



# 癌症，要制敵於機先

文／家庭醫學科 主治醫師 賴明美

台灣地區每年死於癌症的民眾超過3萬6千人，平均每1萬人口就有16人被癌症奪命。事實上，50%的癌症是可以預防的，然而癌症若遲至晚期才被診斷出來，即使是採用最先進最昂貴的治療，對病人健康及生命的幫助仍極其有限。

## 菸酒肥胖容易致癌

癌症預防之道不外衛生保健、特定保護以及實施定期健康檢查。以居十大癌症之首的肺癌為例，戒煙就是預防肺癌最重要的方法。肺癌病患90%有抽菸的習慣，抽菸不只使肺癌的發生率提高10-20倍，同時也會增加罹患肝癌、結腸直腸癌、胃癌、口腔癌、子宮頸癌、攝護腺癌、食道癌及胰臟癌的機率。統計發現，抽菸者比不抽菸者的壽命縮短約13年。

另外，喝酒必須限制。雖有研究顯示少量酒精對心血管有益，但酒精會增加肝癌、結腸直腸癌、女性乳癌、口腔癌及食道癌的發生率。肥胖也與許多癌症有關，例如肝癌、結腸直腸癌、女性乳癌、胃癌、子宮頸癌、攝護腺癌、食道癌、胰臟癌及淋巴癌。大量食用紅肉（如豬

肉、牛肉、小牛肉、羊肉等) 會增加結腸直腸癌的發生率50%；運動則可以降低女性乳癌、結腸直腸癌50%，以及攝護腺癌30%的發生率。

除了生活習慣的改變，亦可藉由一些特定保護來降低癌症發生的機率。例如針對未感染B型肝炎者注射疫苗以預防肝癌；服用Aspirin、鈣質（每天700-1500mg）或葉酸（每天400 $\mu$ g）可降低結腸直腸癌發生率；治療幽門螺旋桿菌感染可降低胃癌發生率；食用番茄可降低40%的攝護腺癌發生率。



### 早期癌症療效良好

上述皆為預防癌症的方法，但若是癌症已經發生了呢？許多早期癌症的治療效果非常好，例如零期的子宮頸癌治癒率幾近100%，因此若能定期做健康檢查早期發現癌症，將可「制敵於機先」。又如B型肝炎患者應定期做腹部超音波及甲型胎兒蛋白檢查；50歲以上民眾應進行糞便潛血檢查以篩檢結腸直腸癌；50歲以上女性應進行乳房攝影以篩檢乳癌；有性經驗的女性則應定期進行子宮頸抹片檢查以篩檢子宮頸癌。

綜上所述，預防癌症的方法可歸類為幾個要點，避開煙草，限制飲酒（精），適度運動，維持標準體重，適度食用水果、蔬菜、全穀及低飽和脂肪，採取安全性行為以防範性病，服用含葉酸的多種維生素，避免過量曝曬太陽，以及定期接受健康檢查等。🌍

