

目 錄

叢書說明

第一部分 早期防治 關愛生命 9

第1節 癌症的早期徵狀	11
早期腫瘤真是防不勝防的嗎？	12
個案研究01 胃癌的徵狀	14
個案研究02 早期腫瘤可以沒有任何徵狀	15
“癌變”是怎樣發生的？	16
良性腫瘤和惡性腫瘤的區別	18
從腫瘤細胞到病人出現徵狀要多長時間？	20
亞臨床狀態下的癌症是否防不勝防？	21
普查檢查到癌症徵狀的圖片	22
惡性腫瘤能夠治癒嗎？	24
癌症的三級預防	26
個案研究03 體檢查不出的問題	27
患上癌症為什麼有時體檢沒有查出來呢？	28
幾種常見癌症的早期徵兆	30
哪些癌症的早期徵狀易被混淆	35
在什麼情況下應該到腫瘤醫院去檢查？	39
惡性腫瘤的轉移、復發和擴散方式	41
哪些癌症與遺傳因素有關	43

目 錄

第2節 防癌普查和定期體檢	47
個案研究04 中國腫瘤醫院的防癌普查	47
常規檢查通常能發現什麼問題？	50
生化室如何運作？	51
怎樣看化驗結果	53
做常規檢查之前需要做什麼準備嗎？	57
個案研究05 胸透檢查	58
個案研究06 心臟圖檢查	59
個案研究07 X光檢查	60
知道檢查結果後下一步怎樣做？	61
超聲波檢查結果圖片	62
除了儀器檢查，還需要什麼檢查呢？	63
如何使用防癌自查盒？	65
個案研究08 外科、五官科以及婦科的檢查	68
如何自我觀察和自我檢查？	70
癌症的自我檢查、自我發現	71
如何解讀檢查報告？	75
乳腺癌和乳腺癌是一回事嗎？	77
體檢需要多長時間進行一次？費用如何？	78
個案研究09 有家族史的應做檢查	80
個案研究10 胃炎癌變的機率高嗎？	80
兒童患惡性腫瘤容易誤診	81
中年人不可缺少的防癌意識	83
老年人更要警惕癌症	84

目 錄

第二部分 自我調適 帶病生存 85

第1節 致癌的心理和性格因素 87

癌症是由什麼原因引起的？	89
致癌因素有外因也有內因	91
個案研究11 李教練的緊張心理誘發了癌症	94
個案研究12 沈老師因情緒問題引起乳腺癌	96
個案研究13 陶玉玲因內心痛苦得癌	98
心理因素指的是哪些方面呢？	99
預防癌症新見解	101
什麼樣的個性對癌症有影響？	103
C型性格和癌症有什麼關係？	105
情緒不好會使正常的細胞“癌變”嗎？	107
易患癌症的高危人群	108
積極心態是治癌良藥	110

第2節 如何面對生活事件打擊 112

什麼樣的生活事件能導致癌症？	112
個案研究14 沈老師的生活事件	114
有沒有研究證明生活磨難和打擊會影響生理機能？	115
重大生活事件有什麼影響？	117
如何排解和應對生活事件？	118
腫瘤患者的心理壓力	120
癌症患者的焦慮情緒	122

目 錄

樂觀的情緒能起到什麼作用呢？	124
個案研究15 抗癌明星之一	125
學會帶癌生存	126
個案研究16 陶老師如何面對癌症？	128
第3節 家人的關愛和生活調養	130
家中有癌症患者該怎麼辦？	130
對癌症患者不宜“關懷過度”	132
個案研究17 抗癌明星之二	134
癌症患者家人應有怎樣的態度？	135
癌症患者的生活調養	136
癌症康復期的注意事項	138
有沒有統計說明應付能力影響治療？	141
個案研究18 癌症患者的建議	142
適量運動可以防治癌症	143
癌症是否可以預防？	145
個案研究19 陶玉玲的生活心得	146
把好“病從口入”的四道關	148
合理飲食 養生防癌	149

第三部分 綜合學科 整體治療 153

第1節 中西合璧 155

個案研究20 治療腫瘤選擇西醫還是中醫	155
得了腫瘤應該看中醫還是西醫？	157

目 錄

可以做手術的時候是否應先採取西醫的方法？	159
腫瘤要整體治療	161
早期癌症怎麼結合中醫治療呢？	163
中藥的主要成分是什麼？	164
中藥能把腫瘤局部縮小嗎？	165
手術切除腫瘤後是不是還要配合中醫治療呢？	166
個案研究21 放療和化療的毒副作用	167
放、化療之後的副反應西醫有沒有辦法緩解呢？	169
中醫如何配合化療？	170
第2節 中藥和食療	171
中醫藥膳有講究	171
癌症患者可酌情選用參	174
個案研究22 中醫藥的補充治療效果	176
化療並不可怕	178
如何對待化療引起的脫髮	181
如何對待放療引起的發熱	182
放、化療患者怎樣增加食慾	183
已經不能做手術和接受放療、化療了，還有什麼方法？	185
綜合治療晚期癌症	187
如何正確止痛	190
個案研究23 堅持中醫治療，長期帶癌生存	193
中藥在抑制腫瘤方面是否有獨特作用？	194
長期服用中藥對身體有沒有副作用？	196
不要輕信“祖傳秘方”	197

目 錄

是否好的中醫都是很有經驗的老大夫？	198
慎用“以毒攻毒”藥物	200
個案研究24 化療之前，還是在化療之後用中藥？	202
個案研究25 做全結腸手術後還服用中藥嗎？	203
個案研究26 做結腸癌手術後出現肝硬化中醫該怎麼治療？	204
個案研究27 腫瘤患者可不可以喝甲魚湯？	205
癌症患者的飲食營養	206
癌症患者的飲食調配	210
第3節 藥膳食譜	212
防癌粥的烹飪方法	212
癌症的食療食品	215
對食管癌有輔助療效的食譜	217
對胃癌有輔助療效的食譜	218
對肝癌有輔助療效的食譜	219
對結腸癌、直腸癌有輔助療效的食譜	220
對肺癌有輔助療效的食譜	221
對乳腺癌有輔助療效的食譜	223
對婦科腫瘤有輔助療效的食譜	224
對白血病及惡性淋巴瘤有輔助療效的食譜	224
對鼻咽癌及頭頸部腫瘤有輔助療效的食譜	225
附錄：香港癌症病患者的有用資料	226