

<<这样做能防癌>>

图书基本信息

书名：<<这样做能防癌>>

13位ISBN编号：9787533152765

10位ISBN编号：753315276X

出版时间：2009-6

出版时间：山东科学技术出版社

作者：仇奎璧 等主编

页数：186

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>

<<这样做能防癌>>

前言

癌症是国内外专家公认的一类慢性病，像心血管病、脑血管病、糖尿病一样严重威胁着人类健康和生命，已成为我国城乡居民的头号杀手。

所谓慢性病，因为不能根治，预防就显得特别重要。

著名的中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员洪昭光教授指出：1元的预防投入可以节省8.59元的医疗支出和100元的终末期抢救费，而且自己少受罪，儿女少受累，真是利国、利民的大好事。

预防为主的医疗卫生工作方针，在过去对付重大危害健康的急性传染病中曾经发挥了巨大作用。

在与癌症的战斗中，预防仍将发挥关键性的作用。

事实证明，凡一级预防搞得好的国家和地区，癌症发病率都有所降低。

癌症的发病是一个漫长的过程，潜伏期可长达几十年。

癌症的预防应该从儿童抓起，其中儿童肥胖症是癌症发病的重要诱因，国内外大量资料证明，肥胖儿童成年后癌症发病率明显增高。

老年人是癌症的高发期，发病率最高，因此，中老年人更应该加强癌症的预防。

<<这样做能防癌>>

内容概要

本书旨在帮助人们提高防癌意识，通过全面改变不良的饮食习惯及不健康的生活方式，以期达到预防癌症、降低癌症发病率和死亡率，保证人类健康长寿。

这是一本科普读物，内容简明扼要，实用性很强，通俗易懂，每个章节前有提要，介绍了本章节应该牢记的主要内容，便于老年人学习。

另外，癌症和糖尿病、心脑血管病同属于生活方式病，其病因基本相同，因此，本书不仅对预防癌症有指导作用，对预防糖尿病、心脑血管病等也有重要意义，它将成为您生活中的良师益友。

<<这样做能防癌>>

作者简介

仇奎璧，1964年毕业于山东医学院，主任医师、教授、原济南军区总医院副院长、大校、中国抗癌协会癌症康复会副主任委员、山东抗癌协会癌症康复会主任委员。

长期从事癌症康复综合治疗及癌症预防的研究工作，知识渊博，临床经验丰富，先后主编《饮食与癌症》《癌症防治误区》《癌症康复与自我保健》等多部著作，在军内外有较高的声誉。

卢兆桐，济南军区总医院副院长、主任医师、教授、研究生导师、中国抗癌协会癌症康复会副主任委员、山东抗癌协会癌症康复会主任委员、全军胸外科专业委员会副主任委员、山东省医师协会副会长、山东省医师协会肿瘤科医师分会副会长、山东抗癌协会肿瘤临床协作分会副主任委员等。

从事胸外科临床工作30年，擅长食管癌、肺癌的外科治疗和综合康复治疗。

刘凯军，济南军区联勤部卫生部副部长兼保健委员会办公室主任、主任医师，多年来致力于保健工作的研究，经验丰富，知识渊博。

现任济南军区保健医学专业委员会主任委员、老年医学专业委员会副主任委员、疗养医学专业委员会副主任委员，山东省老年医学研究会常务理事等。

主审、主编《实用自我保健学》、《临床呼吸病学进展》、《缺血性脑血管病的研究进展》等多部专著，获军队科技进步三等奖3项。

<<这样做能防癌>>

书籍目录

第一章 话说癌症 一、癌症是人类的头号杀手 二、什么是癌症？
三、引起癌症的环境因素 四、不良的生活方式是引起癌症的主要原因 五、癌症发病率增长的原因
六、老年人易患癌症 七、癌症可以预防 八、癌症预防从儿童抓起 九、癌症不传染 第二章 癌症病因
预防 饮食与癌症 一、引起癌症的不良饮食习惯 （一）不良的饮食习惯是癌症发病的主要原因
（二）常见的不良饮食习惯 二、饮食防癌的方法 （一）食物多样、谷类为主、粗细搭配 （二）
多吃新鲜蔬菜、水果及其他防癌食物 （三）每天喝奶吃豆 （四）常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
（五）饮食清淡，少吃油、盐、糖和调味品 （六）少吃致癌食物 （七）食不过量，适当运动，
防止肥胖 （八）养成良好的饮食习惯 （九）多喝茶 （十）科学饮水，合理选择饮料 （十一）
食物要新鲜卫生 （十二）注意烹调方法 （十三）合理安排三餐 （十四）适量饮酒 （十五）
适当吃零食 心理与癌症 一、社会心理因素是癌症发生的重要原因 二、性格与癌症 三、容易引
起癌症的生活事件 四、保持乐观的心态是防癌的关键 第三章 药物预防癌症 第四章 常见癌症
的早期诊断 第五章 常见防癌食物

<<这样做能防癌>>

章节摘录

插图：一、癌症不是遗传性疾病人类常见癌症的家族发生率为常人的2~3倍。乳腺癌和结肠癌中，起病早且为双侧性或多发性病例，家族发生率高达常人的2~30倍。因此，人们常常看到一个家族有几个成员先后患了同一种癌症。有的病人子女常问医生：“癌症是否遗传？”对这个问题，科学家们已做了大量的长期研究。虽然已有大量的动物实验证明，遗传因素在肿瘤的发生中确实起了重要作用，有的个别肿瘤，如视网膜母细胞瘤40%有遗传性。但是迄今为止，医学界仍不认为癌症是遗传性疾病。遗传性疾病是由先天性的、遗传基因引起的疾病，它表现出来的是一种具有相对稳定性的或进行性的人体的畸形，一般都表现为一个逐步演化的过程。癌症是由于后天的环境因素、生活方式、精神因素等综合因素导致的基因突变引起的。后天性突发的病症是不能遗传的。另外，从癌症患病率的年度变化也充分说明癌症不是遗传因素所致，例如肺癌的患病率近30年来在全世界范围内几乎增加了一倍，而胃癌患病率却下降了一半。其他癌症如胰腺癌、前列腺癌、卵巢癌或白血病的患病率也逐年增高，而宫颈癌的患病率却明显下降。这些明显的癌症发病的年度变化，显然不能用遗传因素加以解释。总之，目前尚未找到遗传因素与癌症发生具有明显关系的直接证据，癌症不存在确定的遗传特性，不是遗传性疾病。

<<这样做能防癌>>

编辑推荐

《这样做能防癌(最新防癌指南)》：战胜癌症，贵在预防。
伴随着人类社会工业化、城市化进程加快，癌症已成为人类的头号杀手。
癌症的一级预防：合理膳食、适当运动、戒烟限酒、心理平衡、生活规律。
只要吃的正确，不吸烟，坚持运动，保持适当体重，60%~70%的癌症可以预防。
癌症的二级预防：癌症如果早发现，早诊断，早治疗，大部分可以治愈。

<<这样做能防癌>>

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>