



# 肺癌病友會 知識大分享

文·圖／高壓氧治療中心 護理師 林尤雅

**本**院每年都會舉辦肺癌病友會，醫療團隊在會中提供了很多防治肺癌須知，可讓民眾參考。

今年的肺癌病友會安排在假日的早晨，參加者相當踴躍，當時的癌症中心院長陳志毅醫師表示，病友會是一個很好的平台，病友及家屬可以互相打氣一起抗癌，而患者不管是為別人活或為自己活，只要有期盼、有信靠，生命就有希望。

## 早期發現肺癌，一定要靠篩檢

肺癌在臺灣的發生率不低，每年診斷出的新病例約有1萬人，如果是零期，治癒率達100%，1期A的治癒率是9成，1期B的治癒率也7-8成，但因肺部沒有神經，罹癌初期沒

有明顯症狀，以致肺癌被發現時大多已屆末期，因而影響了治癒率。國民健康局4年前統計肺癌的5年存活率只有15%，因此胸腔科涂智彥主任提醒大家，早期發現肺癌一定要靠篩檢。

胸腔科陳家弘醫師說，臺灣的癌症時鐘越來越快，2002年每8分15秒增加一個新診斷的癌症病例，2011年加速到每5分40秒就多了一個新癌症病例，肺癌新增的速度更快，平均每47分鐘產生1例。面對這樣可怕的數字，大家能做的就是預防及篩檢。

他說，以前的篩檢方法，胸部X光及痰液檢查都成效不彰，現在的篩檢建議做低劑量電腦斷層，輻射量是原本電腦斷層的1/10，無

須注射顯影劑也就沒有藥物過敏的風險，並且可以在短時間內掃描整個肺部，偵測癌細胞的敏感度遠大於胸部X光。他建議一般人每5年可安排1次低劑量電腦斷層檢查，而肺癌高危險群，例如抽菸者（包括已戒菸者），以及有家族病史的年輕人，每年都應檢查。

陳家弘醫師並鼓勵病友面對肺癌，要掌握它，就要了解它，知道它的特性，接受適當的治療，才能得到好的結果。癌症治療這條路是漫長的，但不要忘記路上有一群關心你的親友及醫護人員在陪伴你，一定不能輕言放棄。

肺癌的高危險群
● 55歲到74歲，每年抽菸超過30包
● 戒菸未超過15年
● 有肺癌家族史
● 長期吸入二手菸
● 暴露高油煙環境
● 暴露石棉瓦環境

### 把握手術時機，中草藥別亂吃

很多病友會因親友介紹而服用中草藥治療，重症醫學中心夏德椿主任說，他不反對肺癌病人在接受西藥治療時也併用中藥，但是使用上必須謹慎，例如人蔘皂苷對某些癌細胞或許沒有幫助，但在癌症不同發展階段，反而可能誘發惡化。

中醫部李嘉菱醫師針對這點提出看法。她表示，中藥治療癌症的效果緩慢，並且多屬輔助性質，癌症患者若經醫師診斷認為還可以接受手術治療，那絕對是最好的治療方式。

她表示，癌症的發生與個人的抵抗力、情緒、飲食及環境荷爾蒙等因素息息相關，美國影星安潔莉娜裘莉因為有基因遺傳的疑慮而做了預防性的乳房切除手術，但她從此就不會發生其他癌症嗎？難道某個器官有罹癌疑慮就要切除嗎？這是值得省思的，應該還有其他可以努力的空間，例如生活的調養、壓力的解除和食療等，都有助於癌症的預防。

李醫師指出，被認為能提升免疫力具抗癌功效的牛樟芝，尚未經過大規模的人體試驗認可，目前屬於健康食品。市售天仙液與台大研究的天仙液成分不同，藥性有差，實驗證實無法抗癌，只能改善生活品質。中藥如果用得對，雖有增強免疫力、對抗腫瘤、緩解不適、預防及改善放射線治療副作用、針對化療藥物的個別毒性做調理及促進手術後傷口癒合的效果，但一定要由醫師開立處方，千萬不要聽別人說吃什麼很好就跟著買來吃，否則很可能收到反效果。而且，部分中草藥會產生肝腎毒性，如果服用，一定要定期追蹤。

### 防癌抗癌飲食，營養策略有別

陳誼庭營養師表示，防癌與抗癌的飲食方向不太一樣，防癌是多蔬果少吃肉低油脂低熱量，抗癌是多蔬果高蛋白適量油脂高熱量。在癌症治療期間攝取適當的營養，可增加病患承受癌症治療副作用的能力，也能避免因而延誤療程。至於抗癌三大飲食原則是均衡飲食，攝取足夠的熱量與蛋白質（如：魚、肉、蛋與豆腐豆漿豆花等黃豆製品），以及維持理想體重。

美國癌症研究協會提出治癌防癌飲食原則，建議民眾採取清淡飲食，過甜過油都不宜；烹煮方式很重要，但不能只吃水煮食物，否則油脂會攝取不足；多吃平性食物和原形食物，少吃精緻食物，並且要以輕鬆的心情用餐。

### 病友提出疑問，醫師釐清觀念

陳鴻仁醫師在主持問答活動時，也釐清了幾個觀念。他說，牛肉是高油脂食物，抗癌期間可以吃，但建議與白肉輪流吃，不要獨沽一味。標靶治療期間可吃生魚片，化學治療期間就不能吃，因為化學藥物會抑制白血球，使身體抵抗力較差。雞精與雞湯、牛肉湯相同，蛋白質含量低，如果是為了補充營養，最好是採取一般飲食。

夏德椿主任強調標靶治療會產生抗藥性，只是時間發生得早或晚的區別而已。國人平均在標靶治療9-10個月之後產生抗藥性，抗藥性一旦產生，再用另一種標靶藥物治療的效果會比較差，所以建議先接受化學治療，因為癌細胞不是單一性的，有的標靶治療有效，有的要靠化療才能殺死。

涂智彥主任表示，健保給付的標靶治療不能自行停藥，否則如果因而癌症復發，健保無法繼續給付。由於治療肺癌的第3代標靶藥物即將上市，可以克服目前抗藥性的問題，病友們未來可望有更好的治療選擇。

夏德椿主任並建議病友們把癌症當成高血壓、糖尿病一般的慢性病，治療要持續，不能中斷。⊕

