

肿瘤的防治

癌症是一种严重危害人们生命安全的常见病、多发病，是人口死亡的主要原因之一。全球每年新增癌症病例 1,100 萬，死于癌症的患者近 800 萬。如不采取有效措施，预计到 2030 年，全球每年新增癌症病例將增至 1,600 萬，死于癌症的患者將增至 1,200 萬。

在人的一生中，每 5 个人就有一人死于癌症，这就是当今人们“谈癌色变”的原因。然而 60% 的癌症是可以预防的，60~70% 以上的早期癌症是可以治愈的，所以癌症又是不可怕的，关键在于无癌早防，患癌早治。

一、 什么是肿瘤？什么是癌症？

肿瘤分两大类：良性肿瘤，恶性肿瘤（常统称之为癌症）。良性肿瘤生长缓慢，除在要害部位占位有影响外，一般对健康和生命没有危害。恶性肿瘤生长迅速，与人体争夺营养，产生有害代谢产物，破坏人体正常器官组织结构，对人体健康极为有害，如不及时进行有效治疗将会夺人生命。恶性肿瘤又分癌和肉瘤，癌发病率占多数，肉瘤仅占 10%，但恶性程度高，治疗效果差，危害更大。

二、 人为什么会长癌？

癌症的产生是人体某部位的细胞在致癌因素作用下，使一个或几个细胞的基因受到损伤产生突变，然后这些细胞不按人体需要，不受人体控制地活跃地无限制地增生，这些无限增生的细胞常常在一起形成肿块，这就是肿瘤。

人人体内都有癌症遗传基因，人人每天都在接触致癌物质，人

人都受到癌症威胁，为什么有人患癌有的人不患癌呢？这是因为人体内虽然有致癌因素威胁，同时又有抑癌、抗癌因素保护，在这对矛盾的不断斗争中，只有致癌因素占上风时，人体内才会长癌，反之就不会长癌。

人体内存在的致癌因素有：癌基因、致癌物质、免疫功能低下等；抗癌因素有：抑癌基因、免疫功能、饮食中含有的对致癌物具有阻断、破坏的物质和对癌症具有抑制、杀伤的物质。

三、 什么人会患癌？

下列人群具有较高患癌风险：

1、 年龄：3~6 岁儿童肿瘤高发，20 岁以后每增加 10 岁患癌率上升 2.7 倍，40~60 岁为患癌高峰；

2、 性别：除女性特有癌外，男性多于女性；

3、 遗传：与癌症患者有血缘关系的人有更高患癌风险，临床上偶然可见高癌家族现象。如母亲患过乳癌，其女患癌风险高 3 倍，母亲绝经前患双侧乳癌,其女患癌风险高 8~9 倍。

4、 区域：如中国北方上消化道癌发病较高，东南沿海及江南肝癌发病较高，两广鼻咽癌发病较高；

5、 不良嗜好：吸烟指数达 600（每天吸烟支数×吸烟年数）者患肺癌的风险高 25 倍；饮高度者酒上消化道癌多发（酒精本身并无致癌性,是酒精对内脏损伤引起的慢性炎症导致癌变）；

6、 生活习惯和态度：大便每天少于一次者肠癌发病率升高，性生活混乱而频繁者宫颈癌发病率升高，不生育或生育后不喂奶者乳

癌发病率升高；

7、 肥胖：肠癌、子宫内膜癌、乳腺癌 发病率较高；

8、 癌前病变：口腔、消化道、外阴阴道粘膜白斑、慢性炎症病理报告异型增生或不典型增生巴氏三级、萎缩性胃炎、宫颈息肉、肠道多发性息肉、乳腺囊性增生等易转变为癌，故称之为癌前病变；

9、 病毒感染：鼻咽癌发病与 EB 病毒感染有关；肝癌发病与乙肝病毒感染有关，宫颈癌发病与疱疹病毒感染有关，恶性淋巴瘤发病与病毒感染有关；

10、 慢性疾病：慢性肝炎、肝硬化、乙型肝炎 5 年以上患肝癌的风险较高，长期不愈合的溃疡癌变率很高；

11、 性格孤僻、内向、自卑的人比性格开朗、乐观、自信的人癌发病率高；离婚、丧偶、家庭不和睦、受过精神创伤的人癌症发病率也会升高。

四、什么部位容易长癌？

除毛发和指（趾）甲外人体内外从头到脚都可以长癌，但因人体各部位各器官各组织的功能、新陈代谢、接触致癌物质不同，癌症发病率也有很大差异。

男性癌症好发部位发生的癌症依次是：胃癌、食道癌、肺癌、肝癌、肠癌、白血病、鼻咽癌、脑瘤、淋巴瘤，共占男性癌病总数的 92.6%。

女性癌症好发部位发生的癌症依次是：胃癌、宫颈癌、食道癌、肝癌、肺癌、肠癌、乳腺癌、白血病、鼻咽癌、脑瘤，共占女性癌病

总数的 90.3%。

五、癌症是什么时候发生的？

我们常常看到某人患病到医院一检查就诊断为癌症，怎么治疗也不见效，不久就与世长辞了，似乎癌症是突然发生，迅速发展，给人措手不及的感觉。其实癌症早已在体内潜伏多年，只是癌症早期没有任何症状而已。

癌症细胞增殖是以几何级数增加的，即一个癌细胞分裂成二个癌细胞，二个分裂成四个，四个分裂成八个……如此翻番增殖 30 次，癌细胞总数达 10 亿个，重量才 1 克。肿瘤倍增时间一般为四个月至一年，30 个倍增时间就是 10~30 年。增殖最迅速的肝癌细胞倍增时间为一个月左右，要二年半才能长到 1 克。可见，从第一个细胞癌变到长到 1 克所需要的时间是漫长的。但从 1 克开始病情发展就有了质的变化，1 克变 2 克，2 克变 4 克，4 克变 8 克……再经 10 次倍增癌细胞总量就能达 1000 克，人也就死亡。

癌症发生转移和出现症状与癌细胞数量有关，但不同癌症转移的迟早也不同。脏器小、组织致密、恶性程度高的癌症可能小于 1 克或一二克、三五克就发生了转移，如恶性黑色素瘤、宫颈癌等病灶很小就可能发生转移。原发性肝癌可能长到 50 克还未发生转移。症状出现就更晚。

癌症早期一般无症状，中期症状也可以没有或很轻微，到晚期才会出现明显症状和典型症状，因此，有症状才到医院就诊的癌患者，癌已在体内存在多年，病已到晚期，预后很差。要想预防癌症，必须

定期到医院做防癌检查，才能早发现早治疗，取得最好疗效。

六、 癌症会传染吗？

世界医学至今也没有发现癌症会传染的事例和依据。在医院肿瘤病人住在一起，从来没有发生癌症互相传染的事。肿瘤科医生长期接触癌症病人并未采取防范措施，其癌症发病率也没有比普通人升高。癌症病人的家属长时间护理癌症病人，也没有发生过被传染的事例。大量事实证明，癌症是不会传染的。

在现实生活中，人们也许偶然会发现某个家庭中先后有几个人患了癌症，其实这并不是传染的结果。这种现象叫做癌症聚集现象，或叫高癌家族，其引起的原因有二：一是家族遗传倾向，即家族成员身体里存在倾向致癌的遗传基因缺陷，这种人对致癌因素更敏感，更容易发生癌症；二是一家人生活在同一个环境中享用相同的饮食结构，摄入较多同样的致癌物质，如地区性的硒缺乏，食物中含有较多亚硝酸盐、黄曲霉毒素等强致癌物。这样的家族癌症的发病率自然就比较高。

七、在我们的生活中存在存哪些致癌因素呢？

引起人类癌症的各种因素及其所占比重如下：

- 1、 遗传易感性 2%；
- 2、 饮食 30~35%，如食物中含有亚硝酸盐、黄曲霉毒素、高脂肪、高热量、低纤维及不科学的食物加工等；
- 3、 吸烟 30~32%，易导致肺癌等；
- 4、 病毒感染 10%，病毒可直接损伤细胞的 DNA，改变遗

传基因致癌，如乙肝病毒、丙肝病毒、疱疹病毒、EB 病毒等；

5、 性生活不洁 7%，导致生殖器官癌症；

6、 饮酒 4%，损伤上消化道粘膜及肝脏，引起慢性炎症和增生，导致相应癌症；

7、 工业职业暴露 4%，生产中使用或产生的具有致癌性的物质，导致皮肤癌、肺癌等；

8、 环境污染 2%，如工业废气废物、车辆尾气、居室装修、电器污染等；

9、 食品添加剂 1%，如香精、糖精、色素、防腐剂等；

10、 放射线 1%；

11、 其它未知因素 5%。

七、 吸烟与患癌的关系究竟有多大？

一支点燃的吸烟能放出大约 6800 种不同的化学物质，其中焦油、尼古丁、苯丙芘、甲醛、氧化胺、氰氧化物、一氧化碳、亚硝胺、多环芳香族碳氢化合物以及钋-210 发出的放射线等都是致癌性很强的致癌物质。据统计，各种癌症死亡人数中，30%与吸烟有直接关系，尤其是肺癌的发病，吸烟者比不吸烟者肺癌发病率高 20 倍，85% 的肺癌是吸烟引起的。

值得欣慰的是，吸烟的不良作用是可逆的，吸烟者的癌症高发水平可因戒烟逐年下降。研究表明，戒烟的头 3 年癌症发病率略有上升，第四年起癌症发病率开始下降，15 年癌症发病率可以降到与不吸烟者同等水平。

九、如何警惕和发现自己是否患癌？

癌症早期没有任何症状，照常生活、工作和劳动，很难引起人们注意。当癌症已经出现症状或体征时，常常已经不是早期了。因此，学习癌症防治知识，提高对癌症的警惕是很有必要的。

早期发现自身癌症的方法有二：一是自我观察和检查；二是到肿瘤专科医生那儿去做防癌检查。

能自己检查发现的癌症有：皮肤癌、恶性黑色素瘤、口腔癌、舌癌、乳腺癌、阴茎癌、睾丸癌、女性外阴癌。能自己发现线索的癌症有：鼻咽癌、喉癌、食道癌、肠癌、宫颈癌、脑瘤等。象肾、膀胱、前列腺的癌症有时自己也能从血尿或排尿困难中发现可疑线索。

常见癌症常可出现的症状可归纳为十个方面，有人称之为“癌症十大警号”：

- 1、 乳房、皮肤、舌部或身体其它部位可触及不消退、不移动的肿块；
- 2、 疣或痣发生明显变化；
- 3、 持续性消化不良；
- 4、 吞咽时胸骨后不适，食管内感觉异常、轻微疼痛、轻度哽噎感；
- 5、 耳鸣、听力减退、鼻塞不通气、流鼻血、有时伴有头疼或颈部肿块；
- 6、 月经期外或绝经后阴道流血，特别是性交后阴道流血；
- 7、 持续性干咳、痰中带血丝、声音嘶哑；

- 8、 大便习惯改变、便秘与腹泻交替、大便带血、形状变细；
- 9、 久治不愈的伤口、溃疡；
- 10 不明原因的消瘦。

其实，出现这些“警号”症状不能认为就是癌，同时也不能认为患了癌还一定是早期，出现这些症状时多数癌症已经到了中晚期。因此，归纳这些“警号”只是提醒人们发现这些症状时不能等闲视之，要及时到医院去检查、治疗。

十、什么叫做癌症转移或扩散？

癌症转移和扩散是同一回事，指的是癌细胞越出原发病灶在新的地方继续生长，形成性质同原发病灶完全相同的新病灶的过程。癌细胞转移的方式有直接浸润、淋巴转移、血行转移、腔内种植。

没有发生转移的癌症属于早期；癌细胞已经发生近处少量转移，癌症就已经进入中期；癌细胞发生了远处转移，癌症就已经进入晚期。癌症早期只要治疗得当大多数都能治愈，中期癌症经过规范治疗仍然可以取得较好疗效，只有晚期癌症目前难以治愈。

十一、检查癌症有哪些方法？

不同部位的癌症，检查的方法有所不同，但总的来说不外如下这些方法：

- 1、 详细询问病史、生活史、不良生活习惯和嗜好，尽可能发现癌症的蛛丝马迹，预测癌症可能发生的部位，为进一步检查开拓思路；

- 2、 实验室检查：通过临床检验、生化检验、器官功能检验、

肿瘤标记物检验可以为癌症诊断提供必要的依据；

3、 物理检查：通过 X 线透视、摄片、造影、B 超显像、内镜镜检查、同位素扫描、CT、核磁共振等检查，可以为癌症的诊断提供比较明确的依据；

4、 细胞学和病理学检查：对发现的可疑病灶进行细针穿刺或切取活体组织进行细胞学或病理学检查，就能作出最具有权威性的是癌或非癌明确诊断。

十二、治疗癌症有哪些方法？

癌症自古有之，历代医家作过不懈探索，但成效甚微，直到近百年随着解剖学、病理学、生物化学的发展，人们对癌症才有了比较全面深刻的认识，治疗方面才取得比较重大的进展。目前，治疗癌症的方法归纳起来有如下几个方面：

1、 手术治疗：是治疗早中期癌症的首选方法，通过根治手术彻底切除癌瘤及其转移病灶，有望达到根治目的。对晚期癌症病人也可通过手术治疗，减少癌细胞总量、控制出血、解除梗阻、缓解疼痛，稳定病情、提高生活质量、延长生存期等方面取得一定积极效果。

2、 放射治疗：同手术治疗一样属局部治疗。应用放射线发射器具或放射性药物对癌症实施治疗，放射区内的癌细胞可达到杀灭的目的，对对放射性不很敏感的癌细胞和放射区域外的癌细胞放疗不能达到杀灭目的，需与其它疗法综合使用。

3、 化学药物治疗（简称化疗）：应用对癌细胞具有杀伤或

杀灭作用的药物对癌症进行治疗。化疗对敏感的癌症治疗效果较好，有少数几种癌症单用化疗就能治愈。但有的癌细胞对抗癌药不敏感或耐药，其治疗效果较差，需与其他疗法综合应用。

化疗有全身化疗和局部化疗，全身化疗采取口服、静脉给药，药物遍布全身，对散布全身各部位的癌细胞都有作用，同时药物的毒性也作用于全身；局部化疗是选择某一动脉或静脉给药，使药物首先高浓度作用于癌症所在局部，既提高了药物疗效又减少了药物毒性对全身的作用；对某些癌病灶还可以进行药物注射，也可以达到杀灭癌细胞的目的。

4、 中医药治疗：中医药用于癌症的治疗，对手术治疗、化疗、放疗中出现的副反应，中医药具有很好的扶正抑癌作用。通过中医调理，可增强体质、增进食欲、减轻手术治疗、放疗、化疗的副作用，提高病人的生活质量，延长生存期。对拒绝手术和放化疗的病人及晚期癌症病人也有一定的调理作用。

此外，还有：①局部物理疗法：利用高温和超低温对癌细胞有灭活、破坏作用的原理，肿瘤科医生采用冷冻、微波、射频消融、激光等手段对孤立的癌病灶进行治疗，这些治疗方法对癌症小病灶具有较好效果，但对大病灶很难做得彻底，有较多的残留和复发可能性。②免疫治疗：使用具有免疫活性的生物制品或调动人体免疫功能获取对癌细胞的抑制或灭活，达到治癌目的。如使用克隆癌细胞抗体、癌抗体携带抗癌药，可以有选择性地攻击癌细胞；使用激活了的淋巴细胞、吞噬细胞，可以直接有效地攻

击癌细胞；使用白血球介素、干扰素、肿瘤坏死因子等生物制剂，也可对癌细胞产生抑制或杀灭作用。

癌症的免疫治疗从理论上讲是最理想的治疗方法，对癌细胞它有高度选择性，不像放疗、化疗“敌我不分”，肿瘤专家公认这是最有希望取得突破的治癌途径，只是目前尚属研究实验阶段，虽然取得了不少可喜成果，但距最后攻克癌症的治疗还有很长的路程。

对一个具体癌症病人的治疗方法选择，要根据病人的体质、病种、病期来定。原位癌可以采用单纯手术切除、冷冻或激光气化的治疗方法；一些对放疗、化疗特别敏感的采用单一疗法就能治愈的癌症，可以采用单一疗法治疗；对大多数癌症来说，都应该选用两种或以上的方法治疗。

十三、中西医结合治疗癌症有哪些长处？

现在临床治疗癌症手段多样，但疗效往往不够理想，且治疗费用高。高投入却不能取得相应的疗效，给社会与家庭造成巨大的负担以及医疗资源的浪费。中西医结合治疗肿瘤优势明显，取得了较好的临床疗效，在增效减毒、提高生活品质及延长生存期等方面显示了明显优势。

很多恶性肿瘤患者就诊时已失去了手术根治的机会，单纯放、化疗的效果也不理想。如何提高恶性肿瘤的治疗效果，使患者得到合理的治疗非常重要。近年来中西医结合治疗恶性肿瘤取得一定的进展，主要体现在如下几方面：

(1) 中醫藥治療惡性腫瘤在改善臨床症狀，延長帶瘤生存時間，提高生存品質等方面取得了良好的臨床療效；

(2) 惡大量研究證實，中西醫結合治療惡性腫瘤療效優於單純西醫治療方法，尤其體現在中藥對放化療減毒增效、提高生活品質、延長生存時間等方面。

腫瘤的中西醫結合治療逐步被患者接受。我們曾隨機選取兩家三甲醫院常見的五種惡性腫瘤（肺癌、腸癌、乳腺癌、鼻咽癌、前列腺癌）住院病例進行回顧性研究，共調查上述五種腫瘤病例 299 例，其中單純西醫治療組 152 例（肺癌 31 例、腸癌 30 例、乳腺癌 30 例、鼻咽癌 31 例、前列腺癌 30 例），中西醫結合治療組 147 例（肺癌 30 例、腸癌 31 例、乳腺癌 30 例、鼻咽癌 31 例、前列腺癌 25 例）。通過研究總結，得出以下結論；

(1) 臨床療效方面：中西醫結合治療中晚期癌症，對瘤體的穩定、提高患者生存質量和改善症狀有明顯的優勢，體現了中西醫結合治療惡性腫瘤的穩定率高和改善患者生存質量的特點。

(2) 生存期方面：中西醫結合治療中晚期癌症相對西醫藥在生存期方面有延長的趨勢，這說明中西醫結合治療惡性腫瘤具有長期“帶瘤生存”的特點。

(3) 不良反應方面：中西醫結合治療中晚期癌症相對單純西醫藥治療方案不良反應的發生率較低。

中藥治療要早期介入，以改善患者的身體素質，提高其抗病能力，保證中西醫綜合治療方案的實施。在腫瘤治療早期就結合中醫藥，

以更好地保護機體的免疫功能，防止或減輕手術治療、放化療對機體的損害，預防和減少其副作用，改善患者的健康狀況，延長其生存期。

其實，中醫藥用於腫瘤的輔助治療不單是協同，而是通過扶助正氣，調整臟腑氣血功能，調動人體內部的積極因素，以增強西醫藥的治療作用，使病人順利完成手術治療、放疗、化療，並增進療效。中醫藥早期介入有利於這種協同、互補作用的發揮。

所以中醫藥的早期介入，有利於中西醫綜合治療作用的發揮，有利於腫瘤患者的康復。

十四、癌症能預防嗎？有哪些良策？

美國腫瘤學家斯特因說“幾乎 60%到 80%的癌症是人為的”。因此，減少或消除這些人為因素就能預防 60%到 80%的癌症。致癌物質種類繁多，廣泛存在於人們生活、工作環境中和食品用品之中，所以對癌症的預防措施也很多，但歸納起來主要可以從以下三個方面預防癌症：

第一、病因預防：

1. 改善工作、生活環境，克服不良生活習慣，減少或避免致癌物質進入人體，這就從病因上進行了有效的預防。

2. 怡情養性，保持良好的心情。

第二、飲食防癌：

提倡科學飲食，合理安排飲食結構，攝入含有能增強體質，能抑制、阻斷、破壞致癌物，能促進受損傷細胞修復的各種有益物質的食品，對預防癌症具有重要意義，這是無需多花錢就可使癌症發病率

降低的好办法；

防癌饮食内容很多，具有普遍意义的、科学上已相当明确的防癌饮食有 8 条，请酌情应用：

1、多吃含维生素 A（或胡萝卜素）丰富的食物，如甘薯、胡萝卜、葱、小白菜、白菜、芹菜叶、韭菜、黄花菜、南瓜、红柿子椒、紫菜、杏、苋菜、菠菜、茺荬、芥菜。这对预防肺癌、食道癌、喉癌、膀胱癌等发病有帮助；

2、多吃含维生素 C 丰富的食物，如芥菜头、苜蓝、油菜、芥菜、茺荬、青蒜、芥菜、黄花菜、香椿、菜花、柑橘、枣、山楂等。可以阻断致癌物亚硝胺的合成，有预防胃癌、食道癌，对抗烟酒致癌效应的的作用；

3、常吃十字花科蔬菜，如芥蓝菜、包菜、卷心菜等，可以阻止致癌物的致癌作用；

4、多吃含纤维素丰富的食物，可以减少肠癌发病；

5、基本上不吃高度腌制食品和加工食品的地区胃癌发病较少；

6、坚持低脂肪饮食习惯的人群，乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、子宫内膜癌的发病很少见；

7、不吃霉变食物，可以降低肝癌的发病率；

8、不酗酒可以降低肝癌、口腔癌、食道癌、胃癌的发病率。

蘑菇、香菇、白木耳、蜂蜜、花粉、海参、鱼肉、海带、人参、乳汁、蛋、苹果、大蒜、葱、胡萝卜、萝卜、酸梅、大枣、无花果、杏仁等，有一定的预防肿瘤作用。

飲食應堅持多樣性原則，葷素搭配、精粗搭配。每天肉類 50~100 克，蔬菜水果 400 克，主糧 250~500 克；蔬果中，要根莖葉花果搭配，綠紅紫黃白多色搭配，多種含有維生素的品種搭配。

推薦藥食兩用的薏米。即薏苡仁（非洋薏米）。中國人食用薏苡仁的歷史悠久，大家都喜歡它，大江南北的人民更為起了許多名字：薏珠子、薏仁、苡仁、苡人、草珠兒、苡米、感米、益米、尿珠子、尿端子和催生子等。薏苡仁，功能清熱利水祛濕，消腫排膿，強筋骨。別小覷它藥性平和，卻能治大病。

第三、積極治療癌前病變：經久不愈的潰瘍、組織異常增生、息肉、粘膜炎、具有明顯變化的色痣和疣極易轉變為癌，稱為癌前病變，應積極治療防止癌變。