

防癌守則

林口長庚紀念醫院 癌症中心 研究助理 張淑貞

如何預防癌症的發生，是所有關心自我健康的人會共通思索的問題，無疑是希望能夠延長自己的壽命。事實上，儘管現今的醫療技術日新月異，但大部分的癌症發生原因並不清楚，不過根據流行病學的研究，針對罹患癌症危險因子所統計出數字顯示，癌症的發生，與個人生活型態包括環境和飲食息息相關；另外，美國癌症協會也表示，有百分之 65 到 85 的癌症，是可以藉由良好、健康的生活方式來預防癌症的發生。

在此，以下幾項重要的防癌觀念，提供給民眾並實際的應用在日常生活當中，以達到有效遠離癌症的威脅，促進健康。

1. 每天吃五份（一份 80-100 克）新鮮的蔬果、多攝取全穀類食物。

可將食物擺在隨手可取之處，例如餐桌、客廳的桌上或者冰箱冷藏最上層的地方

蔬菜類有：蘆筍、胡蘿蔔、蘿蔔、蕃茄、茄子、苦瓜、南瓜、十字花科蔬菜（菜花、豆芽、甘藍、包心菜 等）。胡蘿蔔、木瓜、芒果以及魚肝油、蛋。

水果類有：奇異果、紅棗、杏仁、柑桔、菱角、柳丁、石榴、檸檬。

含豐富維生素 E 有：小麥胚芽、胚芽油、植物油、深綠色蔬果、肝、豆類、核果類

含豐富纖維的全穀類食物有：米、糙米、燕麥、蔬果、豆類、核果類。

食用菌：香菇、蘑菇、銀耳、黑木耳。

奶類：牛奶、優格。

其他：玉米、紅薯、豆類（大豆、綠豆、豌豆、扁豆等）及其製品，另醋、茶葉、等，都可預防或減緩癌症的發生與發展

2. 不抽煙、喝酒、吃檳榔，而且拒吸二手煙。抽煙者的壽命平均會減少 15 年，而不不論是抽煙或嚼煙草都容易得到口腔癌、喉癌，因此戒煙永遠不會嫌晚。

- 煙：抽煙與肺、口腔、咽喉、食道、胰臟、腎臟、膀胱癌等密切相關。

最近一份發表於美國流行病學期刊的報導(American Journal of Epidemiology 2001;153:680-687.)指出, 吸

煙者，除了多吃蔬果，富含葉酸的蔬果（葉酸的來源多存在於綠色的蔬果中），以及在酵母，香蕉，蘆筍，柑橘類，鳳梨，乾果，向日葵籽，牛肝，雞肝之中都有很高的含量，可以降低年長男性得到胰臟癌機會。

- 二手煙：包括廚房油煙亦是發生肺癌的殺手。

關於戒菸，可諮詢醫師藉由輔助方式來達到戒菸效果，如：尼古丁口香糖、服用抗憂鬱劑名為 Bupropion（商品名 Zyban）可減低戒菸者的憂鬱，減少其再抽菸的慾望，有助提高戒菸成功率，若與尼古丁貼片合併使用，效果可以更好，但使用前需排除癲癇的病人。

- 酒：如為了健康，每天不可喝超過 5-10（少於 1-2 杯）公克酒精。
- 檳榔：檳榔含亞硝酸胺物質可能是引起口腔癌的重要因素，因為三分之二的口腔癌患者都有吃檳榔。香煙與檳榔合吃，則致癌毒性越強。

3. 限制脂肪的攝取量，尤其是動物性脂肪，少吃燒烤、煎炸、醃燻、發霉或太冷、太熱、太鹹及加工處理的食物。

限制脂肪攝取量佔每日總熱量的 15-30 以下%。如果提高為 45% (3 倍)則乳癌的發生率增加 5.5 倍，不飽和脂肪酸及某些深海魚，可減少乳癌的發生率。橄欖油的攝取也可減少乳癌的發生率。

4. 一星期有三天的運動量，每次三十分鐘，並且能達到每分鐘有效運動的心跳次數。

這類的運動包括快走、慢跑、騎腳踏、游泳.... 等較溫和的運動，長期下來可以降低你的膽固醇和體脂肪，減少些體重，更能夠強化免疫力，防癌又抗老。值得一提的是，太過劇烈的運動會釋出大量的自由基，研究指出反而會降低你的免疫力。

有效運動心跳次數的計算方式：

$$(220-\text{目前年齡})\times 0.65\times 80\%$$

如：你是 33 歲，即 $(220-33)\times 0.65\times 80\%= 97$

有效運動心跳次數是每分鐘 97 下。

5. 避免陽光過度的曝曬

長期曝曬在紫外線中，除了會導致皮膚早些老化外，易可發生皮膚的癌前期及癌變；另外，紫外線曝曬過量 也會造成眼睛白內障及免疫系統之病變。所以，一天當中，在紫外線最強的時候（上午十點至下午二點之間），盡量避免直接受陽光的曝曬，若非不得已必須在這段時間外出者，就得做好防曬措施，如撐傘、戴帽、長袖衣服、太陽眼鏡或日曬前 30 分鐘塗抹防曬油、防曬霜、防曬乳等等。

有些欲享受日光浴，除了使用太陽眼鏡及防曬用品外，最好選擇早上 10 以前或下午 4 點以後進行。

6. 培養正確用藥觀念，強化身體免疫機能。

避免隨便服用藥物，例如荷爾蒙的服用，應遵循醫師指示。

美國食品藥物管理局批准五種防癌藥物，包括乳癌藥物 Tamoxifen（抗 estrogen）和關節炎藥物 Celebrex（解熱鎮痛劑）。專家發現，Celebrex 可能抑制很罕見的結腸癌。不過，使用這些藥物，還是必須有醫師處方才可使用，否則對身體引起更大的傷害。

7. 有家族性癌症病史者，屬高危險群應定期健康檢查。

有些癌症是傾向於家族性遺傳，例如：黑色素瘤、乳癌、卵巢癌、大腸癌、鼻咽癌、甲狀腺髓質癌…等，所以自身應該警惕，是否自己也是屬於這些癌症的高危險群，及早做好防癌措施。

8. 學習癌症的自我檢測，發現不正常應儘早尋求醫師診斷。

每一位民眾都必須學習如何自我檢測，以及早發現一些癌前病變，把握治療的時間，提高疾病的治癒率。