


王陇德 总主编

 健康9元书系列

与癌共处

何秀兰 主编



 金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

与癌共处

主 编

何秀兰

编 者

何秀兰 左明焕

曹 阳 胡凯文

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了不同部位的肿瘤恶性程度不同、同病理类型的肿瘤恶性程度不同、得肿瘤不要慌、哪些人容易得大肠癌、为什么说大肠癌是“吃”出来的、哪些食物富含纤维、大肠癌可以预防吗、如何早期发现大肠癌、大肠癌有哪些治疗方法、肿瘤患者一定要注意情志调理、肿瘤多汗症的治疗、癌性疼痛的西医治疗、止痛药能吃多少、癌性疼痛的中医治疗、关于忌口等医学知识。将故事、病例分析融入医学知识中,在看故事的同时更多地了解肿瘤的相关知识,将科学性、趣味性、可读性结合在一起,无论是肿瘤患者及其家属,或正常人群都可从中受益。

图书在版编目(CIP)数据

与癌共处/何秀兰主编.--北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7624-3

I. ①与… II. ①何… III. ①癌—防治 IV.
①R73

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081762号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华 向阳 余震 张文瑾

张秀华 杨新春 陈伟 陈肖鸣

陈浩 姚鹏 贾福军 郭冀珍

高珊 麻健丰 薛延

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

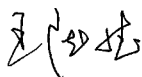
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是，他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外，都热衷于健康科普宣传工作，花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法，从慢性疾病的营养配餐到心理保健，涉及面广，实用性强，让读者看得懂，学得会，用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版，为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士

Handwritten signature of Wang Kang in black ink, consisting of stylized characters.

2012年4月于北京



前言

有一种传说的动物叫“彪”，是狮子和老虎的杂交后代，传说中能活下来的彪异常凶猛强悍。可惜，在自然环境中几乎产生不了“彪”。老虎和狮子不可能相爱产生下一代。但当把两只异性的狮子、老虎圈养在一起时，它们别无选择，有可能产生下一代，可生下来的“狮虎兽”又很难存活。目前，世界上只生存着8~10只人工圈养的狮虎兽，也许是因为人工圈养的缘故，它们与普通狮、虎并无太大区别，甚至更弱一些，一般它们不再会有后代。为了维护物种的稳定性，大自然有它严格的定律，否则我们就看不到今天这样一个丰富多彩的世界了。

而不幸的是，人体内确实产生了“彪”——细胞繁殖中产生的非正常后代——恶性肿瘤细胞，它们的势头确实有些彪悍，难以控制。按说这种不正常的细胞很容易被人体的免疫监视系统识别，消灭掉，而且这些非正常细胞由于自身的缺陷，多数都不能繁殖下去。但癌细胞打破了这种规矩，它逃过了监视，失去了控制，并且具有很强的繁殖能力，从目前研究看，这一过程常常要经过数年，甚至数十年的

“艰苦奋斗”。它们如何能有这种变异,从目前来看,环境污染、吸烟、肥胖、病毒感染等起了一定作用。

人类对自身的认识,如同对自然的认识一样,只是打开了一扇窗,推开了一扇门。人体由于其自身的复杂性,许多问题都没有答案或仅有推测,而这些推测由于认识的加深,被随时更新着。

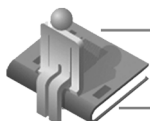
对于这种不受人体控制的细胞组成的肿瘤组织,我们最初的办法是“与癌共武”,采取对抗的形式消灭肿瘤,手术、放疗、化疗,可以说是以武力镇压。早期的肿瘤可以被消灭掉,大约有 1/3 的病人,以这种方式得到了新生。到目前为止,早期手术仍是治愈肿瘤的最佳时机。

对于大多数的病人,这种对抗式的治疗,不但不受益反而受害。美国国立癌症研究所对 2006 年度癌症死亡率的调查结论是:“近 50 年来一直没有实质性变化。”也就是说,这么多年的肿瘤预防与治疗,并没有取得满意的效果。一方面,肿瘤的发生率在不断增加;另一方面,治疗的毒副反应也抵消了一部分医生的努力。近年来,人们在寻找“控制”肿瘤的办法,如一些靶向治疗药:血管内皮生长因子受体抑制剂,通过抑制血管新生,减少肿瘤的营养供应,从而控制肿瘤;或者通过减少肿瘤生长所需的原料而控制肿瘤等。另外,现在的一些微创治疗,如氩氦刀、超声聚焦刀、 γ 刀等,包括中医中药,适当的放

疗、化疗,都可用于控制肿瘤。我们在不能消灭肿瘤的情况下,“与癌共处”就成了不得不选择的策略。我们对肿瘤的有效控制,决定着我们的生存期的长短。

一位著名的肿瘤专家把攻克癌症,比喻为建立在悬崖上的“悬空寺”——困难但可能。它需要我们观念的更新,也许需要对人体本身的再认识,也需要巧妙的构思和精湛的技艺。随着生活环境的改善,科技、医学的进步,人的寿命会越来越长,而肿瘤恰恰是一种老年病。可以预测肿瘤发病的方法会越来越多,随着科学技术的进步,我们期盼着癌症被征服的那一天。

何秀兰



目 录

一、认识肿瘤	(1)
1. “与癌共处”的时代	(1)
2. 肿瘤诊断要严谨	(1)
3. 老虎与猫	(2)
4. 不同部位的肿瘤恶性程度不同	(3)
5. 不同病理类型的肿瘤恶性程度不同	(3)
6. 不同病期恶性程度不同、预后不同	(3)
7. 不同阶段恶性程度不同	(4)
8. 得了肿瘤不要慌	(5)
9. 单纯肿瘤标记物增高能诊断肿瘤吗	(6)
二、肿瘤治疗	(7)
1. 悬空寺的技术	(7)
2. 肿瘤治疗要规范化	(8)
3. 肿瘤治疗更要个体化	(9)
4. 肿瘤治疗要适度	(10)
5. 根据肿瘤特点选择治疗手段	(11)
6. 肿瘤治疗要综合化	(12)
7. 肿瘤治疗要“绿色化”	(13)
三、关于肺癌	(15)
1. 肺癌的诊断	(15)
2. 为什么肺癌要分清小细胞肺癌与 非小细胞肺癌	(15)
3. 肺癌的病理会改变吗	(16)

4. 如何早期发现肺癌	(16)
5. 什么样的咳嗽、胸痛是肺癌的表现	(17)
6. 肺癌的影像学检查	(17)
7. 肺癌的靶向治疗	(18)
8. 肺癌的微创治疗	(19)
9. 肺癌咳嗽怎么办	(19)
10. 肺癌气短怎么办	(20)
11. 肺癌咯血怎么办	(21)
12. 老年肺癌该怎么治	(21)
13. 肺癌患者要三忌	(23)
14. 肺癌患者五备	(23)
15. 有益于肺癌患者的食物	(23)
四、关于肝癌	(25)
1. 早期肝癌的治疗与预后	(25)
2. 肝癌的介入治疗	(25)
3. 肝癌的局部微创治疗	(26)
4. 靶向药多吉美(索拉非尼)的疗效	(26)
5. 肝癌的中医治疗	(26)
6. 肝癌出现腹水怎么办	(28)
7. 黄疸的处理	(29)
8. 肝癌腹部疼痛剧烈怎么办	(30)
9. 怎么预防肝癌出现黑便	(31)
10. 肝癌出现嗜睡不是好兆头,如何预防	(31)
11. 肝癌护理须知	(32)
五、关于胰腺癌	(34)
1. 胰腺癌发生的危险因素	(34)

2. 胰腺癌的症状特点	(34)
3. CA-199 对诊断胰腺癌的意义	(34)
4. 胰腺癌的治疗策略	(35)
5. 胰腺癌疼痛的治疗	(35)
6. 胰腺癌的饮食调护	(36)
六、关于食管癌	(37)
1. 中、晚期食管癌有哪些表现	(37)
2. 食管癌选择哪种治疗方法	(37)
3. 食管癌手术后应注意什么	(37)
4. 食管癌放疗期间应注意什么	(38)
5. 食管癌病人怎样吃才能保证营养	(38)
6. 食管癌病人的用餐如何准备	(39)
7. 食管癌的发病与哪些因素有关	(40)
8. 容易转变成食管癌的食管病变有哪些	(40)
9. 食管癌能预防吗	(41)
10. 食管癌的中医治疗	(42)
七、关于胃癌	(43)
1. 被确诊了胃癌怎么办	(43)
2. 哪些胃癌病人要做化疗	(43)
3. 胃癌的中医药治疗有什么特色	(43)
4. 患胃癌的危险因素有哪些	(44)
5. 胃癌如何调护和预防	(45)
6. 治疗胃癌有显效病例吗	(46)
八、关于大肠癌	(47)
1. 哪些人容易得大肠癌	(47)
2. 为什么说大肠癌是“吃”出来的	(47)

3. 哪些食物富含纤维 (48)
4. 大肠癌可以预防吗 (49)
5. 如何早期发现大肠癌 (49)
6. 大肠癌有哪些治疗方法 (51)
7. 中药在大肠癌预防和治疗中起什么作用
..... (52)
8. 大肠癌复发转移有哪些信号 (53)
9. 大肠癌手术后隔多久需要复查 (54)
10. 人工肛门怎样护理 (54)
- 九、关于乳腺癌 (56)
 1. 什么人易患乳腺癌 (56)
 2. 什么生活习惯易患乳腺癌 (56)
 3. 乳腺癌术后要尽快恢复患侧上肢的功能
..... (56)
 4. 乳腺癌术后如何定期复查 (57)
 5. 什么情况不适合行保乳手术 (58)
 6. 如何预防乳腺癌复发 (58)
 7. 乳腺癌患者如何对待婚姻 (60)
 8. 乳腺癌患者如何对待性生活 (60)
 9. 预防乳腺癌的 5 个简便方法 (61)
 10. 警惕中年女性乳头溢液 (62)
- 十、关于卵巢癌 (63)
 1. 卵巢癌手术后需要化疗吗 (63)
 2. 吃避孕药会得卵巢癌吗 (63)
 3. 腰粗未必是“发福” (63)
 4. 卵巢癌的症状有哪些 (64)
 5. 卵巢癌患者的饮食禁忌 (65)

十一、关于宫颈癌·····	(66)
1. 宫颈癌的病因·····	(66)
2. 宫颈炎与宫颈癌的关系·····	(66)
3. 子宫颈癌常见表现·····	(66)
4. 得了宫颈癌怎样治疗·····	(67)
十二、关于前列腺癌·····	(68)
1. 前列腺癌的实际发生远较临床诊断的 病例多·····	(68)
2. PSA 增高与前列腺癌·····	(68)
3. 前列腺癌的中医治疗·····	(69)
4. 前列腺癌的预防·····	(69)
十三、关于膀胱癌·····	(70)
1. 膀胱癌容易局部复发·····	(70)
2. 尿常规,小检查发现大问题·····	(70)
3. 膀胱癌以局部电切为主·····	(70)
4. 如何预防膀胱癌·····	(70)
十四、关于肾癌·····	(72)
1. 肾癌预后差别大·····	(72)
2. 发现肾占位肾癌的可能性大·····	(72)
3. 肾癌晚期也要积极治疗·····	(73)
十五、关于脑瘤·····	(74)
1. 脑瘤的好发人群·····	(74)
2. 脑瘤的症状·····	(74)
3. 中医药治疗脑瘤·····	(74)
4. 鸦胆子治疗脑瘤·····	(75)
5. 中西医结合治疗脑瘤·····	(75)
十六、关于甲状腺癌·····	(76)

1. 不同的病理类型,预后差别大 (76)
2. 哪些人拍片要注意甲状腺的保护 (76)
3. 碘与甲状腺癌 (77)
- 十七、关于骨转移癌 (78)
 1. 肿瘤病人出现腰腿痛要小心骨转移 (78)
 2. 警惕截瘫与病理性骨折 (78)
- 十八、与肿瘤相关的治疗与调护 (80)
 1. 化疗后血象下降的治疗 (80)
 2. 化疗后恶心、呕吐的治疗 (81)
 3. 化疗后便秘的治疗 (81)
 4. 常用的抗肿瘤中成药 (82)
 5. 小金丸与西黄丸的临床应用 (83)
 6. 常用抗肿瘤注射液的临床应用 (84)
 7. 防复发、转移的中药服多久合适 (85)
 8. 硒酵母与肿瘤的预防及治疗 (85)
 9. 肿瘤患者一定要注意情志调理 (86)
 10. 肿瘤多汗症的治疗 (88)
 11. 癌性疼痛的西医治疗 (89)
 12. 镇痛药能吃多少 (90)
 13. 癌性疼痛的中医治疗 (91)
 14. 关于忌口 (92)

一、认识肿瘤

1. “与癌共处”的时代

两年前,我的中学同学聚会,有些同学从中学毕业就再没见面,相互寒暄之后,自是询问在做什么工作,当知道我在做肿瘤科医生的时候,他一脸恐惧,连说:“哎呀,以后我得躲你远点。”看到他的态度,我不禁想笑,想起我大学同学说过的话:“我要和你搞好关系,今后我得了肿瘤,给我用点好药,找个漂亮点的护士护理我。”虽是玩笑话,但道出了实情,目前我国每4~5位死亡的病人中,就有一位死于肿瘤,所以虽然我们很不情愿,但我们身边的亲戚、朋友,甚至家人,都有可能患上肿瘤,我们到了不得不“与癌共处”的时代。

虽然与癌症的这场战斗,目前还没有胜算的把握,但“与癌共处”的时间能持续多久,拥有怎样的生活质量,我们自己是能部分把握的。

2. 肿瘤诊断要严谨

诊断出了恶性肿瘤,往往家属和患者都急于治疗,认为早一天治疗,就多一分治愈的希望,这种心情能理解,但肿瘤诊断要严谨。只有一个恶性肿瘤的诊断是不够的,要有明确的病理、明确的分期。因为不同的病理、不同的分期,治疗策略是不一样



肿瘤诊断要严谨