

国际关系学院中央高校基本科研业务费专项资金资助
(项目编号: 3262013T10)

癌症

并非防不胜防

王学华 主 编

周 莉 史同霞 副主编



化学工业出版社

国际关系学院中央高校基本科研业务费专项资金资助
(项目编号: 3262013T10)

癌症

并非防不胜防

王学华 主 编
周 莉 史同霞 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

癌症并非防不胜防。但是,预防癌症需要从一点一滴做起,持之以恒。本书从心理、饮食、运动等方面,介绍预防癌症的方法。同时,对一些与癌症有关的问题也做了比较详尽的回答。让我们正确掌握有关癌症的知识,远离各种致癌因素。相信本书能够成为广大读者了解癌症、预防癌症的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

癌症并非防不胜防/王学华主编. —北京:化学工业出版社, 2013.8

ISBN 978-7-122-17764-3

I. ①癌… II. ①王… III. ①癌-预防 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第137738号

责任编辑:张 蕾 傅四周 于立宣
责任校对:宋 夏

装帧设计:刘丽华

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张11 字数162千字 2013年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

众所周知，癌症已经成为人类健康的第一杀手，而且呈现出低龄化、普遍化的趋势。

那么，癌是什么？癌是机体在各种致癌因素作用下，局部组织细胞异常增生而形成的新生物，常表现为局部肿块。癌细胞具有异常的形态、代谢和功能，它生长旺盛，常呈持续性生长。

其实癌并不是现代产物，人类发现肿瘤已有3000年以上的历史。不仅人类会患肿瘤，动、植物也会患肿瘤。但直到19世纪应用显微镜后，才建立了目前肿瘤学的框架。20世纪以来，由于自然科学的发展、基础理论研究与新技术的应用，肿瘤学研究有了长足的进步。

但是，在时代进步、科学发展的今天，癌症仍然严重地威胁着人类的健康和生命，仍然无情地折磨着千百万患者。根据世界卫生组织的统计，进入21世纪，全世界每年约有1000万人发生癌症，每年约有700万人死于癌症。多数癌症患者在40~65岁发病，正是家庭和社会的中坚和骨干。

近年来，肺癌、胃癌、肠癌、胰腺癌、肝癌、鼻咽癌、宫颈癌、乳腺癌、前列腺癌、恶性淋巴瘤等多种癌症发病率均呈上升趋势。专家预言，在今后的二三十年内，我国恶性

肿瘤的发病率和死亡率将继续上升，可能与下面四个因素有关。

① 随着城市工业化程度的提高，大量的烟尘、粉尘、废气排放，造成大气污染加剧。如果不能及时采取措施，恶性肿瘤的发病率和死亡率将继续上升。

② 约1/3的癌症与吸烟有关。

③ 多种癌症的发病，与饮食有关。过多的食用熏、炸等方法加工处理的食品，与喉癌、鼻咽癌、胃癌、食管癌等的发生有关。食用黄曲霉毒素污染的食物，与肝癌的发生有关。饮食过烫，可能引起食管癌、胃癌等。

④ 随着我国人口的老龄化，癌症的发病率也在逐年上升。

癌症令人恐怖吗？

当然，癌症是令人恐怖的，人们经常“谈癌色变”。因为一旦得了癌症，治疗相当困难。迄今为止，人类还没有找到完全治愈癌症的办法，它是目前危害人类健康最严重的一类疾病，已成为人类致死的第一位原因。在我国城市中，大约每死亡的4人中，就有1人是癌症所致。

从理论上讲，人人都可能患上癌症。

国际抗癌联盟（UICC）很推崇这样一段话：“全世界许多人，相信癌症是一种宿命，因为他们不够幸运而发生在他们身上，认为没有任何办法能够阻止癌症的发生。但是，事实上，如果根据那些目前我们已经了解的知识，并把它们用于规范我们的日常行为，就能阻止全世界超过1/3的癌症发生。”

所以说，我们在日常生活中做到防患于未然，癌症就不会有可

乘之机。

尽管癌症可能发生在任何年龄，但癌症的发病风险随年龄的增长而增加，癌症的发病高峰在50岁以后。65岁以上的老年人患癌症的概率是25岁年轻人的五十多倍。任何年龄都应注意预防癌症，特别是50岁以上的人群更要注意防癌。

癌症是个体遗传基因错乱与环境中致癌物质相互作用的结果。某些癌症有家族聚集性和遗传易感性，就是说有癌症家族史的人比一般人患癌症的机会要高。所以，有癌症家族史的人，更要注意防癌。

美国现在有7万名左右的百岁老人，而中国现在仅有1万名左右百岁老人。有人问美国人为什么百岁老人这么多？美国人只简单地说了句：“我们的抗癌能力强。”相比之下，我们中国人对防癌、抗癌的重视还是远远不够的。

应该相信，癌症并非防不胜防。癌症对所有人而言，都是非常大的健康威胁，若对其掉以轻心，那么，大多数人将会死于这些本来可以预防的疾病上。“最好的医生是自己”，让我们从现在做起，从一点一滴做起，早做预防。只要我们认真对待，持之以恒，胜利就一定是属于我们的。

编者

2013年5月

目 录

CONTENTS

第一章 什么是癌症

癌症像“螃蟹”	002
瘤就是癌?	002
癌细胞的三大特点	003
癌细胞转移的“海、陆、空”方式	004
癌症是怎样产生的?	005
癌本身是不疼的!	006
癌症同样能预防	006

第二章 防癌首先靠心情

心情与癌症	009
心情与免疫	009
压抑可以诱发癌	010
恐惧也能诱发癌	011
快乐让人不得癌	011
让我们的心情好起来	012



第三章 防癌还要靠饮食

防癌应该吃什么	030
快乐水果——香蕉	030
吃葡萄不吐葡萄皮?	031
抗癌水果——柑橘	032
防衰抗癌利器——核桃	033
维生素宝库——西红柿	034
天然抗生素——大蒜	035
蔬菜皇后——洋葱	035
苦尽甘来话苦瓜	036
抗癌抗氧化的美味——芥蓝	036
排毒佳品——玉米	037
保健抗癌优品——土豆	037
五彩茶叶把癌防	037
甜甜蜜蜜话蜂蜜	039
防癌不能缺“镁”食	040
防癌必须重营养	040
干滚水会致癌吗?	042
防癌不能吃什么?	043
霉变的花生、玉米千万不能吃	043
腌制食品要少吃	044
熏制食品宜少吃	045
油炸食品要避开	045
烧烤食品不可多吃	045
火腿肠味虽美，需小心	046
用过的油不宜再食用	047
油不要烧太久	047
可能致癌的食品	047
饮食不宜过烫	050

尽量不要吃剩菜	050
防癌不能吃太多	051

第四章 防癌还要靠运动

运动能防癌	054
有氧运动	055
走路是最好的有氧运动	056
每天至少运动30分钟	057
让运动成为习惯	057

第五章 防癌还要不吸烟

为什么有人一辈子吸烟却没有得癌?	060
------------------------	-----

第六章 防癌还要限饮酒

酒精促进癌细胞扩散	063
-----------------	-----

第七章 防癌十项注意

防癌需要瘦一点	065
防癌必须睡够觉	066
防癌需要晒太阳	067
防癌需要防感染	069
防癌需要防甲醛	071

防癌需要防射线	072
防癌注意“樟脑丸”	073
防癌注意“瓶装水”	074
有些药物可能引起癌症	075
有些职业可能引起癌症	077

第八章 “癌前病变”要早治

什么是“癌前病变”？	083
------------------	-----

第九章 最容易癌变的六种妇科病

宫颈糜烂	085
子宫肌瘤	085
子宫内膜增生症	085
葡萄胎	086
外阴色素痣	086
乳腺增生症	086

第十章 常见癌症如何预防

一、肺癌如何预防	088
肺癌往往很隐蔽	088
预防肺癌必须戒烟	088
预防氡及其子体	089
减少空气污染	090
预防肺癌还要注意什么？	090

二、食管癌如何预防	091
三、胃癌如何预防	092
高盐饮食致胃癌	093
长期服用叶酸，可以预防胃癌	093
摄食充足蔬菜，可以预防胃癌	094
长期缺铁性贫血，要警惕胃癌	094
预防胃癌的5种蔬菜	095
四、肠癌如何预防	096
少吃高脂肪，可以预防肠癌	097
多吃高纤维素食物，可以预防肠癌	098
结肠息肉不要听之任之	100
五、肝癌如何预防	101
预防肝癌须戒酒	101
发霉食品不能吃	102
防治肝炎防癌变	102
六、胰腺癌如何预防	103
七、甲状腺癌如何预防	106
甲状腺癌，为何“偏爱”年轻女性？	107
避免照射放射线	107
不要缺碘，也不要摄碘过量	108
甲状腺结节，95%以上是良性的	109
甲状腺癌中，90%以上都是可以治愈的	110
八、白血病如何预防	111
九、淋巴瘤如何预防	114
为什么淋巴瘤爱找年轻人？	115
工作压力大，易患淋巴瘤	115
经常染发，小心淋巴瘤	116
饮酒，可以降低患淋巴瘤的风险吗？	116
十、乳腺癌如何预防	117
请给乳房松绑	118

请控制体重	118
要经常运动	119
多晒太阳	119
饮食要低脂肪、高纤维	120
豆制品助防癌	120
鱼类可抑癌	121
限制喝酒	121
不要乱吃保健品	122
尽量不吃避孕药	122
妊娠和哺乳	123
十一、卵巢癌如何预防	124
沉默的杀手	124
太压抑，容易患上卵巢癌	125
不生育，是卵巢癌的高危因素	125
常用爽身粉，可能增加卵巢癌	126
常用安全套，可能增加卵巢癌	126
小女孩，也有可能患卵巢癌	127
“卵巢保养”不靠谱	128
十二、前列腺癌如何预防	128
前列腺癌与雄激素的调控失调有关	129
男人迟早都会得前列腺癌？	129
前列腺炎、前列腺增生是否会导致前列腺癌？	130
辣椒素可令前列腺癌细胞“自杀”	131
多喝绿茶可以预防前列腺癌	132
减肥可以预防前列腺癌	132
十三、我们如何对“瘡子”	133
“瘡子”是一种常见的良性皮肤肿物	133
哪些“瘡子”可能变癌？	134
祛痣，手术切除是首选	135



第十一章 许多问题有答案

癌症遗传吗？	138
癌症传染吗？	139
遇到致癌物，就会得癌症？	139
预防癌症有疫苗吗？	140
谁是“癌症候选人”	141
患癌症，是因为“酸性体质”？	145
癌症喜欢“夫唱妇随”	146
如何消除恐癌症？	148
癌症是突然发生的吗？	148
癌症筛查，做还是不做？	149
肿瘤标志物，增高就是癌？	151
癌症的十大警报信号	152
对于已经确诊的癌症患者，保密还是不保密？ ..	154
为什么老年人容易患癌症？	154
为什么癌症日趋年轻化？	155
为什么男性更易患癌症？	156
癌块能自行消失吗？	157
癌为什么会迅速扩散转移？	159
五年生存率是怎么回事？	160
五年不复发，就可以万事大吉了吗？	160
癌症患者能结婚吗？	161
癌症患者能怀孕吗？	161
癌症患者能哺乳吗？	162
让中晚期肿瘤患者带瘤生存	162
癌症患者能长寿？	163
有个国家没有癌症，原因是什么？	163

第一章

什么是癌症





癌症像“螃蟹”

人们常说的癌症，就是恶性肿瘤，它是100多种相关疾病的统称。

癌的英文名字——cancer，中文直译是“螃蟹”。这就是说，“癌”是一种像“螃蟹”一样无限制地向外周扩散、浸润的疾病，癌细胞通常会像螃蟹那样四处蔓延、横行无阻。癌症是一组疾病，其特征为异常细胞的失控生长，并由原发部位向其他部位播散。

癌症是一种细胞疾病。人体内所有器官都是由细胞组成的。正常情况下，细胞增长和分化是有序的，这种有序的过程可保持我们的身体健康。恶性肿瘤是机体在各种致癌因素的作用下，局部组织细胞异常增生而形成的新生物。这种新生物，开始的时候，均源自于一个变异的细胞。肿瘤细胞与正常细胞不同，它不按正常的新陈代谢规律生长，而是呈无规律的迅速生长，具有超常的增生能力，不受控制。

癌细胞还能向周围浸润蔓延，侵犯、破坏邻近的组织和器官。而且，癌细胞可从肿瘤中穿出，进入血液或淋巴系统，由原发部位扩散转移到其他器官和组织，继续成倍地增长，在其他器官形成新的肿瘤，这个过程就叫癌症转移。

多数癌症是根据它们起始的器官或细胞类型来命名的。当癌症发生转移时，新出现的肿瘤，其细胞和原发肿瘤是一致的。例如，肺癌出现了肝内转移病灶，肝内的癌细胞仍是肺癌细胞，这叫肺癌肝转移，而不叫肝癌。

当癌症发生转移时，癌细胞常先转移到附近的淋巴结。当这些淋巴结出现转移时，癌细胞也可能已经转移到了身体其他器官，如肝脏、骨骼、肺或脑。癌细胞逐渐侵犯要害器官并引起衰竭，最后导致死亡。

所以，癌症对人们的健康和生命，有着极大的危害。

瘤就是癌？

人们常把瘤与癌混为一谈，认为瘤就是癌，癌就是瘤。严格地讲，瘤与癌是不同的，瘤是良性肿瘤与恶性肿瘤的总称，而癌是恶性肿瘤。

良性肿瘤，虽然也是来自细胞变异，但一般生长缓慢，仅在生长的部位慢慢长大，有的生长到一定时期会停止生长（自我设限），如黑色素瘤（即黑痣），有明显的界限，包膜完整，不向外扩散，只是膨胀性地长大，并不发生远处转移的现象，大多不会影响人的生命，手术切除后一般不会复发。

但是，良性肿瘤如果长在身体的要害部位（如大脑），也有可能置人于死地。少数良性肿瘤，在一定条件下，可以转变为恶性肿瘤，所以应及早治疗。

恶性肿瘤，也就是癌，它生长迅速，侵犯周围组织，无明显界限，质地坚硬，无包膜，与正常组织分界不清，除了体积长大外，细胞还能向周围蔓延。癌细胞通过血管或者淋巴管可以扩散转移到身体其他部位，有强大的破坏性。

由于癌症生长迅速，夺取大量的营养，并产生许多代谢毒素，可以使患者精神不振、食欲减退、体重迅速下降。癌症经常会使许多空腔器官发生阻塞，比如食管癌可以导致吞咽困难；肺癌可以导致呼吸困难；直肠癌可以出现大便不通。



癌细胞的三大特点

癌细胞与正常细胞有什么区别呢？它有什么特点呢？

癌细胞的特点可以归纳为以下三点。

（1）癌细胞形态怪异

正常细胞在发育成熟以后，都有其固有的形态。可是，癌细胞就不一样，它处于一种低分化，或者未分化状态。也就是说，它和正常细胞不一样，变得“畸形”了。

（2）癌细胞生长的“无政府主义”

正常细胞的生长，受机体非常严格地控制，机体需要就长，机体不需要就不能长。

比如人的皮肤细胞，就不能无限生长。否则，人的皮肤就会像大象一样了。但是如果皮肤受伤了，出现伤口，切口两边的细胞就会大量繁殖，



慢慢把伤口愈合。当伤口两边的细胞碰到一起，马上就停止生长了。人体有这样非常严格的控制系统。

可是，癌细胞是不听指挥的，它爱怎么长就怎么长，完全是“无政府状态”地繁殖，越繁殖越多，慢慢就形成了肿块。

（3）癌细胞可以侵犯、转移

正常细胞不会侵犯、转移。如皮肤细胞就在皮肤上，肝细胞就在肝上，不会跑到别的地方。但癌细胞就不一样，它不断繁殖，可以浸润到别的组织，也可以转移到远处去。

癌细胞的形态变异，功能也异常了，它可以分泌一些正常细胞没有的东西，比如可以分泌溶解周围组织的酶等。癌细胞长到一定程度，就会透过血管壁侵犯到小血管中，或透过淋巴管壁侵犯到淋巴管中。这样，癌细胞就沿着血管、淋巴管转移了。



癌细胞转移的“海、陆、空”方式

癌细胞转移，有“海、陆、空”三种方式。

第一种转移方式——“海路”。

也就是“水路”。就是沿着血管、淋巴管转移。

但是，癌细胞跑到血管或者淋巴管里，是否就意味着转移了呢？

答案是不一定的。因为，我们人体有非常强的免疫能力。在血管、淋巴管里有大量的免疫细胞，进入“水路”的癌细胞大部分最终是要被人体消灭掉的。这就是为什么有相当一部分癌症患者，抽血检查时可发现有癌细胞，但并没有发生转移的原因。

那么，什么情况下发生转移呢？

当人体的免疫功能下降，进入“水路”的癌细胞没有被消灭，沿着血管、淋巴管跑到某个地方，就有可能繁殖、转移了。

第二种转移方式——“陆路”。

就是癌细胞向周围直接浸润、蔓延过去。如胃和肝邻近，当胃癌向外浸润时，就有可能通过胃壁侵犯到肝脏，造成肝转移。