

防癌专题



Content

观念篇	什么是癌症?	02
特别关注	乳腺癌	03
	“发病率”和“死亡率”第一的肺癌	06
饮食篇	防癌健康饮食四个原则	07
运动篇	肿瘤病人宜选择哪些锻炼项目?	09
用药指导篇	哪些药物具有致癌的危险?	10
养生篇	预防癌症新十二条	11

观念篇



什么是癌症？

癌症，也叫恶性肿瘤，相对的有良性肿瘤。肿瘤是指机体在各种致癌因素作用下，局部组织的细胞异常增生而形成的局部肿块。良性肿瘤容易清除干净，一般不转移、不复发，对器官、组织只有挤压和阻塞作用，但恶性肿瘤还可以破坏组织、器官的结构和功能，引起坏死出血合并感染，患者最终可能由于器官功能衰竭而死亡。

癌症病变的基本单位是癌细胞。人体细胞老化死亡后会有新生细胞取代它，以维持机体功能。可见，人体绝大部分细胞都可以增生，但这种增生是有限度的，而癌细胞的增生则是无止境的，这使患者体内的营养物质被大量消耗。同时，癌细胞还能释放出多种毒素，使人体产生一系列症状。如果发现和治理不及时，它还可转移到全身各处生长繁殖，最后导致人体消瘦、无力、贫血、食欲不振、发热及脏器功能受损等。

人体几乎每个部位都可能遭受癌症侵害。本来，人体这个生物机器运行得天衣无缝，然而癌症改变了这种情形，它的任务就是破坏。如果继续下去，就将拖垮人体。但是，肿瘤不像病毒，不是体外入侵者，它的成分和正常组织一样，因此机体无法对它进行识别免疫。



特别关注

乳腺癌

乳腺癌是世界上最常见的恶性肿瘤之一，每年大约有100多万新发病例(发达国家约580,000，发展中国家约475,000)。荷兰和美国是世界上乳腺癌发病率最高的国家，发病率分别为91.6/10万和91.4/10万。虽然公认乳腺癌高发于西方发达国家，但是近年来，发展中国家的乳腺癌发病率呈迅速上升趋势，我国乳腺癌的发病率以每年3%~5%的速率上升，上海等大城市的乳腺癌发病率最高达42/10万。世界卫生组织(WHO)已将乳腺癌列为威胁女性健康的“头号杀手”。因此，了解乳腺，认识乳腺，合理诊治，自我保健，便显得尤为重要。

乳腺癌易感人群

如果你是不育的，相对于生育的女性而言，你有1.5倍的危险。如果你的生育年龄在31岁以上，那么相对于25岁生孩子的女性你有12倍危险。

如果你是乳腺癌患者的女儿，你的危险增加2倍。

如果你喜欢食用动物性脂肪，患乳腺癌的几率也将比别人高。

乳腺癌危险警报

乳房肿块 90%以上的人都是以乳房肿块为由去就医的，肿块的特点是：

- 1.无疼痛性。即使个别人伴有轻微丝丝拉拉的疼痛，也引不起注意。
- 2.肿块多呈不规则圆形或椭圆型，有时呈片状条索形，小结节状或不规则形状，表面不光滑。

3.肿块质硬。

4.与周围组织边界不清楚，当与皮肤或周围组织粘连时，肿块活动性差。

有的人患有乳腺小叶增生，要多加注意，因为很多乳腺癌就源于小叶增生。因此，当小叶增生治疗不见好转时，有局部增厚或变硬者要密切观察，防止癌变。

乳头溢液 可为血性或黏液，如仅有乳汁样溢液则不必慌。

女性应像熟悉皱纹一样熟悉乳腺

通常，女人对自己的体态，对自己脸上的皱纹都是非常在乎和了解的，对于乳腺却知之甚少。因此，女人也应像对待身材和皱纹一样了解和关注乳腺。目前对于乳腺肿瘤的了解有两个误区。

1. 乳腺的生理性增生。

听到大夫们说有些增生，女性在青春期后，乳房会逐渐经前后是增生和复旧，这都是正常现象。这种情况在40岁以肿块，不必有顾虑，但是，如果有不可改变的因素，就应提高警惕了。



女性在做乳房体检时经常会必惊慌，这是正常现象。女长大，怀孕后又会增长，月是周期性的生理性增生，属于前是很常见的，如果没有特殊的以上所说的属高危人群，有不

2. 良性肿瘤的治疗问题。

20~30岁左右的女性有乳腺纤维腺瘤的，也不宜太紧张，肿瘤一般是良性的。乳腺纤维腺瘤最有效的治疗方法就是手术，此外，还有中医中药治疗及激素疗法等病因治疗。尽管手术是乳腺纤维腺瘤最有效的治疗方法，但并不意味着只要一发现腺瘤就需立即手术，而是应严格掌握手术时机及手术适应症，不能一概而论。



乳房自检 捍卫健康

早期检查、早期发现、早期治疗对乳腺癌患者来说至关重要。积极开展乳腺癌普查和自

我乳房检查是及早发现乳腺癌的有效手段。35岁以上的女性应定期到医院检查，两年一次，40岁以上的可1年做一次。

经常自我检查，当出现异常情况时，就能及时发现，如发现以下情况就要提高警惕，及时就医。

- 乳房上有明显的血管
- 乳房大小的变化
- 皮肤上出现新的皱褶
- 乳头外观改变
- 乳头流出液体或出血



贴心提示

日常呵护乳房“十不要”

1. 注意坐立、行走姿势，不要含胸弓背。
2. 选戴合体乳罩，不要束胸过紧和睡觉时戴乳罩。
3. 控制体重，防止肥胖，不要进食高脂肪餐。
4. 保持乐观情绪，不要生气发怒和精神压力过大。
5. 正常婚恋、生育，不要独身、过晚生育或育后不哺。
6. 合理应用营养品，不要滥用含雌激素的保健食品或化妆品。
7. 做好射线损害的防护，不要长时间接触电脑和接打手机。
8. 提倡喝绿茶，不吸烟，不要过多饮用咖啡。
9. 注意保护乳房，不要因乳房挤压受伤造成其它乳房疾病。
10. 坚持乳房自查，发现异常不要延误就医。

“发病率”和“死亡率”第一的肺癌

世界卫生组织(WHO)发布的数据令人触目惊心。目前,全球每年新发肺癌病人120万例,每30秒钟有1人死于肺癌。其中,中国每年有60万人死于肺癌,已成为名副其实的“肺癌第一大国”。其实,早在2005年,肺癌发病人数就已经是乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、胰腺癌发病人数的总和,是“发病率第一”和“死亡率第一”的健康恶魔。



尽管癌症是种古老的疾病,但肺癌的记载却是从16世纪才开始的。20世纪后,肺癌发病像“脱缰的野马”一样迅速增多。从这种意义上说,肺癌是因为人类自己的不良行为导致的“人造肿瘤”。

肺癌早期症状有哪些?

临床实践告诉我们,肺癌是中老年人常见的肿瘤之一,恶性程度很高,发展很快,临床上一旦症状明显,大多已属晚期,治无良方。因此,肺癌的早期信号,如能引起人们的注意,则可早期发现,采取手术及化疗等综合措施,有利提高治疗效果。肺癌的常见早期症状是:

咯血:是肺癌早期最常见的症状之一。其特点是中老年人突然咳血,或痰中带血,有的则反复发生“肺炎”吐血丝痰,去而复返。

关节炎:表现为游走性关节炎症状,肘、膝、腕、踝、指掌关节烧灼样疼痛、活动障碍,可能出现腓骨骨膜增生等,被称为类风湿关节炎样关节炎。

男性女乳:男性的乳房一侧或双侧增大如女性,常易被忽视,甚至误诊为单纯乳房增生而被切除。

多发性周身性肌炎:表现为渐进性周身无力、食欲减退,加重时行走困难,卧床难起。



饮食篇

防癌健康饮食四个原则

希腊著名医师Hippocrates 曾说：“体内的自然力量才是真正的治愈力量，让食物变成你的药物，并且让药物变成你的食物。”

吃原始(天然)的食物

Omega-6 多元不饱和脂肪酸会降低免疫反应，而Omega-3 脂肪酸可以增强免疫反应，这两者之间必须保持平衡。Omega-3 免疫增强脂肪酸多存于原始食物当中，而现代化的饮食当中，Omega-6 和Omega-3的比率为25: 1，换句话说违反人体的免疫系统的严重度也是25倍。

富含Omega-6 脂肪酸的食物是在抑制免疫系统的，属于此类的包括大豆油、葵花子油、棉花子油、玉米油。而富含Omega-3脂肪酸的食物是有利于免疫系统的，像鱼类、海藻类、亚麻子、野生家禽及其蛋类、生的核桃及南瓜子。

摄取多种颜色的食物

我们要如何才能摄取到多种颜色的饮食?就是吃大量的蔬菜和水果。蔬菜和水果是因为不同的胡萝卜素及600种天然植物性化学物质的不同，而具有不同的颜色，胡萝卜素在健康上扮演两个重要的角色：一为支持我们的免疫系统，第二个好处就是抗氧化，抗氧化物可以中和危害DNA的自由基，而自由基和老化、癌症及其它疾病都有直接相关，抗氧化物则存在

于蔬菜及水果中，可保护细胞免于这样的破坏。

值得特别一提的是十字花科的蔬菜，因含有很多抗癌成分，如吲哚及硫磺化合物，可以维持重要的肝功能，以便中和有害的荷尔蒙及致癌物。十字花科家族的食物包括高丽菜、西兰花、包心菜、甘蓝菜等，特别有益于乳癌和前列腺癌的预防。

要吃得碱性

健康最重要的原则是酸碱平衡，癌症和大多数疾病都偏好低的PH值及酸性，但身体的复原一般都是在细胞内的PH值成碱性(约在7.3~7.4)时才开始，如何才能吃得碱性?主要来自饮食的选择。

理想的饮食结构应该是80%的碱性食物加上20%的酸性食物，这样的比例搭配以维持正常的体重，增加体力及预防疾病。什么样的食物是碱性呢?海带、蔬菜、水果和豆类食品!什么样的食物是酸性呢?肉类、粮食、动物内脏和糖果。

吃有机食物

有机食物指的是没有化学和荷尔蒙的添加物，有机栽培指的不仅只是不含化学物质，它还包括有机的栽种技术及土壤中含有的微量元素、使用的混和肥料、轮耕、每七年一次的休耕使土壤的矿物质可以保存下来，因为植物的生长需要吸收67种矿物质。

曾有研究将有机和传统蔬果做比较，发现在有机菠菜里维他命C的含量高了52%，同时矿物质的含量也比较多。另一个研究则比较了使用传统及有机方法耕种的谷物中酚的含量，酚是植物性的化学物质，具有很强的抗氧化及抗癌作用，研究者发现有机谷物比传统农业技术栽培的谷物，其酚的含量更高。



运动篇



肿瘤病人宜选择哪些锻炼项目？

肿瘤病人为了增强身体抵抗力及手术后的功能恢复，应适当地参与一些锻炼。而各种锻炼项目有着不同的特点：

1. 对抗性项目，包括各种球类。其特点是锻炼时容易思想集中，能提高锻炼者的兴趣，但不便掌握运动量。
2. 周期性项目，如跑步、散步、游泳等。其特点是锻炼时便于掌握运动量，但不易集中思想，排除杂念。
3. 气功、太极拳等锻炼。其特点是一定要找老师亲自辅导，必须按练功要求从事锻炼才有效。

根据以上锻炼项目和特点，肿瘤病人在锻炼时应尽量扬长避短。比如两人配合打乒乓球要不以胜负为目标，以便控制运动负荷，既保证兴致勃勃，又保证有氧锻炼而不过于剧烈。如果喜欢散步或跑步，可以先确定好它的运动负荷量，使锻炼始终处于有氧状态中，可借助调整呼吸节奏，或者其他意念活动配合自己的动作，排除杂念。由于气功可以使身体锻炼与心理锻炼有机结合，锻炼时只要掌握好负荷量就能得到效果，但要有老师辅导。

总之，患者可以根据自己的身体状态和兴趣，选择一项或多项锻炼项目，依据以上介绍的各项特点，选择适合自己的锻炼项目，掌握好负荷量即可。

用药指导篇

哪些药物具有致癌的危险?

医学上将因使用药物而引起的癌症,称为药源性癌症。当前世界各国对药物致癌都十分重视,纷纷规定,在审批新药时必须进行致癌、致畸和致突变“三致”试验。那么究竟有哪些药物具有致癌的危险呢?

解热镇痛药:这类药物如阿司匹林、氨基比林、复方阿司匹林、复方氨基比林等,如果长期服用,可引起肾盂癌和膀胱癌,发病率约为9.5%。

氯霉素:长期使用此类药物(包括片剂、针剂、眼药水),可导致白细胞减少,引起再生障碍性贫血并诱发急性白血病。其诱发白血病的潜伏期可长达7年。

利血平:长期服用利血平的妇女易患乳腺癌,尤其是绝经期妇女,发病率比其他人高3倍。

免疫抑制剂和抗肿瘤药:服用硫唑嘌呤可诱发淋巴瘤、白血病、宫颈癌、唇鳞状上皮癌;服用环磷酰胺可诱发膀胱癌、淋巴瘤和急性白血病;白消安可诱发支气管癌和外阴癌;长期服用氨甲喋呤可诱发肾癌和乳腺癌。

己烯雌酚:长时间服用此药的孕妇,其生下的女孩将来可能会发生生殖道腺瘤;绝经期或绝经后的妇女使用此药后,子宫内膜癌的发生率明显增加;男性如每日服用此药0.5mg,连用数年,可发生肾上腺癌。

其他:土霉素、氯仿、砷化合物、煤焦油软膏、阿霉素、保泰松、安体舒通、异烟肼、四氯化碳、亚硝酸盐、亚硝胺类西药,以及花椒、藿香、冬花、石菖蒲、砒石、雄黄等中草药,据动物实验,也发现有不同程度的致癌作用。



养生篇

预防癌症新十二条



第一条 不吃发霉的粮食及制品。花生、大豆、米、面粉发霉后，可产生黄曲霉素，这是一种强烈的致癌物质。

第二条 不吃熏、腌制食物，如熏鱼、咸肉、腌咸菜等，这些食物可产生致癌物——亚硝酸盐。

第三条 不吃过热、过硬、过焦或过咸的食物，不喝过烫的水。炒菜油温不能太高，尽量少用煎炸、油炸的烹调方法。

第四条 防止污染物滞留。

第五条 不用洗衣粉擦洗餐具、茶具或食物。

第六条 装潢中不要用放射性的岩石和矿砂及含有苯、四氯化碳、甲醛、二氯甲烷等致癌物质的建筑材料。

第七条 少上夜班。

第八条 不要长期服用可能致癌的药物。

第九条 不接触或少接触烟囱里冒出的黑烟。

第十条 不要用有毒的塑料。

第十一条 晒太阳不能过度。

第十二条 注意通风，别在封闭环境中待得太久。没装空调的房间，每天也必须开窗。



康健无忧个人防癌健康保障计划

【产品特色/优势】

防癌+护理保障 全国首次通过电话销售推出

由专业健康保险公司推出的第一款个人防癌+长期护理保险，具有专业疾病保障及护理保障功能。通过电话就可以投保。

一张保单，多重保障与服务

涵盖癌症保险金、身故保险金、护理保险金和健康维护保险金、癌症第二诊疗意见服务，细致周到的呵护，给您无忧的健康生活。

保额递增，健康增值

癌症保险金保额每年以5%递增，更显人性关怀，给您实实在在的保障。

健康维护金，物超所值

为健康投资，一举两得，真正关爱您的健康，让您享受便捷的保障。

健康管理 健康生活

健康指导、癌症第二诊疗意见服务，专业健康管理服务，带给您高品质健康生活。

【保障示例】

张先生，30周岁，投保保额15万元康健无忧个人防癌保障计划，选择了20年缴费期，年交保费4920元。

张先生获得的保障为：

癌症保险金： $15万 \times (1+5\% \times \text{经过年限})$ —— 50周岁时的保险金为30万

身故保险金：15万

护理保险金：15万

健康管理：健康咨询、健康短信、健康通讯的赠送，癌症第二诊疗意见服务

缴费金额：4920元/年

50周岁保险期满时领取 $4920元 \times 20年=98400元$

张先生在50周岁对应的保单周年日可以得到健康维护保险金98400元。

咨询热线：95591

PICC 中国人民健康保险股份有限公司
PICC HEALTH INSURANCE COMPANY LIMITED

地址：北京市西城区太平桥丰汇园11号楼丰汇时代大厦

邮编：100032

客户服务热线：95591 / 4006695518

网址：www.picchealth.com

文字版权所有 中国人民健康保险股份有限公司和《药物与人》杂志社

编辑：王会静

设计：曹磊