

防癌養生之道

◎中國醫藥大學附設醫院／家庭醫學科 方顯盛醫師／賴世偉醫師

前言

台灣的生活習慣愈來愈趨向歐美工業國家的生活方式，飲食型態和生活習慣的改變，尤其菸酒檳榔、缺乏運動與肥胖，致使癌症發生率逐年攀升。世界衛生組織的一篇報告指出，至2020年之前，全球癌症罹患率可能劇升50%，或逐年增加150萬個新病例。在癌症的陰影之下，台灣每年新增三萬五千名以上的癌症患者，這個發生率仍在逐年增加中，而癌症死亡人口已占國人死亡總數四分之一。其中台灣女性與歐美女性相較，台灣女性罹患癌症的比例偏高，特別是婦女的乳癌；癌症在台灣已高居死亡原因首位二十幾年，長久以來威脅著我們的生命。「防癌」已經成了全民運動，因為癌症的威脅是不分年齡的。癌症的發生與先天體質、基因以及後天的飲食、情緒、生活習慣及生活環境都習習相關，既然先天的生理因素我們無法做選擇，但後天的養生以及自我健康保健是我們可以努力的方向。

防癌抗癌之策略

防癌抗癌的策略要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，注意防癌的生活方式，阻斷易致癌症的周遭環境。以下針對幾點方向提供民眾參考：

一、飲食

(一) 均衡飲食，注意營養素的攝取。

根據美國癌症中心專家建議預防癌症飲食中，蔬菜與水果是最重要的防癌食物。為了達到防癌抗癌的目的，必須從生活飲食攝取到：

纖維質：促進腸胃蠕動，減少致癌物質與腸道接觸的時間。豆類、水果、蔬菜含量極為豐富。

蕃茄紅素：為抗氧化劑之一，能夠抑制致癌的氧游離基。蕃茄、西瓜含量最多。

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

維生素A：有抗氧化作用，增強上皮細胞的功能，以阻礙癌細胞的侵襲。魚肝油、蛋黃、胡蘿蔔、木瓜、黃綠色蔬菜、紅薯、蘆筍等含量豐富。

維生素C：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。番石榴、橘子、柳丁、檸檬、葡萄柚、柚子、蕃茄、菠菜、花椰菜、芥藍菜、青江菜、青椒等含量最多。

維生素E：保護細胞膜，預防脂肪氧化進而變成自由基。綠色蔬菜、穀類胚芽、肝、蛋、肉類及豆类中均有。

礦物質硒：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。海產、瘦肉類、蒜頭、全麥、蘆筍等含量最高。

礦物質鉍：是抗癌及預防老化的主要因子。蚵仔、肝、蛤、燕麥中的含量最豐富。

- (二) 少吃剩菜、醃製、加工、油炸、燒烤、罐頭食品。絕不食用燒焦及發霉的食物。
- (三) 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。

二、生活習慣

- (一) 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，提升身體的免疫力，清除體內自由基，達到抗氧化的目的。建議可以每天運動30到45分鐘，每週3到5天。
- (二) 規律作息，避免過度疲勞。
- (三) 充足睡眠。
- (四) 保持身體清潔。
- (五) 控制理想體重。

三、物質與環境

- (一) 不抽煙、不嚼食檳榔，不酗酒。
- (二) 避免過度日曬。
- (三) 若工作環境可能接觸有害物質，應做好各項防護措施，定期身體檢查。
- (四) 抗生素不要濫用，例如很多感冒是病毒引起的，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。

四、心靈與情緒

- (一) 做好情緒管理，多正向思考，遠離負面情緒（緊張、焦慮、憂鬱、沮喪），消除致癌的精神因素。
- (二) 避免不安定的生活：例如職業應從事喜歡做又能勝任的工作、淡薄名利、改善居處條件、單純而穩定的性生活、有良好的心靈支柱的朋友或伴侶。

現在有很多新的研究與看法，可以給予我們用更多元化的角度來檢視癌症與我們的關係，這些醫師或專家累積了長年的潛心研究與經驗，有的或許自身也罹患癌症，但他們提供的思維，也是有許多的助益。有些學者對癌症的看法是：一、它是心靈能量被阻塞、扭曲而顯現肉體上的結果，所以應從心著手，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、它是對生活品質的追求、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，心靈的能量是被扭曲的；人類已經到了不能再逃避的地步了。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，轉化為提昇生活品質的動力。

人類對抗癌症的戰爭，從古至今仍不停息，除了癌症治療用藥與準則的創新與修正外，也越來越多的重視被投入在預防之道上。預防勝於治療，而這部分是我們一般民眾隨時可以自身改善的，靠著平常就能做到的一些有力的防癌方法，逐步調整我們每天的飲食、生活習慣、情緒，提高自身的免疫力，即能大幅減少癌細胞的侵襲，創造健康的新生活！

醫師簡介

方麒盛 醫師／賴世偉 醫師

中國醫藥大學附設醫院／家庭醫學科

