

<<衣食住行与癌症防治>>

图书基本信息

书名：<<衣食住行与癌症防治>>

13位ISBN编号：9787536655362

10位ISBN编号：7536655363

出版时间：2002-2

出版时间：重庆出版社

作者：孔宪炳

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>

## <<衣食住行与癌症防治>>

### 内容概要

本书按《衣食住行保健丛书》统一格式体例，分三篇即基础篇、未病预防篇、已病养治篇，全面向广大群众介绍癌症的基础常识，中西医诊断、预防方法和治疗原则；尤其是介绍蕴含在日常生活即“衣食住行”中的预防和治疗癌症的知识，是本病患者和易患者的实用参考书，也可供相关医务人员参考。

## <<衣食住行与癌症防治>>

### 作者简介

孔宪炳，医学硕士。

主要从事外科医疗、教学和科研工作，对肿瘤尤其是肝癌的防治作了较为深入的研究，发表有关肿瘤防治的医学论文数十篇。

<<衣食住行与癌症防治>>

书籍目录

出版者的话前言1. 基础篇 1.1什么是癌症 1.1.1肿瘤的基本概念 1.1.2肿瘤的基本特征 1.1.3肿瘤的命名与分类 1.2肿瘤对身体的影响 1.2.1局部影响 1.2.2全身影响 1.3癌症的结局 1.3.1威胁生命 1.3.2癌症是可以预防的2. 未病预防篇 2.1哪些人易患癌症 2.1.1癌症的遗传易感性与家族聚集性 2.1.2妇女易患的癌症 2.1.3皮肤色素疾病的演变 2.1.4口腔癌的易患因素 2.1.5食管癌的高危人群 2.1.6胃癌前病变 2.1.7肝炎—肝硬化—肝癌 2.1.8胰腺炎与胰腺癌 2.1.9大肠息肉的癌变 2.1.10肺癌前病变 2.1.11乳腺癌前病变 2.2哪些因素易导致癌症 2.2.1饮食与癌 2.2.2吸烟与癌 2.2.3饮酒与癌 2.2.4环境与癌 2.2.5职业与癌 2.2.6病毒与癌 2.2.7药物与癌 2.2.8精神因素与癌 2.2.9内分泌与癌 2.2.10免疫与癌 2.2.11致癌元素 2.2.12其他 2.3如何用现代医学手段早期发现和预防癌症 2.3.1防癌宣传 2.3.2医务人员与癌症预防 2.3.3药物预防 2.3.4治疗癌前病变 2.3.5发现早期警号, 做好防癌普查 2.3.6常见癌症的早期警号和预防措施 2.4. 如何从“衣”的角度预防癌症 2.4.1衣服与健康的关系 2.4.2围巾当口罩有碍身体健康 2.4.3干洗衣服小心防癌 2.4.4常穿红装可防癌 2.4.5化妆品与防癌 2.4.6染发剂与防癌 2.5如何从“食”的角度预防癌症 2.5.1消除食物中的致癌物质 .....

## &lt;&lt;衣食住行与癌症防治&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘2.2.4环境与癌 人类赖以生存的衣食住行总是在某个环境里进行,把人类与环境的关系比喻为鱼和水的关系是再恰当不过了。

因此,周围环境的变化对人体健康的影响是非常大的。

自地球形成以来,地球上的生物为了生存下来,不断地进化以适应地球环境的变化。

但是近百年来,由于环境变化得太快,生物(包括人类)基因的变化已赶不上环境的变化速度。

200多年前的工业革命带来了高度发达的物质文明,大大加快了人类前进的步伐,但人类也付出了沉重的代价。

地球环境的破坏、生态的不平衡、酸雨污染和温室效应、地球的沙漠化、大气臭氧层的逐年衰减等等,已经威胁到了人类的生存。

当无数有害化学物质(包括致癌物质)进入我们的生活环境,而人体的基因调节能力(这个能力是有限的),或者说基因变化速度又是大大落后于环境的变化速度的情况下,污染的环境必将给人类带来更多的疾病。

而癌症就是其中的一种。

人类如果想活得健康,则有责任善待环境,保护环境和改善环境。

1. 空气污染 近几年来,与空气污染密切相关的肿瘤发病率不断增高,其中肺癌为甚。

肺癌发生率城市高于农村,工业区高于非工业区。

在北京、上海、鞍山等城市,肺癌的发病率已上升至所有肿瘤的第一位。

肺癌的病因学研究结果表明,吸烟、空气污染、某些职业是该病的主要原因。

在城市及工业区域中的空气最有可能被致癌的化学物所污染。

主要污染源是矿物燃料的燃烧和各种工业生产过程,也包括汽车和居民为生活、取暖而燃烧的矿物燃料。

(见图6) 目前,化学物的种类及数量迅猛增加,已登记编号的化学品有500万种以上,正在使用的有6万种,每年投放市场的新化学物200~1000种。

这些众多的化学物已渗透到人们的衣、食、住、行各个方面,并不可避免地影响着人类的健康。

根据国际肿瘤研究所1988年公布的资料,已肯定有致癌作用的化学物有40种之多。

多环芳烃是一类主要的污染物,其中以3,4苯比芘含量最多,致癌性最强,其含量常常作为大气污染程度的一个指标。

苯并芘是煤焦油的主要致癌成分,存在于烟草燃烧及蚊香的烟雾、工厂的煤烟、汽车和内燃机车的废气中。

除多环芳烃外,污染大气的致癌物质还有:一些脂肪族烃基化合物及其氧化物如苯类、醛类及酚类化合物。

流行病学和生态学的研究结果提示,城市和工业区域中的癌发病率,特别是肺癌的发病率比其他地区要高,而且肺癌死亡率的地理分布明显存在着都市化的梯度。

例如,上海、天津、北京,肺癌死亡率最高,分别达到16.34/10万,10.41/10万,10.20/10万,而其他的省级城市,则一般在2~5/10万之间,广西、甘肃和西藏最低,西藏只有1/60万。

研究工作者们认为,肺癌的都市化和上升趋势与大气中二氧化硫污染有关。

2. 水污染 水与人类的关系是不言而喻的。

同大气一样,目前地球上绝大多数地方的水也受到不同程度的污染。

污染源主要来自四个方面:工业废水、生活废水、农业污染源和放射性废物。

致癌性化学物质,如苯、氯乙烯、四氯化碳、二氯甲烷、甲醚、氰化物、石棉以及某些金属类致癌物如砷、镉、铬、铅、镍、汞都会污染水源。

无论人们的饮用水是取自湖水,还是地下水,都有可能遭受致癌物的污染。

水中致癌物的污染,归纳起来有5大类,即微生物微粒、放射性核素、固体微粒、无机溶解物和有机化学物质。

城市的饮水过滤和净化处理不一定能提供足够的防护,为了净化常加漂白粉消毒。

## &lt;&lt;衣食住行与癌症防治&gt;&gt;

但漂白粉与水中的有机化合物起反应，生成二氯甲烷。

动物实验证实，三氯甲烷可引起肺癌、肾癌。

美国的一项研究结果证明，饮用含氯自来水的人患这两种癌症的危险性都有所增加。

3. 室内污染 家里和办公室的生活、工作环境中最大问题是空气污染。

当您莫名其妙地感到眼睛、鼻子或喉咙不舒服、呼吸困难、头痛或恶心、皮肤搔痒时，你应想到可能是家中或办公室内的空气污染所引起的。

空调机的广泛使用，把住房和办公室与外界隔离得更加严密，有害气体存在于室内的可能性也变得更加大。

现代化大城市的出现、高层建筑的增加，使得住房和办公室的窗永远是关着的。

由于缺少通风，便出现了“病态建筑综合征”的现象。

我国多数农村和部分城市居民，仍然用煤、炭或柴火取暖，室内烟雾弥漫，有害物质和致癌物质浓度更高。

另外目前吸烟人数增加，造成更加严重的室内空气污染。

生活在这些环境中的人，受环境污染之害比其他人要大，接触致癌物的可能也比较大。

建筑材料、清洁剂、溶剂、涂料等化学物质是造成室内空气污染的主要来源。

(1)绝热材料、塑料和纺织品的致癌危险 1)石棉 石棉是由硅酸盐纤维构成的天然存在的一类化学物质的总称。

自第二次世界大战以后，石棉成了建筑业中的常用品。

它是地板、墙板、天花板、塑料制品、纺织品和绝缘材料的主要原料。

长期吸入石棉粉尘的人会患石棉肺，即肺部弥漫性炎症、结疤。

近年来发现，接触石棉的工人肺癌发病率很高。

2)丙烯腈 我们平常使用的日用品，像塑料炊具、餐具、食品和饮料的包装袋、电话机和儿童玩具等，是用丙烯腈类制造的。

20世纪80年代一些研究证实，丙烯腈是致癌物质。

用大鼠做实验，可引起脑瘤、胃癌：在男性中经过20年的观察，发现肺癌和结肠癌发生率增加4~6倍。

虽然从包装材料转移到食品中的丙烯腈量很少，但依然是一个应当考虑的因素。

3)多氯联苯 多氯联苯是一类合成有机化合物。

动物研究显示，它是一种潜在的致癌物。

1973年，美国政府的药物和食品管理局(FDA)开始对食品中的多氯联苯设限。

1979年，FDA禁止多氯联苯在美国生产和使用。

在我国，似乎科学家没有对多氯联苯的生产和使用进行限制。

在这种情况下，多氯联苯对环境的污染是无法避免的，而淡水鱼就经常遭受多氯联苯的污染。

绝大多数美国人不吃淡水鱼，只吃海水鱼。

因为他们认为，淡水鱼受有害化学物质污染的程度远比海水鱼严重。

含有多氯联苯的产品主要有：家用塑料、涂料、粘合剂、密封剂、合成纤维、防水帆布、油漆和清漆中的添加剂、复印机上调色剂中的添加物、“无碳”碳剂等。

4)甲醛 甲醛可用作填充剂和防腐剂，因而在工业上得到广泛应用。

美国有超过3000种商业产品在生产过程中使用甲醛。

甲醛可引起严重变态反应。

在实验室中发现接触甲醛蒸气的动物患癌，在人体中甲醛可引起某些癌症。

甲醛最常用于压木材料(微粒板、纤维板、胶木板、薄层板和压层板)，以及家用除臭剂，包括纸巾和纸杯在内的各种各样纸产品，香波洗发剂，绝缘材料，地毯和计算机盖等。

显然，在用压木材料新装修的房间内，或在用这些材料新造的房子内挥发出来的甲醛量最大，空气中的甲醛量也是较大的。

.....插图



## &lt;&lt;衣食住行与癌症防治&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

前言癌症，来之不明，治之难去，是人类健康的“三大杀手”之一。

据世界卫生组织(WHO)最近公布的统计资料，全世界癌症患者高达2 000余万，每年新发癌症病人900万，死亡700万人。

在我国，现有癌症患者180万，每年新发病150万人，死亡120万人，癌症死亡占总死亡的18%。

当今世界，癌症已被人们视为绝望的象征，死亡的代名词，一些人甚至谈癌色变。

因此，为战胜癌魔，科学家和广大医务工作者竭尽全力，不断探索。

但令人遗憾的是，迄今为止，还未找到一种治疗癌症的“灵丹妙药”。

要征服癌症，一要做好预防工作；二要做到“三早”，即早期发现、早期诊断、早期治疗，据资料统计，大多数癌症早期发现，其治愈率可达90%以上；三要综合治疗。

由于癌症当前无特效疗法，那么，预防则为上策，正如我国最早的医籍《黄帝内经》中所提出的：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”

癌症的发生与人们每天的衣、食、住、行密切相关。

文献报道，人类的癌症80%与生活习惯和环境因素有关，其中主要的致癌因素是能够人为地加以控制的。

只要人们采取适当的预防措施，就可能拒癌魔于体外。

由于形形色色的致癌因素在日常生活中无时不有，无处不在，时刻威胁着人们的生命，因此，癌症的预防要从人们的衣、食、住、行着手。

目前，临床所见的癌症患者多属中晚期，不少病人失去了根治机会，故了解癌症相关知识，发现癌症“早期预警信号”，及时就医，早期发现，可以提高癌症的治疗效果。

癌症是一种全身性疾病，手术和放疗都是局部治疗，化疗药物由于其毒性较大，也有剂量和时间的限制，所以，癌症的治疗不能只限于某一种方法，而应该采取综合治疗。

癌症病人的治疗效果及其预后与衣、食、住、行也密不可分。

综合运用西医、中医、心理、营养、身心锻炼等措施，可提高病人的抗癌能力，改善病人的生活质量，延长病人的生存期，进而最大限度地提高癌症病人的治愈率。

癌症还在持续不断地吞噬着我们的同事、朋友和亲属。

毫无疑问，我们自己也随时处于癌魔的威胁之中，相信每一个人都不會置身度外吧！本书参阅了许多国内外文献，汲取了现代防癌抗癌研究的最新成果和技术，选材广泛。

写作上力求通俗易懂，融科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。

深信大家阅读后，可以改变“癌症是不治之症”的错误观念，树立“癌症可防可治”的正确理念，这对于预防癌症，保障身体健康和长寿定有裨益。

本书能顺利出版，要感谢重庆出版社的支持和鼓励，要感谢华西医科大学肿瘤中心侯梅教授的悉心审阅，特别要感谢中国工程院院士，中国医学科学院肿瘤医院孙燕教授百忙之中对本书的初稿所提出的宝贵意见。

由于编者水平所限，加上时间仓促，难免有不妥之处，敬请读者指正。

孔宪炳

2001年11月于重庆医科大学

## <<衣食住行与癌症防治>>

### 编辑推荐

《衣食住行与癌症防治》着重阐述癌症相关疾病的预防保健措施以及具体的治疗方法，以期能对广大群众防病治病和促进健康有所帮助。

<<衣食住行与癌症防治>>

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>