

<<家庭防癌手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭防癌手册>>

13位ISBN编号：9787200062021

10位ISBN编号：7200062022

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：加布里埃尔·奎恩

页数：240

字数：160000

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>

<<家庭防癌手册>>

内容概要

目前癌症的发病率逐年升高，因此很多人都害怕自己有一天会患上癌症。

但如果预防措施得当，个人的癌症发病风险可以至少降低一半。

本书就是要讲讲怎样才能达到这个目的。

癌症是目前导致患者死亡的重要原因，更加不幸的是癌症经常发生在一个人事业、生活的兴盛时期，因此给个人和家庭带来的恐惧、焦虑、悲伤和绝望是无法估量的。

我们都知道与治疗相比，疾病的预防效果更好，花费也很少。

遗憾的是每当提及疾病，人们似乎更愿意相信神奇的治疗方法。

虽然我们都或多或少地了解一些预防疾病的知识，但多数人却依然继续着不健康的生活方式，疾病预防的观念很淡薄，就更谈不上行动了。

1996年出版的《科学美国人》明确了目前预防癌症的重要地位：“‘和癌症斗争’一开始是寻找有效治疗癌症的方法，但是迄今为止这项工作遇到了很大的困难。

而利用现有的知识和技术是有可能预防大多数癌症的，我们应该在癌症预防的研究上投入更多精力，以获得更好的效果。

” 本书的主要内容 主要讨论癌症的预防和早期筛查。

以简洁、通俗的方式，全面系统地介绍这方面的新知识。

本书将涉及两个不同的策略。

第一个策略是癌症的初级预防。

首先介绍各种癌症的病因，然后讨论预防癌症发生和降低癌症发病风险的措施，我们称之为癌症的初级预防。

这也是未来我们和癌症斗争的主要武器。

第二个策略不同于癌症的初级预防，是通过筛查早期发现癌症。

如果能在早期或无症状期发现小的癌灶，这时的癌症患者大多数是有可能治愈的。

该策略是本书的重要组成部分，有学者预言，早期筛查结合现有的治疗方法将在未来拯救很多人的生命，这种方式称为癌症的二级预防，它还涉及祛除一些癌前病变，例如腺瘤或皮肤痣的切除等。

全书分为四部分。

第一部分简要介绍了癌症是怎样形成的，然后是癌症预防的一些基本原理。

这部分汇总了不同癌症可能的病因，让大家初步有一个癌症风险的总体概念。

第二部分着重分析了癌症的各种病因，包括遗传因素、饮食因素、吸烟、饮酒、过度日晒、体育锻炼、性生活和生活压力，以及存在于工作和生活环境中的一些致癌因素。

每一节叙述一种病因，并明确、简洁地提出了有效预防的建议。

第三部分详细介绍了各种癌症的初级预防和早期筛查，涉及的癌症有结肠癌、直肠癌、乳腺癌、肺癌、宫颈癌、子宫体癌、卵巢癌、胃癌、前列腺癌、恶性黑色素瘤和其他皮肤癌症、肛管癌、膀胱癌、脑部恶性肿瘤、胆囊癌、肾癌、肝癌、口咽部癌、食管癌、阴茎癌、肉瘤、睾丸癌、甲状腺癌、阴道/外阴癌以及白血病和淋巴瘤。

第四部分是一个完整的癌症预防计划，适合不同个体的需要。

此后的术语表对专业词汇作了简单解释，最后是一些癌症防治机构的地址和相关信息。

读本书时先不妨整体浏览一遍，然后再回过头来把它用作一个预防和早期筛查癌症的实用手册。

本书的主要读者 关注和害怕患癌症者 很多人会因为某些原因害怕将来会患上癌症，阅读本书后一定会有所收益。

如果你仅仅是关注个人的健康问题，读完本书会发现对癌症的恐惧感减轻了。

如果的确有较高的癌症患病风险也并不可怕，可以采取积极、有效的措施降低风险，还可能早期发现癌症或癌前病变并将其治愈。

也许你的家人和朋友还没有意识到癌症风险评价和癌症预防的重要性，你也可以利用书中的知识来帮助他们。

亲友患癌症者 你可能有一个或几个亲友已经患了癌症，你和你的家人会因此害怕由于遗传因素也

<<家庭防癌手册>>

患上癌症。

阅读本书可以帮助你们了解应该怎样正确地面对这个问题。

患过癌症且已有效治疗者 本书没有介绍有关癌症症状、诊断以及如何治疗和康复方面的内容。

如果你或你的家人、朋友过去患过癌症并得到了治疗，通过本书可以评价在未来是否有患其他癌症的风险，如果有，就要积极采取行动来预防和早期筛查。

弗朗西斯·培根在1623年就曾说过：“任何事情都不可怕，最可怕的是恐惧本身。

”科学家们的结论和350年前培根所说的一样，即对癌症的恐惧比癌症本身还要可怕。

如果有足够的知识，我们就可以战胜恐惧，继而采取积极的行动来避免癌症的发生。

有关的专业人员 本书主要是写给普通读者的，但一些专业人员，例如医生、护士、药剂师、社会健康工作者、癌症支持团体的咨询师、健康政策的制定者和其他从事健康事业的专业人员，也可以从本书中了解到一些最新信息，这对于专业工作会非常有利。

本书旨在减轻人们对癌症的恐惧。

我们提倡在享受愉快生活方式的同时降低癌症发病风险。

即使发生了癌症，我们也有可能在早期发现，并用现有的方法将其治愈。

<<家庭防癌手册>>

书籍目录

第一部分 认识癌症 1.癌症是怎样形成的 2.怎样预防癌症 3.哪些人容易患癌症第二部分 导致癌症的原因有哪些 1.遗传 2.饮食 3.吸烟 4.饮酒 5.阳光 6.体育锻炼 7.性行为 8.压力 9.工作场所 10.家庭和环境
第三部分 癌症的初级预防和早期筛查 1.大肠癌：结肠癌和直肠癌 2.乳腺癌 3.肺癌 4.前列腺癌 5.恶性黑色素瘤和其他皮肤癌 6.宫颈癌 7.子宫体癌和卵巢癌 8.胃癌 9.肛管癌 10.膀胱癌 11.脑部肿瘤 12.胆囊癌 13.肾癌 14.白血病 15.肝癌 16.淋巴瘤 17.口腔和咽部癌症 18.食管癌 19.胰腺癌 20.阴茎癌 21.肉瘤 22.睾丸癌 23.甲状腺癌 24.阴道癌和外阴癌第四部分 给自己制定一份癌症预防计划 1.给所有人的癌症初级预防建议 2.通过筛查早期发现癌症 3.癌症预防计划的范例附录 术语汇编

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>