

癌症， 其實是可以預防的

◎中國醫藥大學附設醫院／家庭醫學科專科醫師 賴明美醫師

目 前台灣地區每年死於癌症的民眾大於3萬6千人，平均每萬人口就有16人死於癌症。事實上，其中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，給予病人的健康及生命之幫助仍極其有限。

癌症的預防主要可藉由衛生保健、特定保護、以及實施定期健康檢查。以台灣地區十大癌症之首肺癌為例，戒煙就是預防肺癌的最重要方法。肺癌病患90%皆有抽菸的習慣，抽菸不致使肺癌的發生率增加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、及胰臟癌的發生率。統計上發現，抽菸者比不抽菸者壽命縮短了約13年。另外，並須注意的是酒精的攝取也要有所限制。雖然有研究顯示少量酒精對心血管疾病有益，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。此外，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、及淋巴瘤。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%、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以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400μg）可降低結腸直腸癌發生率，治療幽門桿菌感染可降低胃癌發生率，食用蕃茄可降低攝護腺癌發生率40%。

上述皆是癌症發生的預防方法。但若是面臨癌症已經發生了呢？目前，許多癌症在早期的治療效果都非常良好，例如早期的子宮頸癌治療率幾近100%。因此若能藉由進行定期的健康檢查早期發現癌症，就有機會獲得很好的治療效果。又例如B型肝炎患者應定期節檢查腹部超音波及甲型胎兒蛋白，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，避免煙草，限制酒（精），適度運動，維持健康的體重，適度食用水果、蔬菜、全穀及低飽和脂肪，安全性行為以避免性病，服用含葉酸的多種維生素，避免過量太陽曝曬，以及接受定期健康檢查等。

醫師簡介

賴明美 醫師

中國醫藥大學附設醫院／家庭醫學科專科醫師