

論述	大陸透視	法今天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	文化臺灣	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

癌症這麼可怕，有人往往就把命運交給上帝了，不過更積極的做法是從日常生活裡去預防癌症。

淺談癌症預防之道

◎ 薛榜鑫

〈前言〉

過去二十年來，「惡性腫瘤」在臺灣人的死因中一直排名第一；民國94年國內癌症十大死因分別是肺癌、肝癌、大腸直腸癌、乳癌和胃癌等等。平均每11分鐘，臺灣就有1個人會得到癌症。在「預防醫學」觀念抬頭的今日，我們要強調是預防癌症的發生。

〈何謂癌症〉

癌症是一種惡性腫瘤，而腫瘤包括良性腫瘤與惡性腫瘤。良性腫瘤生長速度緩慢，不會轉移，大多不會影響人之生命。手術治療後一般不會復發，但仍有少數良性腫瘤在一定條件下可能會逐漸轉變為惡性腫瘤，所以應提早治療。癌症的分類可達兩百種以上，其生長迅速、侵犯周圍組織、無明顯界限、質地堅硬、與正常組織分界不清，細胞會向周圍擴散及破壞正常組織。手術治療後容易復發，且會經淋巴管及血管轉移到它處，對身體造成壓迫、阻塞，最後導致死亡。

正常細胞的生理功能、成長、分化、自然凋亡的生命週期都受到非常嚴謹的節制。假使因為外來的長久致癌刺激，或內生性的基因突變，將導致細胞無法維持正常生理狀態而失控成長進而四處擴張，這種變性細胞就是癌細胞。細胞癌化顯然是控制細胞正常生長的同一群基因功能失調的結果。

有關癌症最早的文字記載可以追溯到公元前兩千多年的古印度，即曾有陳舊手稿記述了身體不同部位的惡性腫瘤。於中國最早的記載應可以上溯到漢文帝時代的淳于意於當時所記載的胃癌病例描述。公元前四百年左右，「西方醫學之父」希波克拉底依據他的臨床觀察，也曾描述過人體的腫瘤。癌症的英文「CANCER」，源自古希臘，字意是「螃蟹」，也暗示著癌細胞四處蔓延擴散、橫行霸道的臨床表現。

〈癌症的病因〉

癌症的致病因子目前推測主要有：

1. 基因遺傳

自父母遺傳獲得，比如ras、myc等「致癌基因」，會製造不當的蛋白而導致正常細胞成為癌細胞。而抑癌基因如p53、Rb在細胞DNA受到傷害時，會抑制不正常細胞生長分裂。

2. 致癌物質

在生活環境和日常飲食中多多少少隱藏著許多致癌物質或毒素，長期接觸即有發生癌症的危險。像吸菸會增加罹患肺癌、頭頸部癌的機率，嚼檳榔會導致口腔癌，石棉工人可能罹患肺間皮瘤，苯的暴露導致膀胱癌，飲食西化導致乳癌、大腸癌等癌症罹病率上升等等。農牧產品使用的化學肥料、農藥及荷爾蒙、抗生素等，施用不當或過量，也都可能會增加致癌的危險。

3. 紫外線或放射線照射

長期暴露於陽光（紫外線）下，會增加罹患皮膚癌的機率；長期暴露於放射線（游離輻射）照射則可能罹患各種癌症，其中以血癌居多。

4. 病毒感染

目前所知如B型或C型肝炎病毒帶原者和肝癌，人類乳突瘤病毒感染和子宮頸癌，EB病毒和鼻咽癌的關連性等等。

5. 其他

非游離輻射如電磁波、微波等等，有人猜測和癌症的發生有關，不過在沒有確定不會危害人體之前，還是儘量遠離比較好。

〈防癌教戰守則〉

癌症這麼可怕，有人往往就把命運交給上帝了。不過更積極的做法是從日常生活裡去預防癌症。醫學研究顯示，只要避開致癌因子，即使是遺傳性癌症，也能有效降低誘發機率。

1. 絕不抽菸並且拒吸二手菸，保持室內空氣清新。不嚼檳榔，適量飲酒淺酌即止。倘若同時吸菸、喝酒、嚼檳榔，罹癌的危險性是以倍數相乘的。
2. 多攝取新鮮的蔬菜、水果和含高纖維的五穀類。富含抗氧化劑如維他命A、C、E的食物，可以減少體內自由基的產生，有利於防癌。每日吃五種以上的蔬菜水果，便能大大提高防癌的效果。
3. 避免食用醃漬、煙燻、燒烤的食物，不吃發霉的食物。經高溫烹調的食物易產生多環芳香烴，隨煙燻揮發回到食物中；香腸、火腿、臘肉、培根等醃製肉品為了防腐保鮮，多會添加亞硝酸鹽，亞硝酸鹽與腸道中之細菌作用時，會產生致癌的亞硝酸胺，增加胃癌的危險性。有報導指出維生素C對此有保護作用，可以抑制亞硝酸鹽所引起的癌症病變。
4. 有研究指出多喝綠茶可以減少癌症的發生機率，尤其是消化道癌症。另外像菇類、蔥蒜、洋蔥等食物也可以多攝取。烹調食物時以紅燒、清蒸、水煮、涼拌等代替油炸等烹調方式。
5. 每天攝取均衡的飲食不過量，避免攝取過多脂肪，持續運動，注意個人衛生，維持規律的生活型態不熬夜不過累，不食用來路不明的藥物，時時提醒自己常保輕鬆愉快的心情。
6. 肥胖是癌症的危險因子。不過也不宜過瘦，因為可能影響免疫機能。
7. 定期健康檢查，隨時注意身體的異常變化（如原因不明的疼痛、腫塊、出血、體重減輕等異常症狀）。

隨著醫學的進步，癌症的治癒率已逐漸提升，不過發生率仍是節節高升；因此現代人面對這個大敵，應該預防重於治療，才能有個彩色的人生！

（作者現任臺北榮民總醫院家庭醫學部總醫師）

MJIB 調查局

MJIB 調查局

MJIB 調查局

MJIB 調查局

MJIB 調查局

MJIB 調查局

▲Top

論述	大陸透視	法今天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	文化臺灣	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

認識攝護腺癌

◎ 林修名

攝護腺是男性泌尿生殖系統的器官，位於膀胱之下，直腸之前，中間有尿道經過，大小如栗子。在歐美國家，攝護腺癌是男性癌症死因的第二位，僅次於肺癌，是相當普遍而且受到重視的一種癌症。很多統計資料顯示，國人攝護腺癌罹患率有逐年增加的趨勢，這當然和年齡層老化有關。根據衛生署民國92年度統計，攝護腺已成為男性泌尿生殖系統癌症死因的第一位，超越膀胱癌，更是男性死因的第7位，是非常值得國人注意的一種癌症。

早期的攝護腺癌可能完全沒有症狀，故容易被人忽略，然而當癌細胞漸漸增力，則會發生和攝護腺肥大極為類似的排尿症狀，包括頻尿、尿急、夜尿、排尿困難、尿柱中斷，甚至解不出來，耽誤了攝護腺癌早期診斷的時機，因為攝護腺癌最常移轉到骨頭，引起骨頭疼痛、骨折或壓迫神經而引起神經痛，所以病人常因痛到骨科求診才發現此種骨癌是由攝護腺癌轉移而成，但這時已是癌症末期。

近年來，由於醫學技術的進步，早期診斷攝護腺癌變得更加方便且準確，目前藉由直腸肛診、血中PSA（攝護腺特异性抗原）之測定，以及經直腸超音波檢查來診斷攝護腺癌，其準確度可達90%以上。尤其值得一提的是PSA（攝護腺特异性抗原），這是攝護腺特有的一種蛋白，正常男性60歲以內每西西血液含量少於3.5微克，由於攝護腺的大小隨年齡的增加而增大，而攝護腺越大PSA值就越高，70歲至80歲男性應介於至6.5微克之間，所以，當指數超出正常值時，便要懷疑是否罹患攝護腺癌，但我們不能單以PSA的血清值來判斷，必須配合肛門指診看攝護腺活體切片來確定，並且輔以骨盆腔電腦斷層掃描、全身骨骼掃描等檢查來獲知疾病分期，以便決定日後的治療方針。

攝護腺癌的發生原因不明，除懷疑與遺傳有關，也可能是飲食太過油膩，攝取太多飽和性脂肪酸所致，因此飲食應儘量減少動物性脂肪的攝取，增加青綠蔬菜及水果等食物，對攝護腺的健康是有幫助的，另外對於50歲以上的男性，為了本身的健康，每年應至少做一次肛門指診，並測定攝護腺特异性抗原體，才能早期發現早期治療。

（作者是衛生署豐原醫院泌尿科醫師）