗	34
43. 癌症能预防吗	35
44. 恶性肿瘤会遗传吗	36
45. 恶性肿瘤能传染吗	36
46. 化学致癌物是如何分类的	37
47. 常见的化学致癌物有哪些	37
48. 哪些物理因素可以引起癌症	38
49. 哪些生物因素可以致癌	39
50. 你的家里有哪些致癌物	39
51. 空气污染会增加肿瘤的发病率吗	41
52. PM 2.5 跟肺癌有关系吗	41
53. 晒太阳到底是好还是坏	42
54. 哪些特殊职业工作者更容易患恶性肿瘤,该如何防护	42

第二节 内修自身	44
55. 为什么说“远离烟草,预防癌症”	44
56. 吸烟有害健康,吸烟与哪些恶性肿瘤有关	45
57. 肥胖跟癌症有关系吗	45
58. 饮酒跟癌症有关系吗	46
59. 哪些卫生习惯和行为习惯与癌症有关	47
60. 糖尿病会增加癌症风险吗	48
61. 睡眠不好的人容易得癌症吗	48
第三节 饮食保健	50
62. 饮食与癌症的发生关系有多大	50
63. 哪些食物“富含”致癌物	51
64. 哪些不良饮食习惯和癌症发生有关	52
65. 哪些食物具有防癌作用	53
66. 每天吃香菇能抗癌吗	54
67. 隔夜菜安全吗	54
68. 吃素能防癌吗	55
69. 蔬菜生吃还是熟吃更好	56
70. 每天补充一片多种维生素片能防癌吗	56
71. 如何规避食品中的安全风险	57
72. 世界癌症研究专家关于防癌十条指南的内容是什么	58
第四节 运动强身	59

73. 体育锻炼可以预防肿瘤吗	59
74. 久坐不动最容易患什么癌	60
75. 您知道一天中最好的锻炼时间吗	60
76. 最适合白领一族的运动是什么	61

第五节 心宽体健

77. 您知道“癌症性格”吗	63
78. 精神心理因素与恶性肿瘤的预防有关吗	64
79. 压力大或不幸遭遇与癌症发生有关系吗	64
80. 我总是担心自己得癌症怎么办	65
81. 是不是爱生闷气的人容易得癌症	66
82. 日常生活中,我们应该怎样调节心理	66
83. 什么情况下要去看心理医生呢	67
84. 抑郁的症状有哪些	68

第三章 癌症预警

第一节 预警信号

85. 最近你身上的痣、疣有变化吗	72
86. 身体异常出血你注意了吗	73
87. 你真的只是“消化不良”吗	73
88. 身上长包,你去看医生了吗	74
89. 大小便也会“报警”吗	74

90. 您是否久咳不愈、持续性声音嘶哑	75
91. 久治不愈的溃疡,暗含什么隐情	76
92. 鼻塞、耳鸣、偏头痛,小病真的能小看吗	76
93. 您吞咽食物时出现不适,是有病吗	77
94. 体重骤减是好事儿吗	77
95. 长期不明原因的发热、乏力、贫血跟癌症有关系吗	78
第二节 早期诊断	80
96. 定期体检能够帮助早期发现肿瘤吗	80
97. 根据你的年龄,每年要做哪些检查	80
98. 什么是恶性肿瘤的高危人群	82
99. 在高危人群中进行肿瘤筛查有何意义	82
100. 如何早期发现恶性肿瘤,有何重要意义	83
101. 你知道低剂量螺旋 CT 可以发现早期肺癌吗	84
102. 哪些人应该定期做胃镜或肠镜检查	84

第四章 规范治疗

103. 如果得了肿瘤,应该去什么样的医院看病	88
104. 应该找什么专业的医生看病	89
105. 目前有哪些恶性肿瘤治疗方法	89
106. 为什么患者要做化疗	91
107. 化疗对人体有危害吗	91

108. 全身化疗适用于哪些情况	91
109. 怎么判断化疗是否有效	92
110. 应该如何处理化疗的副作用	92
111. 化疗的患者和家属有哪些注意事项	93
112. 放射治疗在恶性肿瘤治疗中的作用和地位如何	94
113. 哪些恶性肿瘤适合手术前先做放疗	94
114. 哪些恶性肿瘤患者术后要做放疗	94
115. 同步放化疗适用于哪些恶性肿瘤患者	95
116. 放疗治疗过程中和治疗结束后有哪些注意事项	95
117. 放疗的常见副作用应该如何处理	96
118. 放化疗之前为什么要验血	96
119. 精确放疗有望根治哪些恶性肿瘤	96
120. 什么是多学科综合治疗	97
121. 为什么多学科综合治疗很重要	97
122. 怎么做到多学科综合治疗	98
123. 怎样做“会看病的患者或家属”	99

第五章 人体地图

第一节 肺癌	102
124. 什么是肺癌	102
125. 肺癌发病与哪些因素有关系	102