

## 癌症危險因子及預防篩檢

林口長庚紀念醫院 癌症中心 研究助理 張淑貞

我們每一個人都可以因採取較健康的生活方式來降低癌症的發生，甚至有些癌症家族史也可以因以下推薦的篩檢方式來預防癌症的發生，不過這些建議只是一個指引，還是要依個人的危險因子和醫師討論，以了解最適合您的篩檢項目。

| 癌症名稱 | 危險因子   | 預防性檢查及篩檢項目  |
|------|--|---|
| 乳 癌  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 本身一邊乳房曾患乳癌的患者</li><li>• 有乳癌、卵巢癌患者之家庭，尤其是母親或姊妹。</li><li>• 未曾生育或 35 歲以後生第一胎者。</li><li>• 初經在 12 歲以前，或 55 歲以後停經者。</li><li>• 不餵母乳之婦女。</li><li>• 荷爾蒙異常的婦女：如月經期持久，接受過量的動情激素。</li><li>• 乳房過度暴露於放射線下，如經常 X 光透視或放射線治療。</li><li>• 由其他癌病轉移至乳房，特別是患有子宮內膜腺癌者。</li><li>• 喜愛吃高脂肪食物的婦女或更年期後肥胖者。</li><li>• 不正常的切片結果（乳房小葉或管內惡性腫瘤，以及非典型過度增生）。</li><li>• 受高教育及擁有高收入者。</li><li>• 每天喝酒超過一杯。</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 90%以上的乳癌，都可以由患者自己發現，因此婦女每個月月經過後一週內，做一次「乳癌自我檢查」。</li><li>• 20-39 歲的婦女，最好每三年至醫院做一次乳房基準檢查（由外科醫師做初步的觸診）。</li><li>• 40 歲以上的婦女，最好每一年做一次的乳房攝影檢查。</li><li>• 有乳癌家族病史者，最好及早做乳房篩檢。</li><li>• 若分別在不同的醫院做乳房篩檢，最好再下一次受檢時，將前一次結果（觸診結果、乳房攝影或超音波）提供給外科醫師做比較。</li></ul> |

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <p><b>結直腸癌</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50-60 歲成年人。</li> <li>• 本身曾是罹患結直腸癌或腺癌性息肉者。</li> <li>• 本身反覆性罹患大腸發炎情形者。</li> <li>• 家族成員中，曾罹患結直腸癌或息肉者。</li> <li>• 可能的高危險因子：抽煙酗酒、纖維蔬果攝取量低、運動量少以及喜愛吃高脂肪食物（尤其紅肉類）。</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 所有成年人最好每五年到醫院做一次糞便潛血檢查（<b>FOBT</b>）及乙狀結腸鏡檢。</li> <li>• 五十歲開始，屬於高危險群患者，應接受下列其中一種檢查： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 每一年做糞便潛血檢查（<b>FOBT</b>）及乙狀結腸鏡檢，若 連續三年為正常者，之後每五年一次。</li> <li>○ 結腸鏡檢。如果正常則每十年一次。</li> <li>○ 鋇劑灌腸檢。如果正常則每 5 年檢查一次。</li> </ul> </li> </ul> |
| <p><b>攝護腺癌</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 家族成員中，曾罹患攝護腺癌者。</li> <li>• 基因因素：全世界攝護腺癌發生率最高的種族為黑人。</li> <li>• 環境因素：可能致癌物質有廢氣、污染、鎘、肥料、橡膠及染料等，也有報告指出，脂肪攝取量高亦是攝護腺癌危險因子。</li> <li>• 病原體因素：性對象多，得性病率高，患攝護腺癌的機會也較高。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 五十歲開始，屬於高危險群患者，應接受下列檢查： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 每年做一次肛門指診：50% 的攝護腺癌腫塊是癌，摸之較為堅硬。</li> <li>○ 每年一次攝護腺特異抗原（PSA）檢查、及經直腸超音波檢查等。</li> <li>○ 若預期壽命不超過 10 年，則不建議作篩檢。</li> </ul> </li> </ul>  |
| <p><b>子宮頸癌</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 性經驗的年齡越早、性伴侶越多（超過四個）發生率至少提高 5-10 倍。</li> <li>• 懷孕、生產次數越多。</li> <li>• 吸煙。</li> <li>• 人類乳突瘤病毒（HPV）成陽性。另外，過量的黃體激素可能使受到人類乳突瘤病毒感染的子</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 台灣全民健保提供 30 歲以上婦女每年一次子宮頸抹片檢查，連續三年陰性者，則改為每三年檢查乙次。</li> <li>• 對象： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 18 歲以上有性經驗者。</li> <li>○ 更年期婦女選擇，一年中難忘的時刻來檢查，如：生日、結婚週年慶。</li> </ul> </li> <li>• 欲做子宮頸抹片注意事項：</li> </ul>  |

|              |  |   |
|--------------|--|---|
|              | 宮頸細胞生長加速。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 月經結束乾淨後，不見紅時檢查。</li> <li>○ 前 24 小時不做陰道灌洗、不塞藥、不性交。</li> </ul>   |
| <b>子宮內膜癌</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 主要危險因子與體內動情素的增加有關： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 初經 &lt; 12 歲；停經 &gt; 55 歲。</li> <li>○ 長期服用賀爾蒙者。</li> <li>○ 未生育或是不孕者。</li> <li>○ 本身曾罹患乳癌或卵巢癌、多囊性卵巢症候群病史者。</li> <li>○ 一些特殊體質的婦女，例如：肥胖症、高血壓、糖尿病。</li> <li>○ 使用藥物 Tamoxifen。</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如有異常症狀發生，立即至醫院做子宮內膜相關檢查。</li> <li>• 子宮頸抹片(Pap Smear)對子宮內膜癌診斷的效果並不好。</li> <li>• 家族成員中曾罹患遺傳性腺癌性息肉及直腸癌者，每年應作一次子宮內膜切片檢查或超音波檢查。</li> </ul>  |
| <b>卵巢癌</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 本身曾罹患乳癌、子宮內膜癌及直腸癌者。</li> <li>• 家族成員中曾罹患乳癌、卵巢癌、遺傳性腺癌性息肉及直腸癌者。</li> <li>• 連續性排卵，造成卵巢表皮過度刺激損傷。</li> <li>• 長期受石棉和鈦金屬的環境污染。</li> <li>• 長期服用高劑量賀爾蒙者。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 假如在 11~12 歲間即出現驚人的早熟發育，務要注意體內有無腫瘤的可能性。</li> <li>• 過去卵巢腫瘤由醫師內診，祇能做假設性的診斷，通常身材苗條的婦女，醫師可檢出 3 公分大的腫瘤，但中年婦女皮脂較厚，可以超音波檢查骨盆腔內的狀況，正確性高達 98% 以上，醫師可在手術前預測是否為癌症，而有良好的術前準備。</li> <li>• 抽血檢查測出卵巢癌的腫瘤標記 (CA125)。</li> </ul> |
| <b>皮膚癌</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 過度暴露於紫外線照射者，如農夫、工人等。</li> <li>• 化學物質：經常與瀝青、焦油、礦物油、硝酸鹽、砒霜及其他放射</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 每一民眾應每月從頭到腳（臉上、四肢）做皮膚的 A、B、C、D、E（參閱癌症自我檢測）檢查。</li> <li>• 若有任何不正常黑痣或疹</li> </ul>  |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
|           | <p>線者接觸者。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 皮膚會常常受到刺激或燒傷者。</li> </ul>  | <p>痛，應立即找醫師檢查。</p>   |
| <b>肝癌</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 長期酗酒。</li> <li>• 藥物：尤其是調節體質藥物，例如類固醇、男性荷爾蒙、動情素及蛋白質荷爾蒙，服用過量有致肝癌之虞。</li> <li>• 黃麴毒素：隱藏在花生等豆類穀植物的黃麴毒素含量極高，具有極強致肝癌能力。</li> <li>• 罹患肝硬化的病人易轉化為肝癌。</li> <li>• 慢性B型肝炎感染：肝癌病人中高達80~90%均感染過B型肝炎。所以，肝癌被認為是B型肝炎最可怕的後遺症。</li> <li>• 帶原者中，四十歲以上的男性，停經後的女性，長期服用避孕藥的女性或是有酗酒習性的帶原者，更具有肝癌的高危險性。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• B型肝炎病毒帶原者，及其他高危人群的定期做到院做肝功能檢查、血中甲型胎兒蛋白（AFP）、影像檢查（腹部超音波、電腦斷層）。</li> <li>• 維持正常的飲食及生活習慣。</li> </ul>       |
| <b>肺癌</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 吸煙（男性吸菸者，得肺癌的機會為不吸菸者的十倍）。</li> <li>• 放射線、石棉、熱焦油煙氣、工廠煙塵、空氣污染。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40歲以上的人，每年能照一次胸部X光；吸菸量大的人，宜每隔半年照一次。</li> <li>• 持續兩、三週或咳出痰中帶血絲時。如有懷疑肺癌可能時，一般診斷為痰液細胞檢查及支氣管鏡檢查。</li> </ul> |