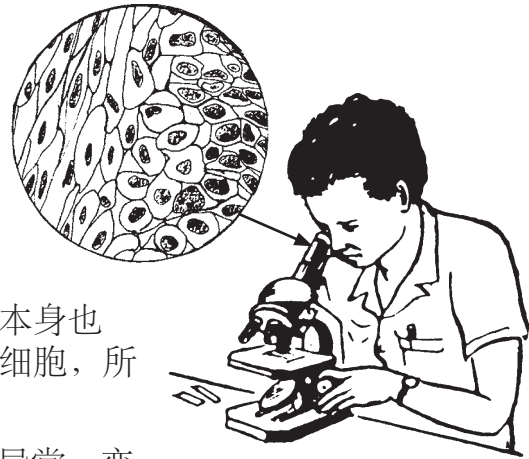


# 癌症

## 癌症是什么？

我们的身体和其他所有的生物体一样是由细胞组成的。细胞是一些微小的单元，分为不同的种类，它们联合起来共同运转，构成具有生命力的机体。单个细胞本身也是有生命的，一个细胞通过分裂产生新的细胞，所有细胞最终都会凋亡。



细胞非常小，只有通过显微镜才能被人们看到。

有时，某个新细胞在生成过程中出现异常，变成了不健康的细胞。通常情况下，作为我们身体中亿万个细胞里微乎其微的一个，这个异常的细胞并无妨害，而且它会很快凋亡。可是，某些异常的细胞也会进行分裂，产生出越来越多的同样的异常细胞。当这些异常的细胞重复分裂，最终在我们的身体里长出不健康的机体组织，这就是肿瘤。

良性的肿瘤既不会转移也不会恶变。恶性的肿瘤会不停地生长，甚至侵入身体其他部位。恶性肿瘤就是人们所说的癌症。根据肿瘤细胞的类别和原发部位不同，癌症也各不相同，有的癌症进展缓慢，伤害性不强；而有的癌症却病情严重，甚至夺走生命。

癌症是一类疾病的总称。不同癌症的具体表现各不相同。有一些癌症是可预防的，也有一些很容易治疗，甚至可以治愈。但还有一些却是致命的。

## 假如你担心自己得了癌症

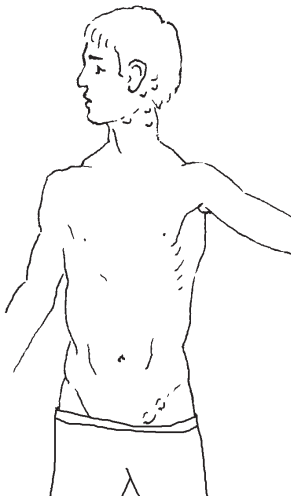
觉得自己有可能得了癌症是一件很糟心的事。最好不要耽搁时间，尽早寻求帮助，同时也要保持镇定。请记住：相当一部分癌症所表现的症状其实也是其他疾病所表现的症状，这些疾病往往没有多严重。



大多数癌症的确诊，都得通过手术取出活体组织进行检查，这样的检验并非所有诊所和医院都能开展。开展活体组织检查时，医生会在疑似癌症发生的部位切下一块很小的活体组织，通过电子显微镜辨别其中是否有异常的细胞。

如果身体里比如在皮下或其他部位新长出一个肿块，并且具有痛感，特别是对于肿块位置固定、不能移动的情况，这就需要进行检查了。炎症也会导致肿块，炎性肿块伤害性不大，而且会自行消去。不过，出现炎性肿块也可能是发生癌症的表现之一，应当尽早识别、尽早治疗。如果肿块具有以下特点，应当就医：

- 肿块不断增大
- 新长出的肿块在几周之后仍然存在
- 导致疼痛
- 摸起来质地硬实



我们的身体通过淋巴系统来对抗感染，但淋巴腺也可能生长出肿瘤。如果淋巴腺周边出现没有消退、持续变大的肿块，应当就医，特别是当肿块生长在以下部位的时候：

- 耳后
- 脖颈部或下巴处
- 腋下或腹股沟处

如果肿块已经存在多年，既没有增大也没有发生变化，这通常不是癌症。

本手册中讨论了一系列疾病表征，对于各种癌症都较为常见，但并不适用于所有癌症。而且，这些表征对于并非癌症的慢性疾病也很常见。在本手册中，请参照各种癌症的表征，进行具体的辨别。

## 大多数癌症所表现的症状

大多数时候，当以下症状表现出来时，癌症的病情已经加重了。因此，如果希望在癌症早期就识别疾病的话，下文列举的症状并不适用。

- 体重减轻
- 总是感到疲倦（疲乏）
- 持续的重度疼痛

如果你觉得自己得了癌症，应向医生寻求帮助，了解可以去什么地方就医以及可以采取哪些治疗或护理方案。去找医生咨询的时候，请一位亲友陪同着你，以免遗漏重要信息。

## 筛查

针对高危人群开展某些癌症的筛查工作，可以让一部分癌症病例在尚未显现任何病症的早期就被发现。其中，宫颈癌（详见第12页）和乳腺癌（详见第16页）的筛查最为常见，因为这两种癌症可以在身体未受损伤之前就被探查出来，而且早期发现往往能有效治疗。



癌症筛查挽救生命，  
应面对每一位女性开放。

---

癌症发现得越早，成功治疗的机会就越大。

---

## 什么人会得癌症？

人们已有所了解，哪些因素会引发癌症，但仍然不能解释在同样情况下，为什么有人得了癌症而有人没有得。总的说来，每个人都可能得癌症，而且年纪越大，得癌症的可能性也越大。少数几类癌症（特别是乳腺癌）具有家族遗传的特性，如果家族中有人得过这种癌症，那么其他人得这种癌症的可能性会比普通人更大。不过大多数癌症并没有“家族遗传”的特征。我们应该知道：

- 神咒、诅咒和“恶魔之眼”<sup>1</sup>不会导致癌症。
- 计划生育不会导致癌症。
- 癌症并不是对人们犯错的惩罚。
- 癌症不会传染。也就是说，一个人不会因为长时间、近距离地接触或照顾癌症病人而被传染上癌症。

有些行为确实会引发癌症，例如吸烟。有些化学物质通过工作中的接触，或通过饮食、日用品、空气污染和水污染侵入我们的身体后确实也会引发癌症。尽管有办法预防癌症（详见第23-25页），但很多致病因素远远超出了我们自己的控制范围。即便是暴露在相同的危险因素之中的两个人，也不一定都得癌症。

癌症与其致病因素看起来很神秘，有时候癌症病人会被别人避讳或怠慢。这样对待他们，会加速癌症病情恶化。癌症病人需要我们给予关爱和支持。

---

<sup>1</sup> evil eye, 在某些文化里，人们认为有的人的眼睛具有某种神秘的力量，这样的眼睛注视的对象会遭受厄运。

# 治疗癌症

治疗癌症，一方面是为了消除恶性肿瘤，另一方面是为了延长病人的生命并且提高他们的生活质量。

采用哪种治疗，取决于癌症的种类、癌症有没有发生转移以及病人的健康状况。不同的治疗手段既可独立运用，也可联合运用，还可以在首选治疗手段效果不佳时再启用。目前，治疗癌症的手段主要有以下4种：

1. 通过手术清除体内的癌细胞。
2. 通过化疗用药物杀死癌细胞
3. 通过放疗用高能射线杀死癌细胞。
4. 通过激素疗法用药物调节激素，让身体停止分泌促使癌细胞生长的激素。

尽管治疗会产生副作用，让人不适，但这是消灭癌症、让病人康复的唯一途径。

有的治疗费用高昂，而有的治疗尚未普及。所以很遗憾，社会的不平等也影响了癌症治疗的不平等。

癌症对不同的人影响不一样，癌症的治疗对不同的人影响也不一样。比方说，有的人接受治疗时，副作用非常重；而有的人对治疗的耐受力很强。再比方说，同样的治疗或许对某个人效果非常明显，但对另一个人就效果不佳。另外，治疗对不同的人的情绪和精神状况的影响也不一样。

## 控制癌症病情

如果癌症的治疗成功了，那么病人的体内没有再查出癌细胞。人们称之为“控制癌症病情”，而不是“治愈癌症”，因为癌细胞有可能在今后重新出现。有一种情况是被称为“部分控制癌症病情”，是指病人在治疗结束后肿瘤仍然存在体内，但不再继续生长了。

癌症治疗结束后，病人需定期复查。不同类型的癌症，复查的频率不同。

## 手术

如果恶性肿瘤只长在身体某一个部位，通过手术就可以把肿瘤全部清除。有些小肿瘤在当地的卫生院就可以切除。更复杂的癌症手术需要具备外科手术资质的医院才能开展，而且术后恢复所需时间较长。

有些情况下，手术可以和化疗或放疗联合运用，以便未能通过手术清除的癌细胞全部杀死。



## 化疗

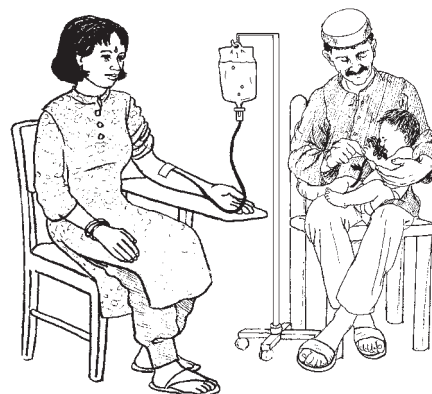
有些癌症通过服药即可治疗。服药治疗癌症的方式称为“化疗”。近年来，尽管化疗所用的药物已经降价了，但仍然很贵。政府的医疗保障体系应保障化疗药物的提供，让更多的癌症病人得到治疗，延长生命。

化疗可用于：

- 阻止恶性肿瘤在体内扩散和转移。
- 减缓恶性肿瘤的生长速度，让它萎缩。
- 清除恶性肿瘤

有些病人仅需采用化疗即可。更多的时候，化疗需与其他治疗手段联合运用。例如，先用化疗让肿瘤缩小，然后再通过手术把它摘除。也可以在手术或放疗之后，通过化疗杀灭残余的癌细胞。

化疗药物可以制成多种形式。有的是片剂，有的是口服液，最常见的是静脉注射剂(简称IV)。在一个化疗方案之中，往往需同时联合使用几种药物。



化疗的次数、频率和治疗周期，取决于癌症的种类以及使用哪种药物。同时，也取决于病人的身体对治疗的反应，不同的人往往反应不一样。有的化疗需要每天进行，也有的只需一周或一个月治疗一次。如果需要采取好几轮治疗的话，一般在每一轮治疗周期之间都需要停顿一段时间，让身体得以休养。

化疗杀灭癌细胞的效果很好，但它同时也会损伤人体的健康细胞。尽管健康的细胞会自行修复，但身体在接受化疗的过程中总是很难受的。化疗的副作用很常见，会引起以下不适：

- 恶心（详见第8页的如何减轻恶心症状）
- 鼻腔和口腔发炎。炎症可能表现为红肿、疼痛，也会表现为口腔和喉咙灼痛。接受化疗的病人可能会出现味觉的改变，食物尝起来有金属的味道或者偏苦或偏甜。每天漱口若干次，可减轻口腔疼痛，漱口水可按以下方法调配：1杯清水或温开水，加入  $\frac{1}{4}$ 茶匙的小苏打粉和 $\frac{1}{8}$ 茶匙的盐。用漱口水漱口后，用清水再次漱口。

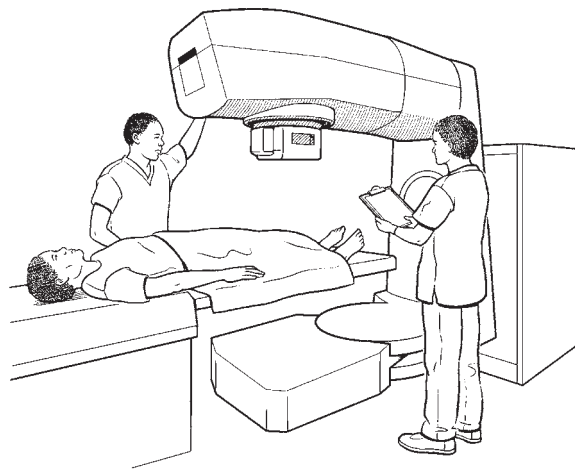


- 疲乏。根据身体的需要多休息。每天散步15分钟可以让精神更加充沛。多喝水或者多摄入其他液体可以改善疲乏的状况。
- 脱发。化疗在杀灭癌细胞的同时也会杀死其他快速生长的细胞，包括头发的细胞。治疗结束后头发会重新长出来。
- 在治疗之初，副作用会在头几天里加重，之后便会慢慢减轻。化疗期间要照顾好自己。
- 根据身体的需要多休息。
- 保持健康的饮食。
- 忌酒，酒精会影响化疗的效果并且损伤肝脏。

## 射线治疗（放疗）

和化疗一样，放疗也能杀灭癌细胞和其他快速生长的细胞。射线可用来清除癌细胞，或抑制肿瘤生长。放疗可以单独运用，也可以和手术或化疗联合运用。

放疗设备产生的高能射线可以杀灭癌细胞。在癌症早期，肿瘤尚未扩展到身体其他部位（癌症尚未转移），放疗是很好的治疗手段。因为和化疗相比，放疗只针对某个特定部位，而不是作用于全身。通过放疗，肿瘤可在短期内甚至永久地被清除。



放疗不会引起疼痛。病人只需在放射头下方的治疗床上躺大约15-30分钟即可。治疗次数和频率取决于癌症的种类以及肿瘤的大小。

常见的放疗的副作用：

- 疲乏。根据身体的需要多休息。每天散步15分钟可以让精神更加充沛。多喝水或者多摄入其他液体可以改善疲乏的状况。
- 食欲减退。如果吞咽食物时感到疼痛，少吃多餐比少餐多吃更舒服，选择容易吞咽的流质食物或软嫩的食物。
- 皮肤的改变。在接受放疗的部位，皮肤会变成粉红色或者变成深肤色。同时皮肤可能出现疼痛感、烧灼感、干燥、发痒、轻度肿胀、起皮疹或水疱。
- 恶心（详见第8页的如何减轻恶心症状）。

经过一段时间后，副作用会渐渐减轻。

在接受放疗期间，要照顾好自己：

- 根据身体的需要多休息。
- 保持健康的饮食。多吃新鲜的水果蔬菜、富含蛋白质的食物以及全谷食物。
- 在接受放疗的部位，做好皮肤护理。每天轻柔地清洁皮肤。避免刺激皮肤，例如不要穿紧身衣裤、不要擦粉和喷香水。
- 避免阳光直接照晒皮肤，戴遮阳帽，穿宽松的衣服遮蔽全身。

## 激素治疗

有些药物可以调节人体的激素分泌，进而使肿瘤缩小或抑制肿瘤生长。这种治疗方式叫激素疗法。这类药物通常是片剂，也有静脉注射剂。激素疗法可以和其他某种或多种常规的肿瘤治疗手段联合使用，诸如手术、化疗和放疗。

采用激素治疗，可能出现的副作用包括：

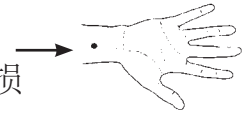
- 疲乏
- 体重增加
- 记忆减退
- 情绪低落或抑郁
- 潮热多汗
- 性欲减退



## 如何减轻恶心症状

化疗和放疗都会引起恶心的副作用。除了让人感觉不适，恶心还会妨碍人们进食，进而影响病人获取充足的营养。问问医生有没有缓解恶心症状的药。有些人需要尝试好几种药，才能找到对自身效果较好的一种。此外，还可以试试其它有助于减轻恶心症状的办法，缓解治疗产生的不适。

- 吃薄脆饼、干面包、脆玉米饼、脆薄煎饼或其他全谷食物，避免激惹肠胃。不要吃任何让你感到难受的食物，特别是油炸食物和辛辣食物。
- 改变每天吃2-3餐的习惯，少吃多餐，保持频繁地小口小口地喝水。全天多喝水可以缓解恶心症状。
- 吃完东西之后不要立即躺下，应该坐着休息一会儿。
- 按压穴位可减轻恶心症状。按压手腕上方三指处的穴位，位置在前臂内侧的2条肌腱之间，用手指画圈。<sup>2</sup> 按压要用力但不要引起损伤。如果穴位按压起效，几分钟之内恶心的症状就会改善。
- 喝薄荷茶或姜茶。调制薄荷茶的方法是：向一杯开水里加入1茶匙的薄荷叶，静置几分钟后即可饮用。调制姜茶的方法是：向一杯开水里加入姜粉或姜片，浸泡至少15分钟后再饮用。
- 在大麻合法的地方，有的人会用大麻减轻恶心症状，增进食欲。



治疗期间，有人会在治疗前吃一点零食；也有人会避免在治疗前进食，因为他们感觉在治疗前后吃东西身体很难受。如果在治疗过程中感到恶心，可以嚼一点新鲜的姜片。治疗结束后，等一个小时再吃东西或喝水。

## 治疗癌症的其他方法

除上述几种治疗外，人们也会尝试用其他方法来治疗癌症或减轻癌症对身体的损伤，比如精神抚慰、催眠、冥想、草药、特殊食疗、锻炼、针灸和按摩。很多时候，这些方法有助于加快病人身体恢复、减轻癌症对身体的损伤并降低治疗的副作用，可以辅助化疗和放疗运用。你可以和医生讨论，选择几种相互协调、效果理想的治疗方法，联合运用。这些方法有助于缓解大多数癌症病人的焦虑和抑郁情绪，可以有效改善他们的心情。此外，这些方法也适用于晚期的即将离世的癌症病人，无论是他仍在接受治疗还是他已经选择终止治疗，帮助他们减轻痛苦。不过，这些方法之中并没有哪一种方法被证明可以独立运用就治愈癌症。

<sup>2</sup> 此处英文原文为“Press on the spot 3 fingers above the wrist between the 2 tendons on the inside of the arm, moving your finger in small circles.”译者的翻译可能不准确。



遗憾的是，总有一些人，甚至包括某些医生，会利用癌症病人的期望或绝望，宣称他们掌握治疗癌症的特效药或神奇疗法，以此牟利。由于种种虚假的承诺，癌症病人们不仅浪费了钱，也错过了最佳的治疗时机。

## 癌症与不公平

对于所有人而言，癌症都是一个很难面对的问题。但对穷人来说，得了癌症，他们的情况会更不好。穷人或边缘群体更容易受到癌症致病因素的威胁，因为他们往往居住在污染更严重的地方。他们从事的工作更危险，承受的压力也更大。吃多样化的健康食品（像新鲜水果、蔬菜，富含蛋白质的食物以及全谷食物）有助于预防癌症，却也有人买不起。而且，穷人往往无力支付，或者没有办法寻求有利于尽早诊治癌症的筛查、医药和卫生服务。

基于以上原因，我们也可以说，贫穷和社会的不公平也是导致癌症发生的因素。

研发癌症药品的企业并不是真正关心人们的健康，而是关心赚钱。2014年，拜尔医药公司的老总说过：“他们研发的癌症治疗新药很贵，其目标受众并非印度的癌症病人，而是具有购买能力的西方国家的病人。”



# 常见的癌症

癌症分为很多种，对于不同种类的癌症，其致病因素、发病症状和治疗手段各不相同。有的癌症很好预防，也容易治疗，有的癌症却会夺走人的生命。如今，哪怕是在贫困地区，不少种类的癌症都可以就地治疗了。

## 肺癌

### 症状

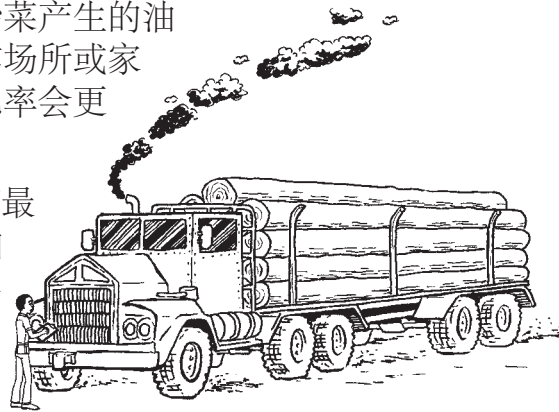
- 咳嗽
- 咳血
- 胸痛，通常是单侧疼痛
- 呼吸困难

当病人出现上述症状时，肺癌的病情已经加重了。

在各种癌症当中，肺癌最为常见，也最容易预防。吸烟是肺癌最常见的致病原因，无论你吸烟多久了，在任何时候戒烟都可以减少肺癌发生的几率。其实，吸烟还会引发其他癌症。对于不吸烟的人，如果在一起生活的家人或在一起工作的同事吸烟，那么被动吸烟者的健康同样会受到危害。

其它的烟雾、烟尘也会引发肺癌。比如卡车排放的柴油尾气、工厂排放的烟尘，甚至烧火炒菜产生的油烟。如果你自己就是吸烟者，同时在工作场所或家里又是被动吸烟者，那么你发生肺癌的几率会更高。

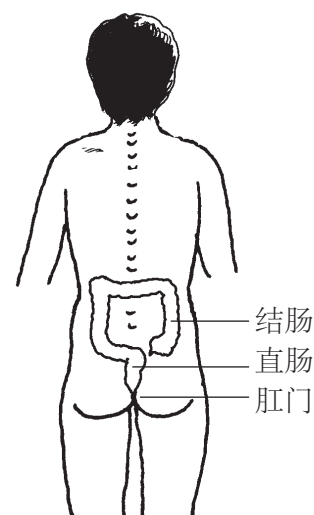
大多数肺癌都会导致死亡。预防肺癌最好的办法就是戒烟。参看《毒品、酒精和烟草》分册（尚在编写中），可获得更多有用的信息。



## 结肠癌和直肠癌

结肠癌和直肠癌这两种癌症发生在肠道也就是消化系统的后段。如果你的亲属中有人得过结肠癌或直肠癌，那么你得这两种癌症的可能性比普通人要大。在本身患有肠道疾病，像肠道疼痛（溃疡性结肠炎）的人群中，结肠癌和直肠癌的发生率更高。在有条件的医院，通过化验大便看是否存在潜血（也叫“粪便潜血检查”或“粪便免疫化学检测”，简称FIT），可对结肠癌和直肠癌进行筛查。

对于每天都吃蔬菜、新鲜水果、全谷食物和其他富含纤维素的食物的男性和女性，两种癌症很少发生。少喝酒、不吸烟也有助于预防这两种癌症的发生。



### 症状

- 排黑色便或便血
- 肚子（腹部）疼痛
- 排便的日常情况发生改变：比如排便次数增多或减少，或腹泻、便秘的情况增多。

贫血也是结肠癌和直肠癌的症状之一（详见《食物与健康》第8页）。当癌症病情加重时，病人会感到疲倦，体重也会减轻。

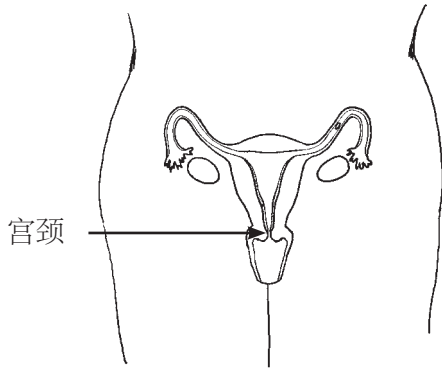
### 治疗

早期发现结肠癌和直肠癌，可以采用化疗治疗或手术切除。根据具体的病灶部位以及肠道切除长度，必要时病人需要同时接受一次暂时或永久的结肠造口术。结肠造口术是指，外科医生在病人的腹壁上切一个开口，将健康的肠道节段切开拉到腹壁开口处缝合起来。结肠造口术可避免粪便流经肠道里切除肿瘤的创口，直接从造口处排到体外的容器（通常是一个袋子）中。随着结肠癌和直肠癌的治疗技术的发展和手术效果的提升，必须采取结肠造口术的情况也越来越少了。

## 宫颈癌

发生在子宫部位的癌症称为子宫癌。如果肿瘤生长在子宫开口处，就是宫颈癌。宫颈癌很常见，病程进展缓慢，早期发现很容易治疗。如果当地的卫生服务运转良好的话，宫颈癌可有效预防。

HPV的全称是“人乳头状瘤病毒”，这是一种通过性接触传播的病毒（可参看尚在编写之中的《生殖道感染与疾病》分册了解更多信息）。HPV感染是宫颈癌的主要致病因素。HPV十分常见，大多数男性和女性都发生过HPV感染，不过只有少数几种HPV感染才会导致宫颈癌。



HPV疫苗可预防绝大多数致癌的HPV病毒分型（HPV病毒有很多种分型）的感染。尽管接种HPV疫苗这并不能完全避免宫颈癌发生，但在社区层面开展疫苗接种，即可大大减少宫颈癌女性病例的数量。因为开展筛查工作有助于尽早诊断宫颈癌并及时治疗，这非常重要。宫颈癌的筛查和治疗操作简单，成功率也高。

感染了HIV的女性发生宫颈癌比较常见，因为她们的免疫系统不能有效抵御感染。因此，如果有条件的话，感染了HIV的女性应当定期接受宫颈癌筛查，大约每年一次

### 症状

最初，宫颈癌并没有明显的症状。随着病程进展，女性可能会在性交时出现阴道流血，或是在月经周期以外的时间发生阴道出血。如果宫颈癌没有得到及时治疗，女性可能会感到疼痛——一开始是在后背或骨盆下方，再后来会疼到大腿后侧。

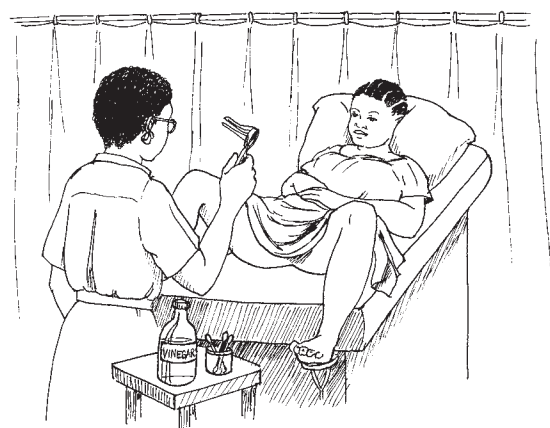
### 检查

早期发现的宫颈癌一般不会导致死亡。即便是规模很小的社区诊所都可以定期开展面向所有女性的宫颈癌筛查，操作很简单。下文介绍3种不同的宫颈癌筛查方法，它们各具优点：

- 阴道镜检查或白醋实验，（先宫颈上涂抹白醋或卢戈液<sup>3</sup>，然后检查）。这种检查费用低廉，不要求配备实验室，操作方法也很容易学习。有时健康的细胞看起来似乎不正常，如果遇到这种情况，可联合其它检查进行复查以便确诊。想要了解如何开展肉眼检查，可参看Hesperian编写的《接生员手册》。

3 Lugol's iodine, 卢戈液，即复方碘溶液。

- 巴氏涂片试验，巴氏试验的检查结果很准确，但可能会漏诊。所以，接受巴氏涂片试验的女性每隔三年应做一次复查。
- HPV检测，通过检测确认是否存在会导致宫颈癌的HPV分型病毒。HPV检测可单独开展，也可联合巴氏试验一起开展。或者先做巴氏试验，发现疑似宫颈癌病例时再做HPV检测。



## 治疗

早期发现的宫颈癌是最容易治疗的癌症之一。有的治疗方案很容易实施，而且费用不高。在普通诊所，一旦得到宫颈癌确诊的检查结果，就可以由受过培训的医务人员马上实施了。

- 冷冻疗法，使用二氧化碳或一氧化二氮气体将宫颈病变处进行冷冻。冷冻可破坏异常细胞，阻止它们癌变。冷冻治疗不会产生疼痛，十分安全，费用低廉，操作简单，普通的医务人员和接生员都可以学习操作方法。可参看 Hesperian编写的《接生员手册》了解更多信息。
- 宫颈环形电刀切除术(利普刀技术)是应用通有电流的金属环把宫颈上异常细胞生长的地方切除掉。该技术适用于宫颈上异常细胞面积较大的情况，也适用于异常细胞延伸至宫颈口内部的情况。
- 冷冻(刀)锥形切除术是在癌前病变区域较大的情况下，应用手术刀把较大面积的宫颈组织切除掉。该手术需要专科医生实施。术后，女性未来怀孕流产或发生其他孕期并发症的几率会增大。

如果宫颈癌的病情恶化，有可能需要通过手术将子宫切除。术后，女性将失去生育能力，但可以保住生命。



# 膀胱癌

膀胱癌常见的致病原因有以下3个：

- 吸烟。
- 暴露于工业行业（像工厂和矿山）常用的有毒化学品的危害之中。膀胱癌多发于金属、油漆、橡胶、皮革、棉纺、地毯、水泥和塑料等行业的工人群众。也较为常见于矿工、电力工人以及其他接触化学品以及化学烟雾的职业人群。
- 有血吸虫病史（可参看尚在编写之中的《其他严重疾病》分册）。在血吸虫病高发地区，血吸虫病是膀胱癌最为常见的致病因素。

## 症状

- 血尿
- 尿急尿频
- 背底部（具体位置在盆骨正上方）单侧疼痛，或是会阴内部（具体位置在肛门和阴道或睾丸之间）疼痛。
- 排尿困难，不过大多数膀胱癌病人并不会在排尿时感觉疼痛。

其他膀胱疾病也会出现上述症状。可参看《排尿障碍》分册（尚在编写中）。

## 治疗

治疗膀胱癌，一般是通过手术切除肿瘤或生长肿瘤的膀胱组织。化疗可在术前应用，让肿瘤缩小，也可在术后应用，预防肿瘤复发。如果肿瘤特别大，可能需要通过手术切除整个膀胱。

膀胱癌会复发。因此治疗后需定期复查。

# 肝癌

肝癌的病情特别严重，而且很难治疗。肝癌多发于男性。

## 症状

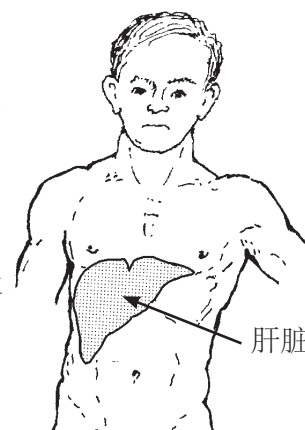
一般没有特殊症状。但发生肝癌的人一般都有过肝炎或肝硬化（肝脏因为酒精或疾病的损害而形成疤痕）病史，因此肝癌病人可能会表现出肝脏疾病的症状。

- 黄疸（皮肤或眼睛呈黄色）
- 右上腹疼痛
- 腹部膨隆
- 总感觉疲惫（疲倦）

## 预防

肝癌很难治疗，但接种乙肝疫苗有助于预防和减少肝癌的发生几率。更多信息详见《腹痛、腹泻和寄生虫》分册第17-19页的肝炎部分。

控制饮酒量，每天饮酒不超过1-2杯，可预防酒精引起的肝硬化。如果你已经患有诸如肝炎之类的肝脏疾病，完全戒酒也有助于减少肝癌发生的几率。



## 乳腺癌

乳腺癌是女性最为常见的癌症（尽管男性也可能发生乳腺癌）。如果发现得早，乳腺癌的治疗非常有效。质量方法包括手术、放疗、化疗和激素治疗，这些治疗方法可联合运用。

每个人都可以学习探查乳房肿块、分辨异常肿块的方法。恶性的乳房肿块一般质地坚硬、无痛感、边缘参差不齐、在皮下位置固定且不能滑动。双侧乳房应顺次分别检查。通过乳腺X光检查或乳腺超声检查，可进一步确认肿块是否是恶性肿瘤，最终确诊必须通过组织活检。



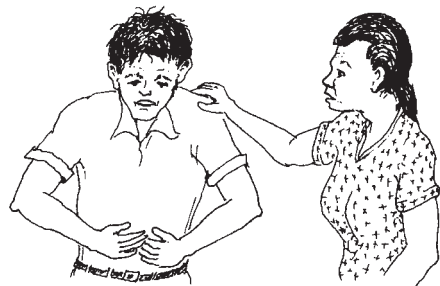
一次彻底的乳房检查需要用几分钟。女性可以自己检查，也可以请医务人员检查。检查时仔细而全面地触摸乳房每个部位，一个部位检查完再检查下一个部位。感受有没有异常的肿块、增生，或者颜色有变化。按此方法检查整个乳房及手臂下方。

哺乳有助于预防乳腺癌。保持饮食健康、避免烟酒和坚持体育锻炼对乳腺癌有一定的预防作用，目前尚未发现其他更好的预防乳腺癌的方法。

## 胃癌

### 症状

- 腹痛
- 体重减轻
- 吞咽困难
- 感觉肚子里有异物
- 排黑色便（看起来像沥青）



常见的导致胃癌的原因是幽门螺旋杆菌感染，大多数胃溃疡也是由幽门螺旋杆菌造成的（参看《腹痛、腹泻和寄生虫》分册第12页）。除了此之外，吸烟、过量食用加工肉制品、红肉、油炸食品和盐腌制品都会增加胃癌发生的可能。

大多数胃癌很难治疗。预防胃癌则较为容易。每天都吃水果、生鲜蔬菜和全谷食物，有一定的预防作用。

# 前列腺癌

男性有一个器官叫前列腺，位置在膀胱下方，随着年龄增长，前列腺会不断增大。前列腺癌通常进展很缓慢，肿瘤生长很多年，体积增大到一定程度时才会引发不适。和其他癌症类似，前列腺癌在早期发现即进行治疗效果最佳。即便前列腺癌已进扩散阶段，仍可成功治疗。前列腺癌多发于65岁以上的老年男性，很多人的病情会一直延续，直到他们因其他疾病离开人世。

## 症状

前列腺癌在早期时可能没有什么症状。大多数男性是在接受某项医学检查时意外发现的。

前列腺癌最常见的症状就是排尿异常。但对于老年男性而言，即便没有生长肿瘤，前列腺也会随年龄不断增大，这个变化本来就会导致排尿异常。

发生以下情况时，建议去看医生：

- 排尿一开始和排尿结束时自己控制不住
- 尿频，尤其是夜间
- 排尿疼痛或有烧灼感
- 尿中有血或精液中有血
- 在后背下方、腹部、臀部或骨盆等部位时常出现深深的疼痛

检查血液中前列腺特异性抗原（PSA）的数值，可探查前列腺癌。PSA数值高，意味着有可能发生了前列腺癌，但也可能是由于前列腺肥大或有炎症（可参看尚在编写中的《排尿相关疾病》分册）。

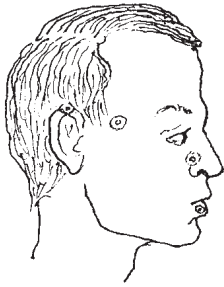
## 治疗

前列腺癌的治疗方式（即手术、放疗、化疗、激素治疗或以上方法的联合运用）取决于恶性肿瘤的具体情况，例如肿瘤是否已经扩散、癌症病人的年龄、健康状况以及本人的意愿。有的前列腺癌进展非常缓慢，唯一的治疗就是定期复查而已。

## 皮肤癌

皮肤癌多发于浅色皮肤的人群，在深色皮肤的人群中很少发生，但总的说来任何人都可能发生皮肤癌。大多数皮肤癌的成年病人曾在儿童时期遭受过严重的晒伤。

皮肤癌主要有2种分型。其中最为常见的一种叫非黑色素瘤皮肤癌，这种皮肤癌进程缓慢，普通的医务人员就能切除处理，很容易治疗。另一种常见的分型叫黑色素瘤，这是皮肤癌中最危险的一种。







非黑色素瘤皮肤癌一般生长在脸上或其他部位的皮肤上，看起来很像一个突起的红色或粉色的伤疤或痂，生长特别缓慢。这类肿瘤几乎都需要切除，因为如果肿瘤继续增大，可能会向体内扩散。

黑色素瘤是一种快速生长的危及生命的皮肤癌，一旦确诊需立即治疗。首先得通过手术切除肿瘤。如果肿瘤已经转移到体内别处，可能还需采取其他治疗手段。

### 黑色素瘤的症状

和普通的痣相比，黑色素瘤有以下不同之处：

-  形状不规则、不对称，不是呈圆形或椭圆形
-  边缘不整齐，呈锯齿状
-  同一颗痣上有好几种颜色
-  大小、颜色和形状在短期内发生改变

### 预防

保护好儿童的皮肤，特别是皮肤较白的儿童，给她们戴上遮阳帽，穿上遮盖手臂和大腿的衣服，涂抹防晒霜。

如果你在户外工作，要用衣服覆盖皮肤，戴遮阳帽。





## 卡波西肉瘤

卡波西肉瘤是一种HIV感染者容易发生的肿瘤，肿瘤生长在口腔内或身体其他部位，呈红色、褐色或紫色斑块状。

### 症状

肿瘤斑块没有痛感，看起来像是口腔周边或内部肿胀的瘀伤，有时也会在身体其他部位出现。如果没有发生表皮破口的话，肿瘤斑块极少发炎或出现疼痛。

### 治疗

建议病人选择具有HIV治疗经验的医生看病。HIV感染者服用抗逆转录病毒的药物（简称ARV药物），对预防卡波西肉瘤较为有效，而且HIV感染者在开始接受抗逆转录病毒的药物治疗后，也可抑制癌症病情恶化。某些情况下，卡波西肉瘤也可采用化疗或使用其他药物进行治疗。

## 儿童癌症

儿童发生癌症并不常见。最常见的儿童恶性肿瘤是白血病（也称血癌）和脑癌。一般情况下，相比成年人发生的癌症，儿童时期发生的癌症更容易治疗甚至可以治愈。

很多发生在儿童时期的癌症不容易被识别。因为癌症的症状通常不明显，包括体重持续下降，晨起后头疼呕吐，持续出汗、持续疼痛、持续发热，还有出现异常的淤青和出血情况。然而这些症状都有可能是其他疾病的表征——这些疾病可能很严重也可能很普通。如果孩子不健康的状况持续了较长时间，那就应该带她去医院接受医疗检查。

## 伯基特淋巴瘤

伯基特淋巴瘤主要发生在非洲某些地区，在当地这是一种较为常见的儿童恶性肿瘤。癌症出现初期，面部会长出一个肿块，在脸颊上方或下方。与腮腺炎和HIV感染者常见的其他腺体肿大的疾病不同，只出现在面部一侧，而且肿胀会迅速增大。几乎一天的时间，肿块的大小就会翻倍。肿块不会疼，只是在肿胀的初期让人感觉不适。靠近肿块的牙齿常常受此影响而偏移位置甚至松动。有的伯基特淋巴瘤会被误诊为牙龈脓肿。



伯基特淋巴瘤须采用化疗。如果治疗及时，大多数病例疗效很好。

# 假如你得了癌症

坦白讲，当一个人发现自己得了癌症的时候，他往往会非常害怕。不过，总有一些办法可以帮助人们改善心情、与癌症病魔积极斗争。

- 假如你认为自己得了癌症，请前往具有癌症诊疗经验的医疗机构向医生寻求帮助。你可能需要做一系列检查以确诊病情。
- 如果医生告诉你确实患上了癌症，应向他询问清楚有关这个疾病的信息。例如，大多数同类型的病人会面临哪些具体问题？为了延长生命、提高生存几率，可以采取哪些办法？
- 尽快启动治疗。很多癌症在早期发现时及时采取治疗，效果都很好。应了解清除治疗方案有关的信息，包括你有哪些选择以及这些治疗会产生哪些副作用。
- 和其他癌症病友交流。如果他们也和你患有相同类型的癌症而且治疗效果不错的话，他们的建议往往值得借鉴，而且他们也会是很好的倾诉伙伴。
- 不要轻信那些不靠谱的亲戚朋友所传播的谣言与传闻。传闻大都是假的。
- 注意饮食营养，保持身体强壮。
- 每天适当锻炼身体——至少散散步。寻找让自己放松的方法，例如做瑜伽、冥想，哪怕只是让自己一个人安安静静地待几分钟。
- 找到可以为你提供帮助的人。癌症病情以及治疗措施会让人感到疲倦、恶心和疼痛。有时甚至导致病人丧失某些身体机能，行动不便，无力工作。这种情况下，社区医生或许能为你提供一些有用的信息或物质支持。

对癌症治疗方案的选择，应以促进病人的基础健康与整体健康为主要目标。

从情感上讲，得知自己患上了癌症，接受治疗，最终承认自己生病了，这样的现实都是人们很难承受的。感到绝望和担忧是正常的心理反应。因此，对癌症病人在心灵与情感方面遭受挫折的抚慰，与为他们提供药物、开展治疗同样重要。在这个方面，有很多方法可以尝试。

- 多与自己心爱的家人或朋友相处
- 对自己所信任的人倾诉你的感受与担忧
- 参与宗教团体的活动，为自己祈祷
- 不要放弃自己的爱好
- 通过听音乐、冥想和舒缓的肢体活动，让自己放松



想了解更多有关如何应对抑郁与焦虑的信息，请参看正在编写的《心理健康》分册。

## 医生对癌症病人的帮助

社区医生可以学习有关癌症预防和治疗的知识,分享给社区居民。

通过以下方式,社区医生可以为癌症病人以及他们的家庭提供帮助:

- 让他们感觉自己并不孤单。
- 介绍他们认识与自己具有相似经历和经验的人。
- 在健康饮食、出行、料理家务以及照顾孩子方面,为他们提供帮助,例如,帮助他们寻求社区组织、宗教团体的支持以及利用政府的公共服务。
- 收集你所在地区以及国内的为癌症病人提供帮助与支持的诊所、医生以及组织机构的信息,整理成一份清单。
- 帮助癌症病人减轻他们所承受的疼痛、不适与恐惧。
- 帮助癌症病人以及他们的家庭免于受骗子,避免他们因为听信骗子所鼓吹的具有神奇疗效、但其实是虚假的甚至会加重病情的方式骗走他们的钱财。



### 努力提高人们的癌症预防意识

- 鼓励大家了解癌症的早期症状,不要因为害怕而延误确诊与治疗的机会,因为癌症在早期就被诊断并治疗是非常关键的。
- 开展活动帮助吸烟者戒烟。
- 为人们提供乙肝和HPV的疫苗接种。
- 为女性提供具有权威资质的宫颈癌筛查和其他癌症的筛查服务。
- 为自己和同事寻找癌症治疗的医技培训机会。接生员可以学习如何诊断和预防宫颈癌的知识与技能。
- 支持社区居民团结起来,保护社区的水源、土地和空气,远离化学品污染和其他污染。
- 动员社区居民共同帮助和关爱癌症病人,不要因为他们患有癌症而指责他们。

# 缓解癌症引发的重度疼痛

癌症相关的疼痛简称为“癌痛”，有的癌痛是由肿瘤引起的，有的癌痛是随治疗产生的。比方说，接收化疗的病人可能会发生口腔疼痛。

当癌症病情加重时，由肿瘤引起的疼痛也会加剧。强力止疼药（像吗啡和可待因）缓解疼痛的效果最为理想。为了保持较好的镇痛效果，这类药物的服药量可能需逐步增加。

但因为这类药物会让人成瘾，强力镇痛的药物（也被称为麻醉品）往往不容易获得。在不会造成病人药物依赖和药物成瘾的前提下，某些国家的政府以及怀有良好愿望的医生可严格遵循规范使用强力镇痛类的药物。这类药物已由世界卫生组织列入“基本药品清单”，但为了落实这项倡议，确保癌症病人和其他承受剧烈疼痛的病人获得必需的药品，还有很多工作需要推动。我们应当共同努力，消除与麻醉类药品相联系的污名，把缓解疾病疼痛的需求看作一项人权给予保障。

其他缓解癌痛或治疗疼痛的方法还有针灸、按摩和物理治疗。

## 临终关怀

有些癌症，无论你去哪里、花多少钱进行治疗，都无法治愈。不过，在不能治愈癌症的同时，积极的心态对于癌症病人和他的亲友而言，有助于让他们乐观地过好每一天。无论病人是否接受着治疗，保持良好的心态可以改善癌症病人的精神状况。

对于无法治愈的癌症，病人们最终都要面对死亡临近的时刻。当这样的时刻到来时，应当帮助病人及其亲属了解临终的具体过程，并做好准备。让病人知道，无论在她有生之时还是在她临终之际，你都会陪伴在身旁。有时需要用止痛药帮助病人缓解疼痛，同时也需要护理与关爱，通过安抚减轻病人临终的痛苦。参看还在编写中的《照顾病人》分册，了解更多关于如何照顾临终者的信息。





# 大多数癌症可以预防

有很多因素会导致癌症，一般而言，很难确切地说具体是哪个因素导致某人发生了癌症。不过，以下两类因素是比较明确的：

- **肺癌**往往是由吸烟引起的（参看第10页）
- **宫颈癌**往往是由病毒感染引起的（参看第12页）

其他大多数癌症常常是因为暴露在多重的有害因素之中而引起的。

即便我们无法预防所有癌症，但可以尽量避免接触常见的导致癌症的因素，以此降低自己发生癌症的风险。

## 不要吸烟，避免吸入烟雾

- 吸烟是目前全世界范围内引发癌症的最主要的因素之一。吸烟不仅会引发肺癌，也会引发结肠癌、膀胱癌和头颈癌。吸烟还会引发心脏病、中风、肺部感染和溃疡。如果孕妇自己吸烟或被动吸烟，她腹中的胎儿出生时很可能伴有先天性疾病或发育不良。无论年龄多大，戒烟都有利于降低戒烟者发生癌症的风险，并且保护亲友的健康。参看还在编写中的《毒品、酒精和烟草》分册，了解更多有关如何戒烟的信息。
- 室内烹饪所产生的烟气会增加肺部疾病和肺癌发生的风险。修建无烟灶、低排烟灶以及烟囱有助于降低全家人发生肺癌的可能性。参看《环境健康社区指南》第359-364页。
- 工厂、汽车、卡车排放的废气和尾气会引发癌症。呼吁减少废气与尾气排放，立法禁止，可减少人们发生癌症的可能性。
- 在烟雾弥漫的环境中工作对健康不利。如果你和工友可以说服老板改善通风系统，或者至少为你们提供具有过滤功能的口罩（防毒面罩），你们的健康可以得到改善。







## 少喝酒

每天要饮酒1-2杯的人发生癌症的几率比普通人高。乳腺癌、肝癌、胃癌、肠癌、口腔癌和喉癌的发生都有可能与饮酒相关。而且，少喝酒，把钱省下来，为自己和家人购买食物，这样更好。参看《毒品、酒精和烟草》分册（尚在编写中）可了解更多有关戒酒的信息。

## 预防感染、治疗感染

- 感染幽门螺旋杆菌会导致胃溃疡，如果胃溃疡没有得到及时治疗，有可能发展成胃癌。如果胃溃疡反复发作，应参照《腹痛、腹泻和寄生虫病》分册第13页和53页的“溃疡”和“治疗溃疡”章节里提供的服药指导进行治疗。
- 乙肝和丙肝会导致肝癌。乙肝疫苗可以预防乙肝。避免使用非一次性的注射针具以及性交时使用安全套可同时预防乙肝和丙肝。参看《腹痛、腹泻和寄生虫病》分册第18页和19页可了解更多有关肝炎的信息。
- HPV（即人乳头状瘤病毒，是一种通过性接触传播的感染，参看第12页）不仅会导致女性发生宫颈癌，也会导致其他男性和女性都会发生的癌症。目前，可预防HPV感染的疫苗已经问世了。
- HIV感染会增加某些癌症发生的几率，像卡波西肉瘤、非霍奇金淋巴瘤和宫颈癌。避免使用非一次性的注射针具以及性交时使用安全套可预防HIV传播。

## 合理膳食有益健康

饮食习惯不良会诱发癌症，而饮食习惯良好可预防癌症。每天都吃全谷食物和新鲜的水果、蔬菜有助于预防多种癌症及相关疾病。霉变腐坏的食物会引发肝癌。不要吃霉变腐坏的食物，参看即便不富有，也可以吃得好一点以及利用通风良好的空间储存粮食和豆类。《饮食与健康》分册第13页介绍了在收入有限的情况下如何吃得更营养，第31-32页介绍了粮食丰收后如何储存食物。

## 寻求健康服务

优质的健康服务可以促进人们的健康，预防一部分癌症发生。方便可及的健康服务，有助于人们尽早发现癌症以便成功治疗。

## 避免接触化学品

工业和农业生产中使用的化学品种类繁多，这些化学品最终会排放到我们呼吸的空气、饮用的水和吃进肚子的食物之中。一些化学品会损害人体健康，一些甚至会致癌。遗憾的是，目前还没有法律规定“禁止使用尚未被证实其安全性的化学品”。所以，当人们发现化学品危害到健康的时候，大多为时过晚了。在全世界范围内，化学品用得越来越多，这也是癌症病例增加的原因之一。要减少化学品的使用，预防化学品引发癌症，大家可遵循以下方法：

- 在化学品尚未被证实其安全性之前，应当假设它有害。
- 避免使用农药和化学清洁剂，也不要重复利用任何存放过化学品的容器。
- 不要焚烧塑料制品以及含有塑料成分的垃圾（焚烧塑料产生的有毒烟会污染人们呼吸的空气）
- 如果你不能说服雇主用安全性更高的化学品替代你在工作中所接触的有毒化学品，那就尽量避免吸入或触摸这些有毒化学品。戴好手套、面罩，穿上防护服，而且要注意经常洗手，避免化学品混入食物吃入口中。
- 呼吁政府监督工厂和企业妥当处理废弃物，避免造成污染。想了解更多有关发动社区成员共同阻止化学品泄漏的信息，可参看Hesperian编写的《环境健康社区指南》。



工业排放的污染物终究会通过各种方式进入人体，影响健康。终止污染有助于减少癌症。

---

如果相比利润，我们更珍爱生命，癌症的发生就会减少。

---

衷心感谢云南省健康与发展研究会（Yunnan Health and Development Research Association）的译者张艺蕴、游顶云贡献完成本章节的中文翻译工作。