

防癌

養生保健之道

文／家庭醫學科醫師 方麒盛、賴世偉

世界衛生組織一篇報告指出，2020年之前，全球癌症罹患率可能劇升50%。癌症在台灣的發生率也在逐年增加中，癌症死亡人口已占國人死亡總數的四分之一，並且與歐美女性相較，台灣女性罹患癌症的比例偏高，特別是乳癌。

面對如此強勁的威脅，「防癌」已經成為國人的全民運動。癌症的發生與先天體質、基因以及後天的飲食、情緒、生活習慣和環境息息相關，先天的生理因素我們無法選擇，但後天的養生保健是可以努力的方向。

有研究指出，如果去除吸菸、傳染病等致癌因素，再加上推廣健康飲食，可減少三分之一的癌症新病例，早期發現與早期治療則可改善另三分之一的癌症，可見就有些層面而言，防癌應可操之在我。

防癌抗癌的策略著重在調節免疫系統功能，提高抗病能力，健全解毒及消化機能，建立防癌的生活方式，阻斷易致癌症的環境。以下幾點建議提供民眾參考：

飲食營養務必均衡

1. 均衡飲食，注重營養素的攝取。

美國癌症中心專家指出，蔬菜與水果是最重要的防癌食物。爲了達到防癌、抗癌的目的，必須從日常飲食中攝取到：

纖維質

豆類、水果、蔬菜含量極為豐富。可促進腸胃蠕動，減少致癌物與腸道接觸的時間。

番茄紅素

番茄、西瓜含量最多。此為抗氧化劑之一，能夠抑制致癌的氧游離基。

胡蘿蔔素

深黃綠色蔬菜、胡蘿蔔、番薯、蔬菜、甜瓜等含量最多。亦為抗氧化劑，能分化癌細胞，進而摧毀癌細胞。

維生素A

魚肝油、蛋黃、胡蘿蔔、木瓜、黃綠色蔬菜、紅番薯、蘆筍等含量豐富。可抗氧化，增強上皮細胞功能，阻礙癌細胞的侵襲。

維生素C

番石榴、橘子、柳丁、檸檬、葡萄柚、柚子、番茄、菠菜、花椰菜、芥藍菜、青江菜、青椒等含量最多。能阻止亞硝酸鹽與胺類結合成亞硝酸胺，減少癌症的發生。身體抵抗外來侵害的武器，包括干擾素及各類免疫細胞，數量和活力都和維他命C有關。

維生素E

綠色蔬菜、穀類胚芽、肝、蛋、肉類及莢豆類中均有。可保護細胞膜，預防脂肪氧化變成自由基。

礦物質硒

海產、瘦肉類、蒜頭、全麥、蕈類等含量最高。是轉換有毒代謝的催化因子之一，可保護DNA不與致癌物結合。

礦物質鋅

蚵仔、肝、蛤、燕麥中的含量最豐富。是抗癌及預防老化的主要因子。

2. 少吃剩菜、醃製、加工、油炸、燒烤、罐頭食品。絕不食用燒焦及發黴的食物。

3. 不偏食，不飽食，不反覆吃同一種食物，不食用過鹹或過熱的食物。

睡眠充足規律運動

1. 適當的運動：運動是改善體質最根本的方法，亦可帶動氧氣和營養，增加細胞活力，提升免疫力，清除體內自由基，達到抗氧化的目的。建議每天運動30至45分鐘，每週3至5天。
2. 規律作息，避免過度疲勞。
3. 充足睡眠。美國科學家的研究結果顯示，良好的睡眠可以降低罹癌機率。因為睡眠會影響人體荷爾蒙的平衡，而荷爾蒙如皮質醇、褪黑激素和雌激素對一個人是否罹患癌症具有潛在影響力，於睡眠時產生，在人體一天的循環作息中發揮作用，例如褪黑激素就如同抗氧化劑，可防止癌細胞形成。
4. 保持身體清潔。
5. 控制理想體重。



生活習慣趨利避害

1. 不抽煙、不嚼檳榔、不酗酒。
2. 避免過度日曬。
3. 若工作環境可能接觸有害物質，應做好各項防護措施，定期健檢。
4. 不要濫用抗生素，例如很多感冒是病毒引起，服用抗生素不但無效，根據醫學期刊報導，甚至會減少有些病人體內的cytokines（負責協調免疫系統的荷爾蒙）。除非確定遭到細菌感染，否則不要隨便服用抗生素。

樂觀開朗多交益友

1. 做好情緒管理，正向思考，遠離會致癌的負面情緒（緊張、焦慮、憂鬱、沮喪）。

醫學研究發現，精神壓力會削減免疫機能，憂鬱症會使身體修補DNA的能力下降，罹癌機率明顯提高。重度憂鬱症患者若再加上抽煙，將降低體內天然殺手細胞（natural killer cell，簡稱NK cell）的活性，加速癌症的惡化。此外，憂鬱症或外來壓力，除了破壞DNA的完整性及打斷DNA的修補機制，也會改變細胞的凋零（apoptosis）程序而直接促使癌症形成。

自信、樂觀的態度會使免疫系統維持最佳狀況，這在面對重大壓力時更能發揮大用。美國加州大學對法律系學生的研究發現，樂觀學生體內擴大免疫反應的T細胞，要比悲觀的學生多，負責消滅病毒的T細胞也較活躍。

2. 避免不安定的生活：盡量從事喜歡做又能勝任的工作、淡泊名利、改善居處條件、單純而穩定的性生活、有知心益友或伴侶。

有較多好朋友的人，不但不容易感冒，免疫功能也比內向者強約20%。美國匹茲堡大學研究人員認為，良好的社交關係有助於對抗壓力，減少對免疫細胞功能的影響。

生病是細胞在呼救

醫學界有很多新的研究與看法，幫助我們用更多元的角度來檢視癌症與人類的關係。文獻中提到，生病並不是細胞叛逆，而是主人無知，拚命對細胞加壓，直到超過細胞能夠容忍的限度，細胞只好應變。生病，不過是受不了委屈的細胞在喊救命的聲音而已。大家如果把觀念改一改，承認生病應由自己負責，對自己的行為心生慚愧，努力反省，並且滿心歡喜的去看待自己的改變，善待自己的細胞，不再讓它們受委屈，或許亡羊補牢，時猶未晚。

有些學者認為癌症是：一、心靈能量被阻塞、扭曲而顯現在肉體上的結果，所以防癌應從心著手，而非從身著手。可惜的是，很少人能認清身體健康與心靈的關係。二、對生活品質的追求、渴望改變的動力。癌症的興起，代表大多數人的生活方式並不符合內在的需求。現代人生活品質的提高，只是物質水平的提高，心靈能量其實是被扭曲的。三、它是人生的轉機，人們應學習如何將這股被壓抑的情感能量，轉化為提升生活品質的動力。

坊間關於防癌養生的書籍以及網路上的相關資訊如雨後春筍，各家論點大同小異，民眾對於這些資料未必要盡信，但可以參考，並與家庭醫師討論，共同讓自己的身心處在最佳狀態。

人類對抗癌症的戰爭，由古至今從未停息，除了癌症治療用藥與準則的創新與修正外，民眾必須在日常生活中採取有效的防癌方法，逐步調整每天的飲食、習慣和情緒，免疫力提高以後，便能大幅減少癌細胞的侵襲，創造健康的新生活！🌍

