

防癌 DIY

林口長庚癌症中心研究助理 張淑貞

重要的五大防癌準則

- 「保持身心愉快」
- 「充分的睡眠與休息」
- 「充分且適量的運動」
- 「定期自我檢查」
- 「營養均衡的飲食習慣」

(一)什麼是癌症！

癌症，就是人體內正常的細胞發生突變(稱之為癌細胞)之後，與正常細胞爭奪營養，進而破壞身體內的新陳代謝系統、免疫系統以及正常的組織器官；癌細胞不會受體內的自律神經系統的約束，繁殖快速且常有侵犯性、蔓延性。

(二)癌症是怎麼引起的？

日前的科學數據顯示，有一些容易致癌的原因，主要是與生活方式以及生活環境相關，其中飲食佔 35%、抽煙佔 30%、酒精 3%、醫療性佔 10%、陽光佔 3%、過濾性病毒 5%，其他佔 1%。也就是說 70%左右的癌症，是跟我們的飲食習慣與抽菸有關。

(三)癌症可以治癒嗎？

理論上所有癌症均可治癒，若及時正確治療,成功的機會可超過 90%，早期治療,對其他正常組織的影響亦較小。由於癌症在發展過程中,可能引起身體一些器官的變化,這些變化可以精密的檢查方法測知,藉著這些檢查,可以達到早期診斷、早期治療效果。

(四)癌症是可以預防的！

飲食習慣：

- 1.多吃均衡生鮮及多種食物，水果類、蔬菜類、五穀類、油脂類、魚、肉、豆、蛋、奶類。
- 2.增加纖維質的攝取，水果、蔬菜、五穀，及未加工的豆類。
- 3.多食用深色的蔬菜水果，維生素 A、C 含量多來自深色的蔬菜，深或黃色的蔬

菜如柑橘類水果，淡色肉的水果。

4.降低脂肪的攝取，不超過總熱量的 30%以上。做法為肉類要去皮，食用低脂或脫脂牛奶或奶製品，少吃含豐富奶油的點心，食物清蒸、水煮、烤、滷及燉法都可，避免食用反覆油炸的油。

生活習慣：

1. 不吸菸及拒抽二手菸，可減少罹患肺癌或口腔癌的機會。
2. 不嚼檳榔，可減少罹患口腔癌的機會。
3. 避免過度曝曬於烈日下，可減少罹患皮膚癌的機會。
4. 單一性伴侶及避免太年輕即發生性關係，可減少罹患子宮頸癌的機會。
5. 減肥，可減少罹患乳癌及子宮內膜癌的機會。

遠離危險環境：

因工作接觸了許多有機及無機物質導致有致癌的可能性，但這些致癌物皆缺乏立即且明顯的警訊。有些物質看似無害，但在 10~20 年後可能會致癌。若在工作上無法避免時，則需盡可能減少不必要的接觸或曝露。這些物質在無機物方面包括鉀、氧化鐵、鎳、皮革塵及石棉等；而有機物方面包括石蠟、石油、瀝青、苯及聚氯乙烯；放射線則是另一個重要的致癌因素。每人每日皆可能暴露於致癌物質中，所以民眾盡可能減少暴露已知之致癌環境中。

早期發現早期治療：

一、臨床症狀—癌症的警訊

- 1.不正常的出血或分泌物
- 2.不明原因的體重下降
- 3.不明原因的發燒
- 4.身上突然長大的腫塊或結節
- 5.大小便習慣的改變
- 6.傷口無法癒合
- 7.消化不良或吞嚥困難
- 8.長期咳嗽或聲音沙啞
- 9.皮膚疣或痣的明顯變化

二、防癌篩檢

- 1.二十至三十九，癌症體檢每三年一次，包括：口腔，甲狀腺，淋巴腺，睪丸，前列腺
- 2.四十至四十九，癌症體檢每年一次

3.五十歲以上，癌症體檢每年一次，加上：每年糞便潛血反應，每三至五年乙狀結腸鏡，PSA 每年一次。

一般女性癌症篩檢建議

※二十至三十九歲：1.癌症體檢每三年一次，包括：口腔，甲狀腺，淋巴腺，乳房每月乳房自我檢查。2.基礎乳房攝影或超音波（三十五至三十九歲）。3.子宮頸抹片（有性行為，十八歲以後，每年一次連續三年）

※四十至四十九歲：1.癌症體檢每年一次上述檢查。2.每年肛診指診，乳房觸診。3.乳房攝影或超音波（每一至二年）。

※五十歲以上：1.癌症體檢每年一次上述檢查。2.每年糞便潛血反應。3.每三至五年乙狀結腸鏡。4.乳房攝影或超音波。

一般男性癌症篩檢建議

※二十至三十九歲：1.癌症體檢每三年一次，包括：口腔，甲狀腺，淋巴腺，睪丸，前列腺。

※四十至四十九歲：1.癌症體檢每年一次。

※五十歲以上：1.癌症體檢每年一次。2.每年糞便潛血反應。3.每三至五年乙狀結腸鏡。4.PSA 每年一次。

肝炎帶原者癌症篩檢

※目前並無一定之篩檢準則。

※慢性活動性肝炎應每三至六個月做肝功能檢查，超音波，胎兒蛋白。

※健康帶原者每三至六個月做肝功能檢查，超音波，胎兒蛋白。

肝炎帶原者癌症篩檢

※一般胸部 X 光片及痰檢查不能早期發現肺癌。

※高速電腦斷層檢查有助早期發現。

※最好不抽煙。