

最近影視娛樂圈興起一股星座占星風潮，不知道大家有沒有注意到巨蟹座的英文為「cancer」，居然跟癌症的英文是相同的。Cancer 取自於古希臘文，是由 Crab（螃蟹）這個字演變而來的。一方面是因為惡性腫瘤的形狀類似螃蟹，另一方面則是引伸為癌細胞不遵循一定的行徑，無限制的增殖、蔓延，破壞正常組織致人於死的特性，正如螃蟹橫行。人體細胞的生長、分化、增殖、代謝及凋亡，都遵循著一定的法則。人體內存在著兩組功能迥異的基因群，一群是致癌基因 (oncogenes)，另一群為抑癌基因 (cancer suppressor genes)，正常情況下，抑癌基因會抑制致癌基因的表現，使其不致失控成為誘發癌症的幫凶；若抑癌基因由於基因突變，或是受到外界致癌因子的刺激而失常時，就無法有效的抑制致癌基因，導致細胞的繁殖及分化的程度不受限制。這些失去控制而到處蔓延的細胞，便是所謂的癌細胞，癌細胞不會與其他的正常組織互相配合，也無法維持正常的生理機能。癌細胞的分裂增長很快，它對養分的需求大於正常細胞，使得癌症末期病人出現惡病質的現象。癌細胞有時會侵犯血管引起大出血，或是侵犯及破壞鄰近的正常組織，甚至經由淋巴系統或血液循環系統轉移至其他器官。當維持生命重要的組織器官遭癌細胞破壞時，就會造成病情惡化和死亡。一般而言，癌症可大致區分為實質固態癌和惡性血液細胞疾病；實質固態癌又可細分為上皮細胞癌（如：肺癌、子宮頸癌、鼻咽癌）、腺癌（肺癌、胃癌、大腸癌、卵巢癌）、肉瘤（如：軟組織肉瘤、骨肉瘤）及其他（如：黑色素細胞瘤、視網膜細胞瘤）；而惡性血液細胞疾病則有急慢性白血病、惡性淋巴瘤、骨髓瘤等。由於科技文明的進步、公共衛生及醫藥技術的發達，使得國民的平均壽命延長許多，疾病型態也由急性傳染性疾病，轉為以慢性疾病為主。根據最近衛生署所發佈的 90 年台灣地區死因分析的統計資料，惡性腫瘤仍續居十大死因之首，90 年惡性腫瘤死亡人數為 32993 人，佔所有死亡人數的 26.05%，如依各癌症死亡率排序，前十位分別為肺癌、肝癌、結腸直腸癌、乳癌、胃癌、子宮頸癌、口腔癌(包括口咽及下咽)、攝護腺癌、非何杰金氏淋巴瘤、食道癌。癌症的致病因子很多，吸煙除了會發生肺癌，也有很高的危險性發生前列腺癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌、胰臟癌、腎臟癌與膀胱癌。過量飲酒容易增加肝臟和腸胃道的傷害，也會增加肝癌、口腔癌、咽喉癌與食道癌發生的危險性。檳榔對口腔癌的影響最大。約有近 35% 癌症的發生是由飲食所造成的，過多的熱量攝取容易發生膽囊癌、子宮癌和乳癌，攝取太多脂肪則會增加乳癌與大腸直腸癌的危險，而煙燻、燒烤及醃製食物則與胃癌有關。病毒或黴菌感染也與癌症有關，如 B 型肝炎病毒和黃麴毒素與肝細胞癌、人類乳突病毒與子宮頸癌、E-B 病毒與 Burkitt's 淋巴瘤和鼻咽癌等，而游離輻射和某些化學物質（如苯胺與膀胱癌、石棉與肺癌）也會導致癌症的產生。另外，隨著分子醫學的日新月異，實驗室發現染色體上某些的基因突變與腫瘤的發生有關，如第 17 對染色體上的腫瘤抑制基因 BRCA1 和第 13 對染色體上的腫瘤抑制基因 BRCA2 之突變與乳癌、卵巢癌息息相關；在家族性結腸直腸癌患者身上也發現一些與癌症有關的基因，如 APC、MLH1、MSH2；而第 1 對染色體上的 HPC1 基因可能與遺傳性前列腺癌有關。在談癌色變的今日，

早期發現、早期診斷及治療是非常重要的。由於癌症不是突然產生的，因此大家應該要注意癌症早期的警訊。如果出現下列警訊，先不要慌張，請趕快至醫院做進一步的檢查，(括號內是可能相關的惡性腫瘤)。

- 1.口腔內發現不明原因的腫塊、局部白斑、潰瘍或出血。(口腔癌)
- 2.單側鼻塞、流鼻水、鼻涕帶血、耳鳴重聽以及偏頭痛的現象，一側或兩側的頸部淋巴腺腫大。(鼻咽癌)
- 3.聲音變質或沙啞、喉頭不適。(喉癌)
- 4.對食物的冷熱感覺異常敏感、咽喉阻塞或刺痛感、吞嚥困難，甚至連喝水都有問題。(食道癌)
- 5.胃部不適、食慾不振、消化不良等症狀。(胃癌)
- 6.全身倦怠、食慾不振、腹脹、黃疸、右上腹部疼痛、右上腹部摸到腫塊。(肝癌)
- 7.大便習慣改變、便秘與腹瀉交替出現、糞便直徑變細、解黑便或大便中帶有血絲，嚴重者會有貧血的現象。(大腸直腸癌)
- 8.長期不明原因的咳嗽、痰多或痰中帶有血絲，甚至會有胸悶胸痛的現象。(肺癌)
- 9.乳房的外型、皮膚或乳頭發生異樣變化、乳頭有血樣分泌物，或是乳房出現硬塊等。(乳癌)
- 10.不正常的陰道出血或分泌物帶血，例如非經期出血、停經後出血或性交後出血等。(子宮頸癌)
- 11.排尿不順、頻尿但尿量少、尿中帶血。(膀胱癌)
- 12.痣或疣的顏色、大小、形狀發生變化，或是皮膚潰瘍長久不癒。(皮膚癌)
- 13.原因不明的體重減輕、長期發燒、倦怠或貧血。
- 14.頸部、腋下或腹股溝淋巴腺出現無痛性腫大。
- 15.組織器官腫脹、增厚或有實質硬塊的存在。
- 16.身體特定部位久未改善的疼痛。

癌症的發生與個人的日常生活習慣、飲食內容，以及所處的環境息息相關，該怎麼樣來預防癌症呢？以下的注意事項可以提供大眾一些幫助。

- 1.均衡的飲食，多吃新鮮的水果和綠色蔬菜，攝取富含高纖維的五穀類，少吃動物性脂肪。
- 2.使用較清淡的方式來烹調食物如蒸、煮等，儘量避免鹽醃、煙燻或燒烤。
- 3.食物避免存放過久，少吃罐頭、醃製品及受黃麴毒素污染的食物，例如不新鮮的花生、玉米等。
- 4.避免食用添加色素、香料的食物，以及太燙或刺激性食物。
- 5.飲食勿過量，保持適當的體重。
- 6.攝食適量含有維生素 A、C、E 及 β -胡蘿蔔素的食物，以加強體內抗氧化的作用，增進免疫力。
- 7.戒煙、拒吸二手煙、不吃檳榔、適量喝酒。
- 8.接受 B 型肝炎預防注射及避免不必要的血液接觸。
- 9.避免接觸有機化學溶劑、染料、石棉或殺蟲劑等，如為工作所需，則應做好防護措施。
- 10.避免在烈日下過度地曝曬，要做好防曬工作。
- 11.規律適度的運動及充足的休息，並養成良好的衛生習慣。
- 12.保持輕鬆愉快的心情。
- 13.定期健康檢查，例如女性應定期做子宮頸抹片檢查；停經前婦女應於每次月經結束後一星期，做自我乳房檢查，而停經後婦女則應每個月固定一天檢查乳房。
- 14.家族中有癌症疾病史者，應該定期接受例行性的健康檢查。
- 15.學習自我防癌檢查，如發現有異常現象，則應立即求助專業合格的醫師，切勿諱疾忌醫而延誤診斷及治療的時機。

目前國人一旦知道自己罹患了癌症，常常呈現出否認及不願意面對現實的態度，往往要多方反覆求證，甚至盲目地迷信民間偏方秘方之後，才會認命地去接受醫師所安排的治療，但此時已延誤了治療的黃金時機，也減低了癌症患者的存活率。癌症雖然可怕，但是「預防勝於治療」以及「早期發現，早期治療」是防治癌症的不二法門！