

健康知识系列手册



肿瘤预防 知识问答



辽宁省健康教育中心

提高居民健康素养 ——我们在行动!

健康知识系列手册编委会

主任：刘懿卿

副主任：张麓曾 田 丹

编委：（按姓氏笔画排序）

丁 璟 付 强 任 旭

曲别非 张 旭 张有晨

张晓丹 李 雨 李 青

李跃进 李 慧 常 慧

赫 菲

版式设计：赫 菲 张 弛

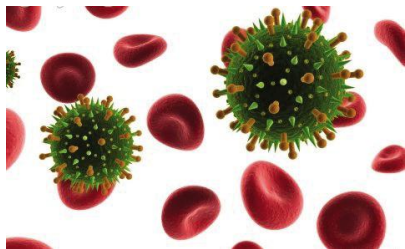
目 录

1. 什么是癌症?	1
2. 癌症是怎么生长和转移的?	2
3. 癌症是不治之症吗?	2
4. 癌症的发病与哪些因素有关?	3
5. 什么是肿瘤防治的“三早”?	5
6. 癌症早期征兆有哪些?	6
7. 女性如何进行乳腺自查?	7
8. 如何预防癌症的发生?	8
9. 如何通过健康的饮食行为预防癌症的 发生?	9
10. 不同癌症的预防措施有哪些?	10
11. 癌症患者正确的治疗方法是什么?	11
12. 目前治疗癌症的方法有哪些?	12
13. 治疗癌症的药物广告可信吗?	13
14. 得了癌症怎么办?	14
15. 面对癌症如何调整心态?	14
16. 癌症康复期病人饮食营养要注意哪些?	16
17. 癌症患者怎样进行家庭护理?	17
18. “全国肿瘤防治宣传周”是什么时间?	17

1. 什么是癌症？

癌症不是一种病，而是一类病。除了头发、牙齿和手指（脚趾）甲以外，几乎人体所有的部位、器官和组织都可以发生癌症。

如果我们的机体长期处于致癌因素的作用下，某些部位细胞的基因调控“总指挥”失常了，就会造成细胞过度增生或异常分化，形成不受控制、快速生长的肿块，这就是我们说的肿瘤，恶性的肿瘤还会像螃蟹一样，张牙舞爪地向周围组织中伸展，我们通常把各种各样的恶性肿瘤统称为——癌症。



2. 癌症是怎么生长和转移的？

癌症早期仅在原发部位生长，随着时间的推移，向周围组织蔓延、浸润，破坏正常组织器官的结构和功能。当侵入血管、淋巴管后，癌细胞开始“长途旅行”，扩散到身体的其他部位，造成扩散转移，晚期患者会由于严重感染、器官功能衰竭而死亡。

3. 癌症是不治之症吗？



癌症严重威胁居民健康，这也使很多人“谈癌色变”。但癌症并不意味着死亡，

随着对癌症危险因素的认识不断深入，以及早期诊断和治疗水平的提高，癌症不再是“不治之症”，而是可防、可控的慢性疾病。

肿瘤预防知识问答

世界卫生组织指出，大约 40% 的癌症是可以预防的，40% 是可以
通过及早诊治而治愈的，20% 是可以
长期带瘤生存的。

4. 癌症的发病与 哪些因素有关？

癌症的某些发病因素是不可控
制的，如年龄、性别、种族、遗传因
素等。除此之外，吸烟、饮酒、不健
康的饮食、缺乏身体活动、感染、辐
射、工业化学物、污染和药物等许
多方面都是癌症发生的重要危险因
素，这些是通过我们的努力可以控
制的，看看以下因素主要与哪些癌
症有关：

烟草——肺癌、食管癌、胃癌、
胰腺癌。

含酒精饮料——口腔癌、咽癌、
喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、结直肠
癌和乳腺癌。

发霉的谷物和花生——肝癌。

煎、烤、盐腌、烟熏、加防腐剂、晒干的肉类、腌制咸菜、剩饭菜——食管癌、胃癌、结直肠癌。

红肉摄入过多，粗纤维摄入量少，蔬菜水果摄入量少，维生素缺乏——结直肠癌。

超重或肥胖——绝经后乳腺癌、结直肠癌、子宫内膜癌、胰腺癌、食管腺癌、肾癌、胆囊癌。

缺乏身体活动——结肠癌、绝经后乳腺癌、子宫内膜癌。

感染——幽门螺旋杆菌（胃癌）、乙型和丙型肝炎病毒（肝癌）、人乳头状瘤病毒（宫颈癌）。

紫外线——皮肤癌。

电离辐射——白血病、肺癌、皮肤癌、脑癌、甲状腺癌、乳腺癌。

工业废气、汽车尾气、室内烹调油烟、装修材料释放的氡气——肺癌。

室内装修涂料、填料和有机溶剂释放的苯——白血病。

药物（更年期雌激素治疗）——子宫内膜癌、乳腺癌。

5. 什么是肿瘤防治的“三早”？

“三早”即早期发现、早期诊断、早期治疗。早期发现、早期诊断是降低癌症发病率，提高早诊率的主要手段。早期治疗是提高五年生存率、治愈率，降低死亡率的重要手段。定期体检是实现“三早”的主要措施，体检应到正规医疗机构。积极参加政府组织的癌症筛查项目，有助于发现早期病变。



6. 癌症早期征兆有哪些？



(1) 发现硬结或硬变，例如乳房、皮肤等。

(2) 疣或黑痣有明显变化。

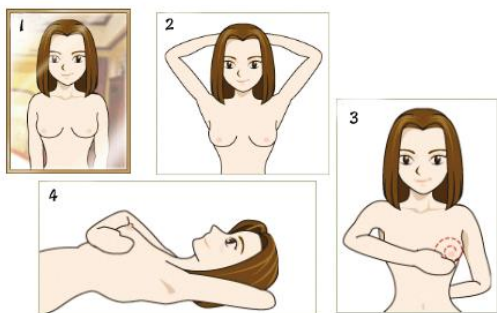
(3) 持续性消化不良、声音嘶哑、干咳及吞咽困难。

(4) 鼻、耳、膀胱或肠道不明原因的出血，月经期外的出血。

(5) 不愈的伤口，不消的肿胀。

(6) 原因不明的体重减轻。

7. 女性如何进行乳腺自查?



自查时间每月一次，在月经周期结束后一周左右进行。自查方法：脱去上衣、面对镜子，查看乳头有无溢液，皮肤有无皱缩、凹陷、回缩，双侧乳头水平是否一致，乳房轮廓有无变化。抬起左臂，右手食指、中指、无名指并拢，以指腹轻按左侧乳腺各区触感有无肿块，注意不要用手指抓捏。按上述方法检查

右侧乳腺。仰卧、左臂上举过头，左肩下垫一小枕，按 2、3 步骤再检查一遍。右侧乳房检查方法同上。如发现肿块、结节等异常情况，应及时到肿瘤专科医院就诊。

8. 如何预防癌症的发生？

- (1) 戒烟限酒。
- (2) 适量运动。
- (3) 保持正常体重。
- (4) 接种乙肝疫苗。
- (5) 改善居室通风条件。
- (6) 成年妇女经常乳房自查、定期做宫颈癌细胞学检查。
- (7) 加强劳动保护、减少致癌物的职业和环境接触。
- (8) 避免长时间强烈阳光照射。
- (9) 保持周围环境卫生，减少污染。

9. 如何通过健康的饮食行为预防癌症的发生?

(1) 少吃熏、腌、泡、炸食品，如亚硝酸盐处理过的肉类、熏制食物及泡菜等。

(2) 少吃过烫、过咸、过硬食物，限制盐的摄入（包括盐腌食品或用盐加工的食品）。

(3) 避免含糖饮料，限制高糖、低纤维、高脂肪、肉类食物的摄入。

(4) 避免过量进食红肉（如牛肉、猪肉和羊肉）和加工的肉制品。

(5) 少喝含酒精饮料（预防喉癌、食管癌、肝癌等的发生）。

(6) 不食用发霉的谷类和豆类，如霉变的花生米、玉米、黄豆等。

(7) 少用辛辣调味品，如肉桂、茴



饮食与癌症
DIET AND CANCER

香、花椒、肉蔻等(过量食用这些食物有可能促进癌细胞的增生,从而加速癌症的恶化)。

(8)强调通过膳食本身满足营养需要,不要使用营养补充剂来预防癌症。

(9)多吃不同类型的新鲜蔬菜、水果、豆类、菇类食物(增加体内的维生素,抑制癌细胞的繁殖)。

(10)多吃富含膳食纤维的食物,如胡萝卜、芹菜、莴苣等蔬菜。

10. 不同癌症的预防措施有哪些?

(1)预防肺癌:不吸烟;改善居室通风条件,避免吸二手烟。



(2)预防食管癌:不吃发霉变质的食物;避免进食过快、过热、过粗或具有强烈刺激性的食物;注意口腔卫

肿瘤预防知识问答

生。

(3)预防胃癌:低盐饮食;不吃发霉变质的食品;不暴饮暴食;经常食用豆制品、新鲜蔬菜、水果等;根治幽门螺旋杆菌感染。

(4)预防肝癌:接种乙肝疫苗;不吃发霉变质的食物,特别是发霉的玉米、花生、大米、高粱等;不过量饮酒。

(5)预防结直肠癌:进食低脂肪食物;多吃新鲜蔬菜和水果。

11. 癌症患者正确的治疗方法是什么?

(1)诊断提示癌症或疑似癌症时要去正规医院接受规范化的诊疗。

(2)相信科学,不要迷信偏方,延误治疗时机。

(3)癌症患者康复的基本原则:乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查。

12. 目前治疗癌症的方法有哪些？

(1) 手术治疗。外科手术是癌症治疗的主要方法和首选方法，只要是未发生转移的癌，在能做手术的情况下应尽快采取手术治疗。

(2) 放射治疗。简称放疗。属于局部治疗，所采用的方法是应用放射线发射器对癌症实施治疗。放射线对癌细胞具有较强大的杀伤作用，可以将放射区内的癌细胞杀灭。目前，放射治疗已是癌症治疗的一个重要的方法。

(3) 化学药物治疗。简称化疗。主要是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。化疗分全身化疗和局部化疗，对化疗敏感的癌症的治疗效果还是比较好的，但有的癌细胞对药物不敏感，对这样的癌症治疗效果则较差。

(4) 其他治疗。包括内分泌治疗、免疫治疗、生物治疗、中医中药治疗等。随

肿瘤预防知识问答

着医学的进展有的疗法效果很显著,已成为某种癌症的主要治疗手段。

肿瘤的治疗因人而异,因病而异,综合考虑,选择最佳的治疗方案,才能达到提高治愈率的目的。



13. 治疗癌症的药物广告可信吗?

患恶性肿瘤后,择医购药一定要选择正规的医院和医生,不要迷信各类治疗肿瘤的药物广告。我国药品审查标准明确规定,治疗癌症的药物不能进行广告发布。癌症患者不能因为求医心切,本着“死马当活马医”的心态去吃所谓的“神药”,这不但会被骗破财,还会延误正规治疗的良机。

14. 得了癌症怎么办？

(1) 密切配合医护人员，积极进行治疗，定期复查。

(2) 树立勇气和信心与癌症作斗争，避免精神压力和情绪低落。坚持力所能及的体育锻炼。

(3) 设法增进食欲，加强营养，可食一些温补滋阴、生津养阴的食物，如瘦肉、牛乳、鸡蛋、鲜鱼，以及苹果、橘子、百合、香菇等水果和蔬菜。

(4) 亲属经常在患者身边，减轻他们孤独绝望的情绪；要给予癌症患者心理上的支持，针对他们的担心做好解释和安慰。

15. 面对癌症如何调整心态？

(1) 增强抗癌信心，相信世界卫生组织提出的恶性肿瘤 40% 可以

肿瘤预防知识问答

预防, 40%可以治愈, 20%可以长期带瘤生存。

(2)尽可能将不良情绪合理的宣泄出来, 不要长时间的放在心里。

(3)到公园、海边、丛林、草原……大自然中散心。

(4)强化自我心理调节, 深呼吸放松、太极、瑜伽、养生气功, 都是调节心理的良好方式。

(5)有心理痛苦去看心理医生, 这对改善各种情绪症状是非常有效的。

(6)如失眠要让睡眠门诊的医生帮您找出失眠原因。

(7)患了癌症不要责怪自己, 责备或痛打自己一顿也无济于事。

(8)用“过好每一天”的态度来应对癌症, 让自己的内心永远活在当下。

16. 癌症康复期病人饮食营养要注意哪些？

(1) 饮食要平衡。不偏食、不忌食、荤素搭配、精细混食，每天食物品种愈多愈能获得各种营养素。

(2) 不吃酸渍、盐腌、霉变、烟熏食物；不吃含色素、香精等添加剂食品；不喝烈性酒。

(3) 多吃天然与野生食物，少吃精加工的食品。

(4) 合理进补，提高人体的免疫功能。某些滋补品如人参、白木耳、薏苡仁、红枣等有直接或间接的抑癌与强身的功效。

(5) 烹调用油量不宜多。同时要注意菜肴色、香、味的调配，多采用蒸、煮、炖的烹饪方法，尽量少吃油炸、煎、烤的食物。



17. 癌症患者怎样进行家庭护理?

(1) 患者的居室最好向阳, 每天通风 2 小时。

(2) 患者居室内的生活垃圾、排泄物要及时清理。

(3) 保持患者床铺干净平整, 帮助患者经常翻身, 防止长褥疮。

(4) 患者餐具定期消毒(煮沸 30 分钟), 注意口腔卫生, 防止口腔感染。

18. “全国肿瘤防治宣传周”是什么时候?

中国抗癌协会自 1995 年起将每年的 4 月 15 ~ 21 日定为“全国肿瘤防治宣传周”。旨在普及防癌抗癌知识, 提高广大群众防癌意识, 形成科学、文明、健康的生活方式。

历年“全国肿瘤防治宣传周”主题

1995年：提倡科学、文明、健康的生活方式；

人人参与抗癌防癌活动；癌症可防可治；癌症不等于死亡

1996年：提倡科学、文明、健康的生活方式；

人人参与抗癌防癌活动；癌症可防可治；癌症不等于死亡

1997年：肿瘤不可怕、可防又可治，

携起手来，共同抗癌

1998年：饮食与癌

1999年：呼吁全社会都来关心癌症患者，

为癌症患者献爱心

2000年：坚持正确导向、提倡科学防癌

2001年：倡导防癌治癌科学规范、

反对封建迷信、假医假药

2002年：预防为主，科学治癌

2003年：早期发现、早期诊断、早期治疗

2004年：科学抗癌，关爱生命

2005年：关爱妇女，远离乳癌

2006年：合理饮食，预防癌症

2007年：拒绝烟草，远离癌症

2008年：提倡全民戒烟，让儿童远离癌症

2009年：规范癌痛治疗，改善生活质量

2010年：关爱生命，科学防癌，让生活更美好

2011年：科学抗癌，关爱生命

2012年：科学抗癌，关爱生命

2013年：保护环境，远离癌症

辽宁省健康教育中心简介

辽宁省健康教育中心隶属省卫生和计划生育委员会，是全省健康教育科研与业务指导中心。主要职责是开展健康教育与健康促进理论、方法与策略研究，为相关部门提供健康教育技术咨询与政策建议；组织开展健康教育业务指导与人员培训；开展健康传播活动，普及健康素养知识与技能，传播健康理念；总结与推广健康教育与健康促进适宜技术；管理与发布健康教育核心信息；开展健康教育与健康促进效果评估和居民健康素养水平监测。

辽宁省健康教育中心始终坚持以人为本，健康优先，健康教育先行的理念，围绕全省卫生工作中心任务，加强全省健康教育队伍建设，组织开展健康教育业务培训与理论研讨，指导基本公共卫生和各类卫生创建健康教育业务，组织实施居民健康素养与烟草流行监测；开展预防控制重大重点疾病、应对突发公共卫生事件和食品安全健康教育。通过多种形式普及健康素养知识与技能，传播健康理念，全省居民健康素养水平得到稳步提升。



辽宁省卫生热线：**12320**

辽宁省健康教育中心

咨询电话：**024-23395239**

地址：辽宁省沈阳市和平区砂阳路 266 号

邮编：110005

电话（传真）：024-23389478

www.lnjky.org.cn

Email: lnjkjys@163.com