



**PERTUBUHAN ANTI-KANSER MALAYSIA**  
**馬來西亞抗癌協會**  
**MALAYSIAN ANTI-CANCER ASSOCIATION**

No.3 & 4, Abell Road, 93100 Kuching, Sarawak, Malaysia.  
No. 25A, Jalan 4/6, Pandan Indah, 55100 Kuala Lumpur, Malaysia  
Tel: 082-253326, 016-8981368, 012-8800790, Fax:082-411544  
E-mail: [cancermalaysia@ymail.com](mailto:cancermalaysia@ymail.com) Website: [cancermalaysia.org](http://cancermalaysia.org)

## 有助於癌症康復的七個日常習慣

癌症患者日常生活和正常人有所不同，除了定時接受治療外，應充分合理地安排自己生活、起居、飲食、體能鍛煉、娛樂活動、社會交往等並使之規律化。寬鬆充滿樂趣的生活，可增強身體對癌症的抵抗力。

### 1. 癌症康復經驗之生活規律

癌症患者日常生活和正常人有所不同，除了定時接受治療外，應充分合理地安排自己生活、起居、飲食、體能鍛煉、娛樂活動、社會交往等並使之規律化。寬鬆充滿樂趣的生活，可增強身體對癌症的抵抗力。

### 2. 癌症康復經驗之精神愉快

癌症不是不治之症，治療前後都不要悲觀失望，應放鬆情緒，自我安慰，積極配合醫師進行各種身體檢查和治療。堅強的求生意志是最終戰勝癌症的根本，並避免和減少參加各種可造成不良情緒的活動或緊張的工作。

### 3. 癌症康復經驗之科學飲食

癌症患者的營養消耗大於正常人，因此通過良好的營養維持，能夠提高和鞏固療效。可根據不同的病情、年齡、體質、嗜好等綜合調配，忌口不宜過多。應掌握新鮮、營養、清淡、對味、少食、多餐為好。

### 4. 癌症康復經驗之合理鍛煉

癌症僅靠藥物治療是不可能徹底解決問題，合理鍛煉不僅可恢復體力，改善殘疾，更重要的是使精神上有寄託，消除抑制悲觀情緒。自我鍛煉的方法很多，可根據自己的愛好、體質、環境選擇太極拳、五禽戲、八段錦等。

## 5. 癌症康復經驗之房事有度

“食、色，性也”。 “在康復期只要不影響身體健康，人事科生活節律的性生活是允許和提倡的，但不能放縱，房事應有度。一般視年齡、體質、習慣而異，每月 1~2 次為宜。女性患者最好不要生育哺乳。”

## 6. 癌症康復經驗之定期復查

癌症患者應定期自查或到腫瘤專科或醫院復查，絕不可盲目樂觀掉以輕心。雖然各種癌症康復期有不同，但一般說來明確治療後頭 3 年每 3 月復查一次，第 4 至 5 年每半年一次，5 年以後每年一次。

## 7. 癌症康復經驗之長服中藥

癌症的形成是人體氣血陰陽失衡所致。康復期的癌症患者應長期中藥調理。在醫師指導下辯證施治，以補氣血，調陰陽為主，佐以祛邪消積。煎藥容器且用玻璃器皿、搪瓷或砂鍋。

# 誘發肺癌的五大因素

眾所周知，癌症是人類的三大殺手之一，它嚴重威脅著人類的生命。每年全世界約有 600 萬人被癌症奪去生命。肺癌、胃癌、結腸癌、肝癌和乳腺癌是每年大多數癌症死亡的罪魁禍首，其中尤以死于[肺癌](#)居最。煙草使用是肺癌單一最重要的的危險因素，但並不是不吸煙就不得肺癌了。儘管吸煙是導致肺癌的最主要原因，但並非唯一原因。引發肺癌的原因可以有很多種：

(1) 每個人作為一個獨立的個體，他的體質都是不一樣的。

身體虛弱的人更容易成為腫瘤的目標。身體素質差的人是容易感染肺癌的，肺為嬌臟，最易受邪，遷延不愈的肺部炎性病竈及曾感染的肺結核的患者，都為肺癌埋下了隱患。所以說加強身體素質的鍛煉、控制感染還是有必要的。

(2) 精神因素既能致癌，也能治癌。

精神長期處在焦慮、沮喪、憤怒、悲觀等狀態中，會使免疫功能低下，可增加肺癌的危險性。相反積極向上的態度在防癌致癌方面都可以起到很大的效果。

(3) 家族遺傳也是一個不可忽視的重要因素。

研究者將直系親屬有肺癌患者和沒有肺癌患者的兩組人患肺癌的比例進行對比，結果發現前者患病幾率是後者的兩倍。這種聯系在女性身上表現得更明顯，而且在有直系親屬患肺癌的人群中，不吸煙者比吸煙者患病幾率更高。

(4) 環境因素和飲食因素也是引發肺癌的一大原因。

一些工礦企業和汽車、摩托車、助動車排出的廢氣，煤煙、焦油、粉塵等有害物質污染著大氣，使空氣中致癌物質增多，被污染的空氣中含有苯並芘等有害物質，如長期接觸廢氣、廢液、廢渣等“三廢”，尤其是接觸無機物砷、石棉等，致肺癌的幾率就會大大增加。另外，食油煎炸食物時，產生的苯並芘、丙烯醛等物質，也會成為引發癌症的誘因。烹飪時最好使用下鍋後不會冒煙的精煉油，不用煎熬就將菜料傾入鍋中。少做用油煎、炒、炸的菜肴，可減少油煙的侵害。飲食因素：若長期食用煙熏、煎炸、烘烤和黴變食品，可增加致癌的機會。對以上致癌因素應盡可能加以避免，以預防肺癌的發生。極少數住房裝飾材料也會排出含有致肺癌的有害氣體和微粒。因此，凡居室裝飾者，皆應經常開窗通風，以減少致肺癌的可能性。

(5) 但可以毫不誇張地說吸煙引發的環境污染，是肺癌的最大致病因素

尤為引人注目的是，家庭中小環境的空氣污染正被日益重視，比如房間設計不合理，導致油煙倒排至臥室、長時期聚群搓麻將吸煙致使空氣污染等是要避免的。

這五大因素是引發肺癌的主要誘因，這就要求我們在生活中有針對性的去遠離這些因素，達到有效抗腫瘤的目的！

## 最易被忽視的 17 個癌症早期症狀

癌症讓許多人覺得恐怖，但並非完全不能從它的魔爪下逃離。美國癌症協會專家總結出 17 個“男人和女人最容易忽視的癌症症狀”，提醒大家要抓住癌症的蛛絲馬迹。因為有調查顯示，與較晚期病人治療後的 5 年生存率只有 10%—30%相比，早期癌症病人正規治療後的 5 年生存率能高達 70%—95%。

男人應該注意的：

1、睪丸變化。睪丸癌多發年齡段為 20—39 歲。美國癌症協會建議，男性每月應自我檢查睪丸情況，包括睪丸大小變化、出現明顯的腫大或縮小、陰囊內出現包塊、陰囊墜痛感等，有問題應及時就醫。特別是感到陰囊墜脹，感覺裏面像是放了一個煤球，並持續一周以上，要馬上找醫生診斷。這是睪丸癌最典型的前兆，需要進行血液檢測和陰囊超聲檢測。

2、小便問題。隨著年齡增加，男性小便問題日漸普遍，尿頻、尿急或尿不淨較常見。如果症狀加重，特別是小便有強烈的緊迫感，應警惕前列腺癌。通常應做直腸指檢，醫生會

告訴你是否前列腺肥大，它是前列腺癌的主要症狀。

### 女人應該注意的：

1、腹脹。很多女性認為腹脹極為常見，不必大驚小怪。但是，如果腹部持續腫脹、有壓迫感及疼痛、腸胃不適，出現進食困難或極易有飽腹感，持續數周，都可能是卵巢癌的徵兆。

2、不規律出血。美國腫瘤學家戴利博士表示，月經周期之間的陰道異常出血及大小便出血很容易被女性忽視。它們很可能是婦科常見癌症——子宮內膜癌的一大徵兆，有至少 3/4 的女性有此徵兆後，被檢查出患上子宮內膜癌。而大便出血則可能是結腸癌的徵兆。

### 男女都應該注意的：

1、乳房硬塊。乳腺癌不是女人的專利，男女都應該積極預防。女性如果發現乳房皮膚發紅、有腫塊，就要分外當心。“尤其是乳房出現皮疹，並且持續數周不退，必須去檢查。”腫瘤學家漢娜·林登博士說。此外，她指出，非哺乳期的女性，乳頭凹陷，並且常常流出液體，也是不好的信號。對於男性來說，如果乳房皮膚起皺、乳頭收縮或不對稱、乳頭大小和形狀改變、乳房紅腫、出現硬塊等，都是乳頭發炎的表現，也是乳癌的症狀。這種乳房腫塊一般不疼，但會逐漸變大。

2、疼痛。美國癌症協會表示，隨著年齡增加，身體疼痛會增多。但是身體某部位莫名出現疼痛並持續一周以上時，應盡快查明原因，因為無緣無故的疼痛可能是癌症徵兆。比如，長期腹痛是大腸癌的症狀，胸部疼痛可能是肺癌引起的，骨頭酸痛則可能是癌症轉移的症狀。胰腺癌會表現在上腹區，如臍周或右上腹出現頑固性鈍痛或絞痛，可陣發，也可呈持續性，通常會逐漸加重，向腰背部放射。

3、淋巴結變化。不管身體哪個部位，尤其是腋窩或頸脖出現淋巴結腫大，切不可掉以輕心。如果淋巴結持續增大，超過 1 個月，則很可能是乳癌或腦癌的症狀。

4、發燒。發燒一般由流感、肺炎或其他炎症所導致，然而，不明原因的發燒就可能是危險徵兆了。美國癌症協會表示，癌症擴散至身體其他器官時，通常會導致發燒。淋巴瘤、白血病等血癌也有發燒症狀。中國醫學科學院腫瘤醫院防癌科主任徐志堅補充，淋巴瘤在早中期會表現為持續低熱，體溫在 38 攝氏度左右，當合並感染時則可能高燒。必要檢查包括：X 光胸透、CT 掃描、核磁共振檢查等。

5、體重莫名降低。不用費勁就能減肥的確令人高興，但是如果一個月內既沒增加運動量，又沒減少飲食，體重卻莫名其妙下降 10%，那就應該及時就醫。體重急劇下降、厭食、反復腹瀉和便秘是最常見的肺癌、胃癌、腎癌及大腸癌症狀，對女性而言也可能是甲亢。

6、持續腹痛且伴抑郁。如果腹部持續疼痛且伴有抑郁症狀，極可能得了胰腺癌。因為專家發現，抑郁與胰腺癌關係極大。其他症狀還包括：黃疸或大便呈反常的灰色。

7、疲勞。一般來說，感覺疲勞，是癌症已有所發展的徵兆，但對於白血病、腸癌和胃癌來說，可能發病初期就會感到疲勞。癌症的疲勞和普通疲勞有什麼區別呢？美國癌症協會專家表示，普通疲勞休息一下就會消失，而癌症的疲勞不論怎麼休息，都會覺得很難改善。

8、咳嗽不止。美國喬治城大學醫學院拉尼特·米歇裏博士表示，如果莫名其妙的咳嗽持續不斷，超過 3—4 周，就應該及時看醫生，有可能是肺癌或喉癌的徵兆。

9、吞嚥困難。長期的吞嚥困難，可能是喉癌、食道癌和胃癌的徵兆，應該盡早接受 X 光胸透或胃鏡檢查。所謂吞嚥困難，一般指進食時出現胸骨後疼痛、食管內有異物感，有人即使不進食，也會感到食管壁像有菜葉、碎片或米粒樣物貼附，吞嚥下食物後會感到食物下行緩慢，甚至停留在食管內。

10、皮膚變化。美國費城福克斯蔡斯癌症研究中心腫瘤學家瑪麗·戴利博士提醒，皮膚突然出現包塊或者色素沈著，並且變化明顯，都可能是皮膚癌的徵兆。觀察幾周後就應該立即就醫。另外，無論年老年輕，一旦皮膚突然出血或者出現異常剝落，也應該去看醫生。

11、異常出血。便血除了痔瘡外，很可能是腸癌的症狀，必要時應該接受結腸鏡腸癌篩查。北京同仁醫院泌尿外科主任醫師陳山也提醒，40 歲以上的中老年人，除女性經期之外，如出現無痛尿血或排尿困難，應警惕膀胱癌或腎癌。腸癌除了便血以外，如果腫瘤生長在靠近肛門處，還可能出現大便變細、次數增多等症狀，甚至引起大便困難。

12、口腔變化。美國癌症協會指出，吸煙者要特別注意口腔及舌頭上出現的白色斑塊，這可能是口腔癌的前兆——黏膜白斑病。

13、消化不良。男性（尤其是老年男性）以及女性（孕期除外）長時間不明原因持續消化不良，可能是食道癌、喉癌、胃癌的症狀。

## 怎樣才能發現早期大腸癌？

大腸癌主要包括結腸癌和直腸癌。近年來，我國大腸癌的發病率呈逐年升高的趨勢，而能夠得到早期確診的大腸癌患者僅占全部該病患者的 5%。在臨床上，大腸癌的早期診斷率非常低，其原因主要是人們對該病的早期信號沒有足夠的重視。

另外，由于早期的大腸癌患者沒有特異性症狀，當患者出現腹痛、腹瀉、排膿血便的症狀時，又極易被醫生錯誤地診斷為患有痔瘡、結腸炎、細菌性痢疾、下消化道出血等疾病。那麼，應如何早期發現大腸癌呢？

一、可做直腸指診檢查早期直腸癌病變一般者局限于患者的直腸黏膜上，此時該病患者多無任何症狀，但醫生通過直腸指診檢查可發現患者的直腸黏膜上有稍隆起的結節。隨著病情的進一步發展，該病患者的癌腫可出現繼發性感染和潰爛。當癌腫影響腸腔通暢時，患者就會出現便秘、便血、裏急後重、便前腹痛、大便變細且有黏液、骶髖部有不明原因的疼痛等症狀。

臨床觀察發現，80%的直腸癌患者可通過做直腸指診檢查發現病變。另外，通過直腸指診檢查還可明確癌腫的形狀、質地和移動度等。醫生在做該項檢查時若發現指套上粘有黏液，說明該患者的直腸內有膿血性分泌物。

二、可做大便潛血試驗、結腸鏡檢查和氣鋇雙重對比造影通常，人們在 40 歲以後發生大腸癌的幾率會明顯上升。據統計，大約有 75%的大腸癌患者都處于這個年齡段。因此，人們應從 40 歲開始每年做一次大便潛血試驗，可連續做 3 次。

一般來說，無臨床症狀但大便潛血試驗呈陽性者，其患大腸癌的幾率在 1%以上。為了明確診斷，大便潛血試驗呈陽性者可做結腸鏡和氣鋇雙重造影檢查。另外，該類患者還應每 5 年做一次結腸鏡檢查，或每 5~10 年做一次氣鋇雙重對比造影檢查。

三、要加強對高危人群的篩查從理論上講，家庭性結腸息肉病患者的子女中將有一半的人會患上結腸息肉病，而且他們還會向其後代遺傳這種疾病。因此，對容易患大腸癌的高危人群應加強篩查，篩查的對象主要有以下幾類人：

- 1、 父母、兄弟姐妹和子女中有一人患有大腸癌者，應從 40 歲開始做大便潛血試驗和結腸鏡檢查。
- 2、 患有家庭性腺瘤性息肉的人是因為其相關的基因有缺陷。該病患者在 40 歲以後幾乎都會患上結腸癌。因此，這類家庭中的所有成員都應從青少年時期開始定期做結腸鏡檢查。
- 3、 遺傳性非息肉病結(直)腸癌是一種常染色體顯性遺傳性疾病，該病患者的家庭中可有多人患結腸癌或直腸癌。凡可能患上該病的人都應從 20 歲開始每隔 1~2 年，或從 40 歲開始每年做一次結腸鏡檢查。
- 4、 潰瘍性結腸炎患者發生大腸癌的危險較大，這種危險通常始于患者發病 8 年以後。因此，全結腸炎患者應于患病 8 年後每隔 1~2 年做一次結腸鏡檢查。左半結腸炎患者應于患病 15 年後每隔 1~2 年做一次結腸鏡檢查。
- 5、 過去一直認為，黑斑息肉病患者的息肉不會發生癌變。但近年來的臨床資料表明，黑斑息肉病發生惡變的幾率為 20%~23%。因此，黑斑息肉病患者也應定期進行檢查。10 歲以上的該患者應每隔 2 年做一次全消化道造影檢查。20 歲以上的該病患者每隔 2 年還應做一次纖維結腸鏡檢查。

## 宮頸癌的發病原因?

關於宮頸癌(即子宮頸癌)的發病原因尚不清楚，國內外大量資料證實，早婚、早育、多產及性生活紊亂的婦女有較高的患病率。目前也有認為包皮垢中的膽固醇經細菌作用後可轉變為致癌物質。也是導致宮頸癌的重要誘因。

### (1) 與性生活、婚姻的關係

性生活過早（指18歲前即有性生活）的婦女，其宮頸癌的發病率較18歲以後開始性生活的要高4倍。婦女性生活開始早且患有梅毒、淋病等性傳播性疾病，則宮頸癌發病就緒較正常婦女高6倍，現已證實若婦女與多個男子發生性關係，其發生宮頸癌的機會較多，處女則很少患宮頸癌。

未婚及未產婦女患宮頸癌的機會極少，多次結婚宮頸癌的發病率也較高。多次分娩且圍產期保持及分娩過程不好，也會增加宮頸癌的發生率。但多次分娩不致于增加宮頸癌的發生。

### (2) 與配偶的關係

有人認為丈夫包皮過長或包莖者其妻發生宮頸癌的相對危險度較大。患有陰莖癌或前列腺癌或其前妻患宮頸癌，以及男子有個多性對象，其妻子患宮頸癌的機會增多。

### (3) 病毒或真菌感染

單純疱疹病毒Ⅱ型、人乳頭瘤病毒、人巨細胞病毒以及真菌感染可能與宮頸癌的發生有關。但究竟以哪一種病毒為主誘發或在哪幾種病毒協同下易發生宮頸癌等問題都尚未解決。

### (4) 宮頸糜爛、裂傷與外翻

由于子宮頸的生理和解剖上的緣故，容易遭受各種物理、化學和生物等因素刺激，包括創傷、激素和病毒等。

## 六類人應該做定期癌症預防體檢

腫瘤的預防應從控制吸煙、限制飲酒、拒絕超重和肥胖、平衡膳食、合理運動、疫苗注射等途徑，遵循科學指導下的健康生活方式，倡導實施規範的“三級預防”。其中，避免接觸煙草和保持健康的生活方式可預防三分之二的癌症。

科學規範的癌症預防，包括三級預防。一級預防又稱病因學預防，是消除或減少可能致癌的因素，防止癌症的發生。如控煙，控制乙肝、人類乳突病毒 (HPV)、幽門螺杆菌等可以引發癌症的感染源以及對飲食習慣、營養、職業危害的幹預。二級預防又稱臨床前預防或“三早預防”，即早發現、早診斷、早治療等有效手段來減少癌症病人的死亡。三級預防又稱臨床預防或康復性預防，是指以延長生存及提高生活質量為目的而進行積極綜合治療，並預防癌症複發和轉移，防止並發症和後遺症。

目前降低腫瘤發病率的唯一辦法是病因預防，也就是一級預防。腫瘤的發病率主要受人口年齡結構、營養、遺傳、環境、生活方式和經濟水平、受教育程度等影響。80%的腫瘤是由生活方式和環境所致。因此，健康的生活方式、良好的生活習慣是個人應對癌症最為有效的武器。降低患癌症機率可以通過控制煙草吸入、限制大量飲酒、避免紫外線過度照射

和治療肥胖來實現。同時，還應該鼓勵適量體育鍛煉及均衡飲食等健康行為。此外，宮頸癌、肝癌、胃癌等是由于慢性感染等疾病造成的癌症，人們可以通過疫苗、抗生素、先進的醫學措施、掌握簡單的幹預方法等手段來減少感染，從而預防相關癌症的發病。人體所患的惡性腫瘤約有 75% 以上發生在身體易于查出和易于發現的部位。多種腫瘤都可以通過健康檢查、腫瘤普查以及定期的隨訪而早期發現，早發現、早診斷、早治療是提高癌症治愈率、降低死亡率的關鍵。

六類人應該做定期防癌體檢：

- 1) 肺癌高危人群：20 歲以下開始吸煙、煙齡在 20 年以上者、每天吸 20 支以上為肺癌高危人群。
- 2) 肝癌高危人群：年齡 40 歲、乙肝表面抗原陽性，或有慢性乙型、丙型肝炎及肝硬化病史的為肝癌高危人群。
- 3) 胃癌高危人群：患有慢性胃潰瘍、胃息肉、慢性萎縮性胃炎等慢性胃病的為胃癌高危人群。
- 4) 宮頸癌高危人群：女性，早婚、多產、多性伴侶、宮頸糜爛大多為宮頸癌高發人群。
- 5) 乳腺癌高危人群：直系親屬中有得過乳腺癌、本人患有乳腺囊性增生、未生育及未哺乳的為乳腺癌的高危人群。
- 6) 結直腸癌高危人群：家族性結腸息肉病的家族成員、結腸腺瘤綜合症、慢性潰瘍性結腸炎、腸血吸蟲肉芽腫患者均為結直腸癌的高危患者。

## 淋巴癌應該如何預防？

### 【宜】

- (1) 宜多吃具有抗惡性淋巴瘤作用的食物：穿山甲、蟾蜍、田雞、芋艿。
- (2) 淋巴結腫大宜吃荸薺、芋艿、核桃、荔枝、黃鱔魚、田螺、羊肚、貓肉、牡蛎。
- (3) 發熱宜吃豆腐渣、無花果、大麥、綠豆、苦瓜、節瓜、菱、水蛇。
- (4) 盜汗宜吃豬心、羊肚、燕麥、高粱、豆腐皮。
- (5) 肝脾腫大、出血、貧血同白血病有關內容。

### 【忌】

- (1) 忌咖啡等興奮性飲料。
- (2) 忌蔥、蒜、姜、桂皮等辛辣刺激性食物。

# 淋巴瘤應該如何治療？

## (一)治療原則

### 1.何傑金氏病的治療原則

(1) I A、II A 期：以放射治療為主，如有大的縱隔腫塊，應采用化療與放療綜合；病理為淋巴細胞消滅型，應用全淋巴結放射。

(2) II B 期：一般采用全淋巴結放射，也可單用聯合化療。

(3) III 1A：單純放射治療。

(4) III 2A 期：放射與化療綜合治療。

(5) III B 期：單用化療或化療加放療。

(6) IV 期：單用化療

### 2.非何傑金氏淋巴瘤的治療原則

(1)低度惡性：①I、II 期：大多采用放療，放療後應用化療不能解決數年後仍復發的問題。  
②III、IV 期：大多采用化療。

(2)中度惡性：I 期病人可單用放療。II 期以上采用以阿黴素為主的化療方案。

(3)高度惡性：淋巴母細胞型淋巴瘤，采用白血病樣治療方案。

3.手術作為治療手段的惡性淋巴瘤適應症很局限，而且治愈率也低，常需輔以放療或化療。

## (二)外科治療

### 1.胃腸道惡性淋巴瘤的手術治療

原發性胃腸道惡性淋巴瘤應強調手術治療。可明確病變部位、切除病變組織和制訂治療計劃，淋巴瘤的切除率較癌腫要高。胃淋巴瘤可行胃次全切除，全胃切除應慎用。腸道淋巴瘤則可切除局部病竈腸管及相應系膜。對於切除不盡的瘤體，可于術中置銀夾固定，以便術後放療。

### 2.泌尿生殖系統惡性淋巴瘤的手術治療

原發于腎臟、膀胱、睪丸、卵巢和子宮等器官的惡性淋巴瘤均宜早期手術切除，術後再給放療或化療。

### 3.脾臟惡性淋巴瘤的手術治療

原發于脾臟的惡性淋巴瘤很少見。術前與其他脾腫瘤較難鑒別，術後病理回報可以確診。I~II期病例單純手術切除5年生存率為40%，若術後輔以化療或放療可提高到60%。

#### (三)化學治療

##### 1.何傑金氏病的化療：

近20年來何傑金氏病的藥物治療有了很大進步，最主要是由于治療策略上的改進和有效聯合化療方案的增多。

##### 2.非何傑金氏淋巴瘤的化療

目前還沒有很成熟的治療NHL的首選化療方案。由于NHL的組織學類型複雜，病人個體的差異也很大，因此在選擇治療方案時對於腫瘤的惡性程度、發病部位、病人的一般狀況。如：年齡、有無全身症狀及骨髓功能是否健全等因素都應考慮到。

(1)低度惡性淋巴瘤的治療：這類淋巴瘤病情緩和、病程綿長，宜選用較緩和的化療方案，對III、IV期低度惡性淋巴瘤可選用多藥聯合方案。特別是初治病人一定要爭取達到完全緩解或部分緩解，還要避免不必要的治療、以防止和減少遠期毒性或骨髓抑制。

(2)中度惡性淋巴瘤的治療：可占NHL的60%，在西方國家大部分為B細胞來源，但可有20%為T細胞來源，這些病人有時被稱之為“周圍T細胞淋巴瘤”。

(3)高度惡性淋巴瘤的治療：這組病人的治療相當困難，化學治療對兒童病人療效較好，有效率可達85%~95%，但多在1年內複發。免疫母細胞淋巴瘤是一預後差的亞型，好發于兒童及年輕人，中位年齡為24.5歲，男女之比可高達2.5~5:1。淋巴母細胞型淋巴瘤縱隔侵犯發生率高達42%，最後約50%轉為白血病。目前常采用與急性白血病相似的方案來治療此病，即積極的誘導治療、鞏固治療、早期中樞神經系統預防以及長期維持治療。

#### (四)放射治療

##### 1.何傑金氏病的放射治療

放射治療原則除根據分期而定外，還要考慮病變的部位、病理、年齡等因素。若IA病人病竈位于右上頸，因膈下侵犯機會較少，可單用門篷野；如病竈位于左頸，因膈下侵犯多見，故照射範圍除門篷野外，至少還要包括腹主動脈旁和脾臟。

##### 2.非何傑金氏淋巴瘤的放射治療

(1)腫瘤的根治劑量及放療原則：非何傑金氏淋巴瘤的最適劑量，不像何傑金氏病那樣明確，諸多的臨床報道所采用的劑量亦很不統一。對於彌漫型非何傑金氏淋巴瘤，可給予40~50Gy/5~6周，對於濾泡型可以酌減，尤其原發于淺表淋巴結。

(2)結內型非何傑金氏淋巴瘤的放射治療：根據組織學上的預後好差和分期不同，其放療原則為：①預後好 I、II 期：大多采用單純放療，主張采用累及野照射，不一定采用擴大野照射。②預後好，III、IV 期：大多采用化療。若治療前病竈大于 7~10cm 或化療後病竈不能全消的患者，可以加用局部放療。③預後差，I、II 期：采用強烈聯合化療加累及野照射，放療後再加聯合化療。④預後差，III、IV 期：本型淋巴瘤發展較快，故應早期用強烈化療，病竈若不易全消，可以再補充局部放療。

(3)結外型非何傑金氏淋巴瘤的放射治療：原發于咽淋巴環的早期病例可用放射治療來控制，放射治療應包括整個咽淋巴環及頸淋巴結，一般給予腫瘤量 40~60Gy，原發于鼻腔的病竈，照射野包括鼻腔及受侵犯的副鼻窦，預防照射鼻咽，以鼻前野為主野，二耳前野為副野，腫瘤根治劑量為 55Gy/5~6 周，預防劑量為 40~45Gy；原發于上颌竈的病竈，設野同上颌竈癌，較上颌竈癌照射範圍大些，腫瘤根治量 55Gy/5~6 周，放療後不作手術治療，腹腔原發性惡性淋巴瘤的單純放射治療效果較差，多與手術或化療聯合應用。

## 八种癌症的食物预防

肺癌 菠菜；菠菜中含有多种抗氧化物，有助于预防自由基损伤造成的癌症。每天吃 1 碗菠菜可使患肺癌的几率至少降低一半。此外，番茄、胡萝卜、南瓜、梨和苹果也都可以预防肺癌的发生。乳腺癌 海带；海带不但含有丰富的维生素 E 和食物纤维，还含有微量元素碘。而科学家认为，缺碘是乳腺癌的致病因素之一，因而常吃海带有助于预防乳腺癌。日本女性乳腺癌发病率低，可能与经常摄入海带等海藻类食物有关。同时，红薯、番茄、菱角、荸荠、豆类食品也是能预防乳腺癌的美食。肠癌 茭白；茭白、芹菜类食物富含纤维，食物进入肠道后，可加快其中食物残渣的排空速度，缩短食物中有毒物质在肠道内滞留的时间，促进胆汁酸的排泄，对预防大肠癌极为有效。此外，经常食用大蒜，也可使患结肠癌的风险降低 30%。同时，红薯、卷心菜、麦麸也是极其重要的预防肠癌的食物。胰腺癌 菜花；多吃菜花、西兰花等十字花科食物，能够降低患胰腺腺癌的风险。研究指出，这可能与食物中含有的天然叶酸有关。同时，由于萝卜中含有芥子油，它和萝卜中的酶能互相作用，具有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的功效。近年来，研究发现，萝卜因此也有助于抵抗胰腺癌。皮肤癌 芦笋；芦笋是近年风靡世界餐桌的蔬菜之一，含有丰富的维生素、芦丁、核酸等成分，对淋巴瘤、膀胱癌、皮肤癌有一定疗效。宫颈癌 黄豆；用黄豆制成的豆腐、豆浆，可以补充植物雌激素，它所含有的异黄酮、木质素都被认为有抗氧化的作用，能抑制宫颈癌的生长，减少癌细胞的分裂，同时有效阻止肿瘤转移。此外，酸梅、西红柿也是很好的预防宫颈癌的食物。胃癌 大蒜；常吃生大蒜的人，胃癌发病率非常低，原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量，而这是胃癌非常重要的诱因。而经常吃洋葱的人，胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人也要低 25%。此外，少吃腌渍食品、熏鱼烤鱼也是预防胃癌的好方法。肝癌 蘑菇；有“抗癌第一菜”的美誉，比如菜蘑、口蘑、香菇等，由于含有多糖体类的抗癌活性物质，可以促进抗体形成，使机体对肿瘤产生免疫能力，抑制肿瘤

细胞生长，可以抵抗包括淋巴瘤、肠癌等在内的多种癌症，特别是对肝癌病人，很有益处。

## 癌症和肿瘤的关系

人们常常把肿瘤与癌症混为一谈，认为肿瘤就是癌症，癌症就是肿瘤，其实两者有根本的不同。肿瘤包括良性肿瘤和恶性肿瘤两类，恶性程度介于两者之间的又称为“交界瘤”，所以肿瘤不等于癌症。

恶性肿瘤共有 1000 多种，共分两大类，即癌与肉瘤。命名原则是根据发生部位和组织来源，在其名称后面加上“癌”字或“肉瘤”字样的均为恶性肿瘤。

生长于上皮组织的恶性肿瘤称为“癌”。所谓上皮组织，是指分布在人体表面和人体内所有的空腔脏器，如空腔、食管、胃、肠管等“的细胞，这些器官如有恶性肿瘤生长，则分别称为口腔癌、食管癌、胃癌、肠癌等。

凡是人体[结缔组织](#)如脂肪、肌肉、骨骼、淋巴、造血组织等发生的恶性肿瘤，统称为“肉瘤”，如脂肪肉瘤、平滑肌肉瘤、骨肉瘤、淋巴肉瘤等。

人们常易把良性肿瘤和恶性的肉瘤的称呼相混淆，如脂肪瘤、平滑肌瘤等都是良性肿瘤。可是一旦在它们的名字间加上一个“肉”字，如脂肪肉瘤、纤维肉瘤等就是恶性肿瘤，别看是一字之差，却谬之千里，是良恶之分。所以，把肉瘤当成良性肿瘤就大错特错了。

另有一类来源于多种组织成分的恶性肿瘤，既不称癌也不叫肉瘤，而是在前面加上“恶性”两字，如恶性混合瘤等。凡是来自胚胎细胞或未成熟组织的恶性肿瘤，均称为“母细胞瘤”，如肝母细胞瘤及髓母细胞瘤等。此外，还有少数恶性肿瘤仍然沿用习惯名称，如[霍奇金病](#)、非霍奇金病、白血病及黑色素瘤等。

## 癌症的早期信号

- 1.原因不明的胸痛，咯血丝痰。
- 2.炎症在肺的同一部位反复发生，经积极的抗炎治疗，效果不佳。
- 3.肺结核病人病情稳定后，突然复发恶化。
- 4.肺局部肺气肿或肺不张者，应提高警惕，必要的时候做[支气管镜检查](#)。



5 原因不明的视力障碍或视野缺损，即使无明显的[眼底](#)改变，也应进行常规头部 CT 检查，对可疑病例应进一步行 MRI 检查。

6 对于眼肌麻痹患者，在排除外伤、[糖尿病](#)及[炎症](#)等因素后，应行头颅 [CT](#) 检查。

7 因颅咽管瘤多发生于[儿童](#)或[青春期](#)前，故如幼儿仅出现轻微的视力障碍或视野缺损，但同时伴发育停滞，[智力低下](#)，应高度警惕颅内肿瘤的存在。

8 鞍区肿瘤除眼部[视觉](#)改变外，常常会有其他全身症状伴随，如内分泌障碍，头痛等。因而当出现这些症状时要怀疑颅内肿瘤的存在。

9 咽下梗噎感：最多见，可自选消失和复发，不影响进食。常在病人情绪波动时发生，故易被误认为功能性症状。

10 胸骨后和剑突下疼痛：较多见。咽下食物时有胸骨后或剑突下痛，其性质可呈烧灼样、针刺样或牵拉样，以咽下粗糙、灼热或有刺激性食物为著。

11 食物滞留感和异物感：咽下[食物](#)或饮水时，有食物下行缓慢并滞留的感觉，以及胸骨后紧缩感或食物粘附于食管壁等感觉，食毕消失。

12 咽喉部干燥和紧缩感：咽下干燥粗糙食物尤为明显，此症状的发生也常与病人的情绪波动有关。

## 抗癌中药方：

作为综合治疗中的中药治疗与放疗、化疗综合应用时，一般以扶正、理气、消导的药物为主，以减轻常见的消化道反应；当血象降低时，常以补血、益气、温补肾阳等为主；在手术治疗、放疗、化疗后，又常以扶正、理气、软坚等药物为主。单独应用中药时，中药的处方组成，常可采用下述方式：

抗癌中药方 1.按辨证论治原则用药：

肿瘤的中医治疗首先应按中医理论辨别患者属虚证、实证或虚实夹杂，再根据不同的辨证相应选择用药。

(1)阴虚常见的证候有舌质红、绛、干、无苔或剥苔，脉细或细数，口干、咽燥，有时感内热或手足心热等，治疗应用养阴药。肺癌常见肺阴虚，除上述证候外，还有干咳无痰之类，治疗应以养肺阴药为主，如天冬、南沙参、北沙参等；肺癌也可有肾阴虚的证候，同时兼有腰酸、下肢酸软无力等，可再加滋补肾阴的药，如生地、元参等。

(2)阳虚常见恶寒、舌质淡、脉沉迟。如胃癌可见脾阳虚，除上述证候外，尚有大便清薄或大便次数多、水泻、小便清长等，对此可用温脾阳的药如党参、白术、茯苓以及干姜；胃癌还可兼见肾阳虚的表现，如腰酸、乏力、恶寒甚或小腹冷，可再加温补肾阳的药，如肉桂、仙灵脾之类。

(3)气虚常见乏力、面色苍白、舌有齿痕，应予以补气药。如肝癌可见脾气不足，除上述证候外，还有便糖、上腹不适、得食则舒等，可予补益脾气药，如党参、白术、夜苓、炙甘草等。

(4)血虚可见贫血、舌淡、脉细弱等，应以补血为主。如宫颈癌常见血虚证候，并有失血，可予黄英、当归、何首乌等。

(5)气滞可见胸闷、腹部胀满、腹痛，但痛无定处，或排气得解，应以理气为主。如肝癌患者常见上腹胀满，食后更甚，或全腹胀满，可予理气药。上腹胀者予积实、川朴、神曲、麦芽之类；全腹胀者，予大腹皮、莱菔子、广木香等。

(6)血瘀表现为痛有定处，痛而拒按，舌质紫黯或有瘀斑等，可用法瘀活血药。如鼻咽癌，有头痛可用全蝎、地龙、蜈蚣等；有骨转移者，可用地龙、地鳖虫之类。肝癌肝区痛，可用茜草、生蒲黄、五灵脂等。

(7)湿阻可见舌苔自腻、胸闷不适、消化不好、脉滑等，可用祛湿药。如胃癌可见湿聚，可用苍术、厚朴、半夏、陈皮、薏仁等。

(8)痰凝除舌苔白腻外，可有痰多的表现，痰呈白色或泡沫状如肺癌，常可有痰凝的证候，可用化痰药，如半夏、陈皮、象贝、桶红、川朴等。有时体表可扪及的肿块，虽无痰浊亦称之为痰凝，对此可用软坚豁痰药，如海浮石、山慈姑、浙贝等。

(9)热毒表现为舌质红、舌苔黄或黄腻，脉滑数。如肺癌有热毒时，痰黄稠腥臭，时带血丝；宫颈癌表现为热毒时，带下腥臭；直肠癌有热毒时，大便腥秽，夹杂脓血。治疗时以清热解毒为主，可用鱼腥草、黄柏、黄连等药。

(10)其他肿瘤患者常见的其他病证还有湿热、脉滑数、舌苔黄腻。如肝癌湿热时，常有黄疸，以清热化湿为主，可用茵陈、山槿等。癌性发热，热较高，伴大汗出，脉滑数，此为热盛，治以清热为主，用药如生石膏、寒水石、知母等。除实证、虚证外，还有虚实夹杂的情况，即既有各种虚证，又杂以某一或几种实证，治疗时当兼顾虚实，既补虚，又泻实。

抗癌中药方 2.按照不同的癌症选择不同的抗癌药：

抗癌处方的第二部分为抗癌用药。按照中医传统习惯、民间流传以及各自的经验，在辨证用药的基础上，可同时结合一些可能具有抗癌作用的中草药。常用的抗癌中草药，按其性味可分成以下几类：

(1)清热解毒类如山豆根、凤尾草、半枝莲、半边莲、白花蛇舌草、自英、蛇莓、紫草、墓回头、冬凌草等。

(2)活血化瘀类如石见穿、羊蹄根、地龙、地鳖虫、曲术、蜈蚣、斑蝥、大黄等。

(3)软坚散结类如山慈姑、冰球子、夏枯草、海浮石、石燕、海带、海藻等。

(4)化痰类如象贝、皂角刺、天南星、半夏等。

(5)其他如八月扎、马钱子、威灵仙、鸦胆子、雄黄、瞻除、射干、木瓜、望江南、防己、白术等。

以上仅是举一些例子，尚有不少各类的药物。另外，各个医生习惯用药不尽一致，也可选用各自习用的抗癌中药。

抗癌中药方 3. 对症用药：

癌肿患者常有多种症状，如咳嗽、恶心、呕吐、黄症、腹水、疼痛以及各个部位的出血等。在用药时，除辨证用药、抗癌选方外，还可同时加入一些对症性用药，以尽快减轻症状。一般可参照如下选药：

(1) 咳嗽常用麻黄、杏仁、批把叶、桔梗、半夏、冬瓜子、川朴等。

(2) 食欲不振常用神曲、炒谷芽、炒麦芽、焦山楂等。

(3) 恶心常用佛手、藿香、佩兰、苏梗、绿萼梅等。

(4) 呕吐常用生姜、半夏、陈皮、竹茹等。

(5) 黄瘟常用茵陈、山槌、金钱草、田基黄等。

(6) 腹水常用挟苓皮、车前子、大腹皮、泽泻等。

(7) 疼痛常用生蒲黄、五灵脂、延胡索、鼠妇等。

(8) 鼻血常用白茅花、牛膝炭、仙鹤草等。

(9) 咯血常用花都石、藕节、血余炭、仙鹤草、自及、茜草等。

(10) 便血常用制猴皮、地榆、槐花、马鞭草等。

## 抗癌中成藥

- 珍香胶囊—治疗食道癌,肝癌,胃癌等
- 清肺散结丸—治疗肺癌专用药

- ·复方鹿仙草颗粒—肝胆肿瘤治疗专用药
- ·抗癌平丸—治疗消化系统肿瘤
- ·食道平散—控制食道癌扩散，抗癌新药
- ·慈丹胶囊—主治肝胆,胰腺等恶性肿瘤
- ·消癌平片—高效广谱抗癌药
- ·西黄丸—高效广谱抗癌药
- ·参丹散结胶囊—肺、胃肠及妇科肿瘤
- ·安康欣胶囊—高效广谱抗癌新药
- ·复生康胶囊—治疗肝癌、胃癌等
- ·复方斑蝥胶囊—治疗淋巴肿瘤,骨癌,泌尿系统肿瘤,妇科肿瘤,消除肿瘤转移灶.
- ·臑症丸—治疗胸腔腹腔积液
- ·参一胶囊—癌细胞再生血管抑制剂
- ·阿魏化痞膏—治疗癌症引起的疼痛