

<<肿瘤预防与早诊之“道”-透视生>>

图书基本信息

书名：<<肿瘤预防与早诊之“道”-透视生活 远离癌症>>

13位ISBN编号：9787117125062

10位ISBN编号：7117125063

出版时间：2010-1

出版时间：人民卫生

作者：徐丽艳//刘喆|主编:杨宇飞//吴世凯

页数：145

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<肿瘤预防与早诊之“道”-透视生>>

前言

每当看到癌症患者来医院就诊时病情已经极其严重的时候，医生的心里就只有一个“痛”字，特别想与患者谈点关于早期诊断的问题，但这时的话语已显得苍白无力；更想谈谈预防的问题，可话题太长。

因此，我们编写了这本书，希望通过这本书告诉人们如何预防癌症？

怎样早期发现癌症？

要预防癌症，就要了解癌症的发生发展历程。

“命运掌握在自己的手里”，这句话不但适用于您的事业、人生及婚姻等方面，也同样适用于您的健康。

您的健康您做主，那么这把钥匙就掌握在您自己的手里：控制外环境及自身内环境因素的罹患癌症的风险，远离癌症。

早期诊断对一部分处于癌症高发人群中的筛查具有重要的意义。

本书对常见肿瘤早期的危险信号做了系统的总结，希望出现类似症状时一定不要大意，要早就诊，早诊断，早治疗。

对一些无症状的高发人群应进行体检。

对不同的器官、不同的年龄段，早期筛查的时间与时机也不尽相同。

科学检查，科学年检，本书教您如何看待一些体检项目。

书中专家针对10种常见肿瘤，教您逐一对其危险因素进行排查，测一测自己患肿瘤的风险，并使您学会如何防癌。

癌症是可以预防的。

请仔细阅读，您一定会从中受益，让我们先“测一测，你患癌症的风险有多高”，然后一步一步改掉不良生活习惯，从而远离肿瘤。

<<肿瘤预防与早诊之“道”-透视生>>

内容概要

应用目前最好的肿瘤治疗手段，也仅有50%左右的患者可望治愈，主要是因医疗资源有限和肿瘤早期防治知识未普及，很多肿瘤在确诊时已属中晚期。

“肿瘤如能早期发现几乎均可治愈”是学术界的共识。

本书将讲述常见肿瘤的早期表现和征兆, 高危人群, 提高人们的早诊意识和自诊能力; 并讲解如何全面提高机体的抵抗力, 改变不良生活习惯, 改善居住环境, 调整心态, 避免肿瘤危险因素, 主动的、有针对性的预防各种常见肿瘤, 从而降低发病率, 提高治愈率。

<<肿瘤预防与早诊之“道”-透视生>>

书籍目录

总论篇 第一部分 三级预防——抗击癌症的三大防线 一、一级预防，防病于未然 （一）戒烟限酒 （二）合理膳食 （三）锻炼，构建防癌体质 （四）我的情绪我做主，正确应对生活与工作 （五）精神创伤与癌症 （六）免疫接种 （七）预防职业肿瘤 （八）健康教育 （九）性与癌症 二、二级预防，防病于开端 （一）早期发现 （二）早期诊断 （三）早期治疗 三、三级预防，防病于已然 四、治疗策略 第二部分 癌症是什么 一、癌症会越来越多吗 二、癌症从何而来 （一）癌症是生活方式病 （二）内因 （三）外环境 第三部分 癌症的早期表现 一、癌症的前哨症状 二、杀手的平凡一面——发热、贫血、体重改变 三、功能障碍——内部矛盾的转化 四、皮毛之间的警示 五、疼痛——第五大生命体征 六、体表肿块——诊断癌症的向导 乳腺癌篇——关注乳腺，绽放美丽生命 一、测试部分——关注你的乳腺癌发病风险能飙到多高 （一）测试开始！寻找你的患乳腺癌风险“命门” （二）测试结果分析——乳腺癌的危险信号Top10 二、行动部分——靠智慧来说话，让世界上最“丑陋”的乳腺癌远去 （一）真实病例——“林姑娘”与“阳光女孩” （二）增加你的智慧积分，让阳光照亮今生 肺癌篇——见微知著，防肺癌于未然 一、肺癌的“警示灯”——常见症状与危险因素 （一）咳嗽 （二）咯血 （三）胸痛 （四）呼吸困难 （五）声音嘶哑 （六）面颈部肿胀 （七）杵状指 胃癌篇——健康的胃，健康的人生——远离胃癌 肝癌篇——远离肝癌，建一座健康的化工厂 大肠癌篇——你的大肠你做主，大肠癌的信号与预防 食管癌篇——摒弃不良饮食习惯，远离食道癌 宫颈癌、卵巢癌篇——女人的专利杀手 胰腺癌篇——警惕隐形杀手 前列腺癌篇——铁汉也需要关爱 淋巴瘤篇——共同战胜恶性淋巴瘤

<<肿瘤预防与早诊之“道”-透视生>>

章节摘录

插图：2002年发布的国家职业卫生标准，逐步降低职业危害并减少由此所致的癌症。

如防止工作环境中的电离辐射、石棉等。

防止因职业和环境的原因而接触一些化学物质导致不同部位的肿瘤，例如肺癌（石棉）、膀胱癌（苯胺染料）、白血病（苯）。

我们要了解已知的肿瘤的危险因素、保护因素，建立合理的饮食习惯、健康的生活方式等。

如暴露于来自太阳的紫外线，也可以导致某些肿瘤，特别是皮肤癌；喜食热食而致的食管癌；喜食腌制食品的人易患胃癌；有乙肝病史的易患肝癌；吸烟引起肺癌等。

但对一些生殖系统的肿瘤可以涉及生理、心理、内分泌等相关多元系统的问题，更应注意。

保持健康的生活方式，远离癌症。

很多的癌症与生活方式相关，尤其是与夫妻间性生活的和谐有一定关系。

预防癌症，夫妻间性生活和谐很重要！

人们只知道夫妻间和谐的性生活能够加深彼此间的爱情，使家庭幸福，身心健康。

但夫妻间和谐的性生活预防癌症的效应却鲜为人知，如乳腺癌、宫颈癌、男性前列腺癌、阴茎癌等与性生活有一定关系。

经常享受性生活和谐的女性，乳腺癌发病率明显低于性不和谐的同龄人。

研究表明，愉快的性生活能激活体内的免疫系统中的重要T淋巴系统；男性精液中具有霉菌素那样的功能，对女性的生殖器官有一定保护作用，具有清洁女性阴道、清除细菌的作用。

据统计夫妻性生活和谐者，患癌症的危险性要小于夫妻不合者的50%。

性生活是不是越多越好性生活可以防癌，也可以致癌。

据临床医生报告，不科学及不正常的性行为常与一些癌症有直接相关性。

耗竭体能的前列腺癌性生活过早、性活动过频的男人，到50岁以后高发。

滥用壮阳药、补药的男性，干扰了激素的平衡，是导致前列腺癌的原因。

性乱交与不洁性生活所致的宫颈癌研究表明，早婚、多次结婚、性乱交者宫颈癌的发病率较高，而女性的性伙伴过多是导致宫颈癌的危险因素。

所谓性乱交是指同配偶之外的异性发生不正当性关系，这不仅会导致夫妻感情破裂、家庭解体，还能传播性疾病，如淋病、梅毒、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣等，最主要是尖锐湿疣病原体为乳头多瘤空泡病毒，主要侵犯人的外生殖器、肛周等部位的皮肤。

尖锐湿疣经过5-40年潜伏期后可发展为鳞状细胞癌。

研究还证实，性伴侣越多，罹患癌症的危险性也就越大。

有些在妻子之外性活跃男性，可以起到传播病毒与细菌的作用。

卖淫女性由于性生活紊乱宫颈癌的发病率极高。

<<肿瘤预防与早诊之“道”-透视生>>

编辑推荐

《肿瘤预防与早诊之“道”：透视生活 远离癌症》：看一本书，读懂身体的预警信号，改变生活方式，建立自己的防癌阵线。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>