

<<肿瘤防治知识>>

图书基本信息

书名：<<肿瘤防治知识>>

13位ISBN编号：9787308105088

10位ISBN编号：7308105083

出版时间：2012-9

出版时间：浙江大学出版社

作者：张龙君 编

页数：113

字数：70000

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>

<<肿瘤防治知识>>

内容概要

《肿瘤防治知识》(作者张龙君)是由相关领域的专家编写的癌症科普读物。

全书共有三部分,第一部分介绍恶性肿瘤的基本常识,第二部分全面介绍恶性肿瘤是如何引起的。第三部分详细讲解如何才能远离癌症。

本书运用通俗易懂的语言,科学实用地介绍有关防癌、抗癌的基本知识,帮助广大读者了解癌症防治的正确方法、治疗后康复的正确措施,避免对癌症产生消极、盲目甚至是错误的看法和行为。

本书作者均为一线医务人员,从事癌症临床实践多年,对解答广大读者,尤其是癌症患者及其家属迫切需要知道的问题颇有心得。

<<肿瘤防治知识>>

书籍目录

壹恶性肿瘤常识

1. 什么是良性肿瘤，它对人体有危害吗？
2. 什么是癌症？
3. 癌症对人体的危害有哪些？
4. 引起癌症的原因是什么？
5. 我国的肿瘤患者状况如何
6. 癌症患者增加的原因，
7. 什么叫5年生存率？

贰恶性肿瘤是怎么引起的

1. 人为什么会生癌？
2. 为什么癌症扩散转移这么迅速
3. 各类癌症的高危人群有哪些？
4. 癌症“青睐”哪些人
5. 癌家族与家族性癌
6. 有癌症家族史的人为什么应特别重视防癌检查？
7. 老年人患癌后有何特点？
8. 为什么老年人易患癌症？
9. 人们的生活方式与癌症有何关系，有哪些生活方式可以致癌？
10. 食品致癌的有关因素
11. 为什么要慎吃上色食品？
12. 熏制食品致癌决定于哪些因素？
13. 多吃盐会致癌吗，每日食多少为宜？
14. 饮酒与胃癌的发病有什么关系吗？
15. 高脂肪饮食为什么可引起癌症？
16. 癌症的发生和人体免疫力有何关系？
17. 精神因素和癌有什么关系？
18. 有一种性格叫癌症性格

<<肿瘤防治知识>>

19. 癌症性格包括哪些内容？
20. 癌症的25种诱因
21. 为什么说佩戴金银首饰可致癌症？
22. 厨房油烟为何能致癌症？
23. 寺庙袅袅香烟可致癌
24. 吸烟改变人体近10种抗癌基因活性
25. 什么叫癌前病变？
26. 乳腺癌前病变及预防
27. 诱发乳腺癌的八大因素
28. 肺癌的病因有哪些？
29. 癌症也会夫唱妇随？
30. 放射线会致癌吗？
31. 女性染发易患淋巴瘤
叁怎样远离癌症
 1. 三分之一的癌症可以预防
 2. 防癌始于科学文明的生活方式，
 3. 日常生活中的防癌措施
 4. 何谓防癌16法？
5. 良好的生活习惯可预防30%至40%的癌症
6. 牙齿畸形者要防舌癌
7. 保护环境，爱护自己，远离癌症
8. “饮食+运动”的防癌14准则
9. 饮食防癌六准则，防止“癌从口入”
10. 美国癌症研究所提出的预防癌症的14条膳食准则
11. 与饮食明显有关的癌症
12. 美国防癌饮食措施有哪些，美国癌症协会建议的食品标准有哪些？
13. 在日常饮食中怎样防癌？
14. 哪些食物有防癌抗癌作用？
15. 美国近年确认哪8类抗癌食物？
16. 防治癌症的水果有哪些？
17. 具有抗癌防癌作用的食物
18. 膳食纤维能防癌吗，可供食用的膳食纤维有哪些？
19. 为什么说牛奶是健胃抗癌的良药？

<<肿瘤防治知识>>

20. 为什么说酸奶能防治癌症？
21. 麦麸为什么能抗癌？
22. 多吃带壳食物可防皮肤癌吗？
23. 维生素C和A为什么具有防治胃癌的作用？
24. 醋有防癌抗癌效果吗？
25. 茶叶含有哪些抗癌成分，茶为什么可以抑癌？
26. 有抗癌作用的微量元素
27. 多食含钼元素的食物可以防癌吗？
28. 癌症会不会传染？
29. 青年人要预防哪些常见肿瘤，青年人癌症有何特点？
30. 为什么防癌要从小抓起？
31. 发现癌前病变怎么办？
32. 运动是防治癌症的最佳方法
33. 何为松弛疗法？
34. 怎样运用日常生活松弛法防癌？
35. 防癌体检不能“省”
36. 五种最致命癌症的早期检查方法
37. 八种重点恶性肿瘤值得关注

<<肿瘤防治知识>>

章节摘录

版权页：和癌症发生有关。

不加热的油没有这种损害，加热不到240 时，损害作用较弱。

所以，食油加热温度过高，尤其是加热到冒油烟时能产生大量有害的致癌物质，特别是油炸食品时，满厨房都是油烟，对身体危害很大。

反复加热的食油，如多次用来油炸食品的食油，不仅本身含有致癌物质（所以我们提倡少吃油炸食品），它所产生的油烟中含致癌物也更多，危害性更大。

中国台湾的研究人员在最近一期美国《新科学家》杂志的一项研究报告中说，寺庙中烧香祭拜所产生的袅袅香烟，含有大量致癌物。

研究报告说：“我们真正的希望是烧香为我们带来精神上的慰藉，而不是身体上的不适，但烧香产生的袅袅香烟可能致癌。

只是我们还不知道它严重到什么程度。

”来自成功大学的研究小组就台北一家寺庙烧香所产生的烟雾进行研究，发现其中含有高度的化学物，会造成肺癌，而其污染程度也高过一般都市的十字路口的正常值。

将寺庙中的空气样本和十字路口的空气作比较，发现寺庙空气中含有浓浓的多环芳香烃（polycyclic aromatic hydrocarbons）等致癌物。

包括香烟在内，有些东西燃烧时会释出高度的致癌物。

对空气分析的结果显示，寺庙内多环芳香烃的含量较寺庙外一般空气高出19倍，也略高于十字路口。

研究人员甚至发现，寺庙空气中含有尤其容易致癌的苯并芘（benzopyrene），含量较有人抽烟的居家高出45倍，较没有烟雾来源的住家高出118倍。

他们说：“在寺庙举行重大仪式时，同时有数百柱甚至千余柱香在燃烧，寺庙工作人员的健康问题令人担忧。

”美国的科研人员通过研究并比较了吸烟者、不吸烟者和戒烟者细胞中不同基因活性后发现，吸烟会从根本上改变支气管的细胞并能影响人体近100种抗癌基因的活性。

来自波士顿大学的研究小组在专业杂志PNAS上发表研究报告证明，一些此类的改变甚至是长期性的，即使那些已戒烟达20多年者，他们体内一些细胞的活性仍受到了吸烟引起的改变。

报道说，虽然吸烟被认为是90%肺癌病例的祸首，但人们至今并不熟知，香烟中所含物质是如何影响人体肺部和支气管细胞的。

对此，科研小组进行了细致的研究，从75名志愿者（23名不吸烟者、34名吸烟者和18名戒烟者）的支气管中提取了细胞。

研究人员对以下问题进行了研究：哪些基因在细胞中是活跃的。

<<肿瘤防治知识>>

编辑推荐

《肿瘤防治知识》以医学理论为基础，较系统地介绍了各类肿瘤防治知识。

内容包括良性、恶性肿瘤的概念，引起癌症的原因、癌症对人体的危害、我国的肿瘤发病状况、治疗效果判断指标即5年生存率等。

从饮食、生活方式、遗传、年龄、性格精神、免疫因素、环境致癌因素（化学、物理、生物致癌）等多角度对癌症发病的有关高危因素作了简介。

《肿瘤防治知识》既理论精湛，又生动活泼；内容极为丰富多彩，方法又经济简便；既贴近百姓，又适合国情，是一部全民肿瘤防治科普书，适合广大读者在日常生活中阅读参考。

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>