

愛家人，從健康做起 — 談預防醫學的重要性

◎吳奇峰

由於國人知識的普及和經濟的相對富裕，「健康就是財富」已不僅是一句口號，而是人們重視的焦點，凸顯了健康是在「實質財富」外，另一種「隱形財富」的重要。然而，除了關心個人的健康情況，也應把對家人的愛與關懷拓展到健康這個重要的議題上。

在大部分民眾的觀念裡，醫院和疾病是連結的兩個名詞，沒有人喜歡踏進醫院，除非到了症狀開始明顯後，才會進行求醫的動作。可惜有些疾病雖可藉由治療而痊癒，惟其中仍有一部分病人無法恢復原本的健康狀態，留下無可逆轉的後遺症，甚至到了難以挽回的地步。事實上，早在數千年前的《黃帝內經》便指出「上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病」的論點。若等疾病出現才求治將會延遲初期治療的時間，不僅符合經濟成本效益，對病人的預後也有重大的影響。

臺灣自從有了全民健康保險制度後，不論是專業醫療人員或是一般民眾，都把醫療的焦點放在治療這個區塊；且由於給付制度的關係，原本能用較少資源得到較大效益的預防醫學，反成為吃力不討好的工作。由於健保資源的不足，以及健康意識的高漲，出現疾病癥狀再行治療的模式已不符合民眾對健康的期待，「預防醫學」才開始受到關注。

然而以往「預防醫學」只是個模糊的概念，多數人並不了解其所帶來的好處。究竟什麼是預防醫學？其實主要包括兩大重點，一是健康的促進，二是疾病的預防；經由這二大方法來阻止疾病的發生，維持生理、心理甚至是社會的美好狀態。至於日常生活中要如何將預防醫學的概念落實，則又是另外一項重要的課題。首先要了解預防醫學到底有哪些概念。簡單描述如下，目前預防醫學主要劃分為三段五級：一、初級預防：促進健康的行為，如定期運動；提供特殊保護措施，如疫苗注射、安全防護器具等。二、次級預防：在疾病的早期診斷且早期治療。三、三級預防：在疾病發生之後，控制疾病造成的損害且及早開始復健計畫。這其中涉及醫療資源的分配、公衛政策的制定等嚴肅且宏觀的問題，當然也包括一些我們日常生活就能做到的行為。

影響健康的因素，主要有生活形態、環境及醫療體系，其中首要在於「個人生活形態之改變」。要促進健康，最基本的就是注意營養均衡、維持適量的運動、保持適當的體重，以及遠離菸、酒、檳榔等有害物質。至於該如何吃、如何運動，現已有專業的醫療人員負責衛生教育的服務。其次在於「疾病的預防」，則是利用衛生教育及定期的健康檢查來阻斷危險因子，進而阻止疾病的發生。衛生教育包括培養個人衛生、改善環境衛生、避免職業危害、預防意外事件及攝取特殊營養。

從現在越來越多健康網站之設立，以及談話性節目的醫師訪談等等，充分證明了醫師在疾病預防的角色，不再只是一般所知的定期健康檢查。但定期健康檢查仍是不可或缺的一環，從幼兒的預防注射，身高體重的評估，青壯年時期的血壓、膽固醇，女性子宮頸抹片及乳房檢查，以至於老年人的體能，居家自我照顧能力，視聽力及慢性病篩檢與癌症篩檢，都是最基本的一般定期體檢項目。不過，定期健檢應該注重的項目還是因人而異；有特殊家族史或特殊族群，所需的健檢時間及項目與一般人便不相同。例如有肝癌家族史的人或B型肝炎帶原者，即需找醫師篩檢而了解其生活應注意事項；又如肥胖的人，得到心血管疾病、糖尿病、中風、關節炎的機會比一般人來得高，也必須儘早尋求醫師健檢並做健康的規劃管理，包括如何健康地減肥及健檢次數等。

預防醫學的接受度雖已提高，但仍希望能加倍地被重視並深耕民心。國人平常若能多注意自己和家人的健康，不僅可以省下大筆的醫療費用，還能得到更好的生活品質。關心自己，也注意家人的健康，不輕忽任何一個降低罹病的可能，畢竟誰都希望身邊深愛的人，可以陪自己走更長遠的路。只要多一分留意，有許多的遺憾將不會發生。

（作者為童綜合醫院家庭醫學科總醫師）

▲Top

漫談大腸直腸癌

◎高理鈞

「家父上個月被診斷出大腸癌剛開完刀，那我會不會被遺傳到？」、「這兩個禮拜大便經常有血，這是大腸癌的症狀嗎？」、「衛生所叫我去做大腸癌糞便篩檢，結果是陽性，該如何是好？」、「我先生他長期便秘，聽說便秘的人容易得大腸癌，高醫師你看有沒有需要檢查一下？」門診時總會遇到焦慮的病人跟家屬提出各式各樣的問題，我們就利用這個機會跟大家做個簡單的介紹。

近年來，大腸直腸癌確實已經成為影響國人健康的主要惡性腫瘤之一。根據資料顯示，2009年臺灣地區共有1萬2,488位患者被新診斷為大腸直腸癌，高居所有惡性腫瘤之冠，可見其重要性！

大腸直腸癌的危險因子有：年齡、飲食（高油脂、高熱量、低纖維）、家族史（一、二等親）及發炎性大腸疾病（國人少見）。預防勝於治療，若能改變飲食習慣，減少接觸高油脂的食物並提高纖維的攝取量，便能降低罹病的機率，此外，適當的篩檢亦很重要。國民健康署補助50至69歲民眾每兩年接受一次定量免疫法糞便潛血篩檢，簡單、方便也沒有侵襲性。檢查結果若呈陽性也不必驚慌，可先持報告至醫院接受進一步的檢查（如大腸鏡檢）確診，再與醫師討論後續的處理原則。

大腸直腸癌的症狀相當多樣化，常見的有：排便習慣改變、糞便漸細、糞便合併有黏液、血便、裡急後重、體重減輕等。有人腫瘤長期出血而以貧血的症狀來就診，有時腫瘤過大甚至造成急性的大腸阻塞，也有人只是單純的腹痛而已。臨床上更遇過黃疸的病人，後來發現已經是大腸直腸癌合併肝臟轉移了。因此若有相關的症狀，還是應該儘早至門診諮詢醫師。

我國大腸直腸癌總體平均五年存活率為60.3%，但依期別不同有極大的差異，第一期五年存活率超過八成，而10位第四期患者中卻只有1位能活超過五年。臨床上通用的大腸直腸癌分期是根據美國癌症協會制定的「腫瘤－淋巴結－轉移」分期系統，簡單地說，若有淋巴結侵犯就是第三期，合併有遠端轉移（最常見肝、肺轉移）則是第四期。

因為期別影響預後，所以也必須視情況採用不同的治療計畫。到目前為止，手術仍是唯一有機會根治大腸直腸癌的治療方法，甚至第四期（如肝轉移）的病人在切除原發處的腫瘤之後合併切除肝臟之轉移癌，也能提高存活率，因此若身體狀況許可，都會建議施以積極手術治療。術式的選擇則取決於腫瘤發生的位置，如對升結腸癌患者施予右半結腸切除術、乙狀結腸癌則建議採用前位結腸切除術等。隨著手術技術的進步，微創腹腔鏡手術也漸漸受到重視，此手術有別於傳統動輒十公分以上的大傷口，腹腔鏡術後只有三、四個小傷口，降低術後疼痛感，減少住院天數與醫療費用的支出。目前我國已引進最新器材，成功完成單孔腹腔鏡大腸癌手術，術後只剩下肚臍一個傷口，能將美觀的影響降到最低。通常手術後隔天就能飲用少量白開水，再配合醫囑調整飲食與服用藥物，大部分的患者術後十天內都可以出院回家休養。

一般而言，除了某些特定情況，第一、二期的患者術後是不需要接受化學治療的，但仍需要定期追蹤；第三及第四期的患者則強烈建議接受輔助性化學治療，可以有效改善預後。現行化療配方是以氟尿嘧啶（fluorouracil）為主，搭配益樂鉑（oxaliplatin）或是抗癌妥（irinotecan），每兩週施打一次。熱門的標靶治療也已運用在大腸直腸癌的治療上，現在常用的有癌思停（bevacizumab）與爾必得舒（cetuximab）。例如針對轉移性大腸直腸癌的病人，使用氟尿嘧啶、抗癌妥加上癌思停做為第一線治療是有幫助的；對k-ras基因為野生型的患者，使用爾必得舒合併化學治療也是已被認可的治療配方。專科醫師會根據病人的病史、治療建議準則與健保給付規定，為每位患者量身訂做治療計畫。

對中、低位直腸癌（腫瘤距肛門口小於十公分）來說，放射線治療也扮演重要的角色。傳統上這些患者需要施行腹會陰聯合切除術，腹部除了手術傷口之外，還會有一個永久性的人工肛門造口，使得許多病友抗拒治療而延誤病情。然而隨著醫學發達，現在已有不同的治療選擇，在診斷出直腸癌之後，可先給病人投予口服化療藥物卡培他啶（capecitabine），合併放射線治療五週讓腫瘤縮小，休息六至八週後再施行手術，可大幅提高肛門保留的比率，消除術後外觀改變的疑慮，能大幅改善病人術後的生活品質。

若是被診斷出大腸直腸癌，請不要灰心放棄，現在治療的效果已有大幅度的進展，務必與專科醫師仔細討論，安排完整的治療計畫。惟醫學再進步仍有其極限，最重要的還是定期接受篩檢，早期發現早期治療才能得到最好的預後。

（作者為天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院直腸外科醫師）

脊椎的保養

◎楊孟寅

要了解脊椎如何保養，一定要先了解脊椎的結構。脊椎骨就像是堆積木一般從頸椎、胸椎、腰椎到薦椎，一路堆疊起來；椎體之間又以椎間盤軟骨相連，如此構成支撐全身重量的中軸，可以提供人體旋轉、彎曲、扭動、後仰等複雜動作。更重要的是整個脊椎中間包含了人體神經傳導的主軸－脊髓神經，掌握著全身的感覺與運動。

椎間盤軟骨的作用在於防止椎體骨頭間的摩擦，這是一個具彈性且可以提供緩衝的物質；其構造猶如甜甜圈，外面有一圈堅硬的外環，內含有果凍般的物質。脊髓神經的分布由頭顱骨底部的枕骨大孔開始，上聯延腦，下方被完整安全地保護在脊椎骨之中。脊椎骨由周邊的小關節面、肌肉、韌帶支撐住，藉由這些可活動的連接達到活動的目的。

在了解脊椎結構後，脊椎的保健就比較容易了解。現代人經常長時間久坐於電腦桌前，我們就先從坐姿、站姿開始談起。

一、正確的坐姿：正確的姿勢對脊椎的保養非常重要。保護脊椎的正確坐姿是人的重心恰好放在坐骨中間，亦即要保持3個90度－腰部與大腿保持90度、大腿和小腿保持90度、上臂和前臂保持90度。

二、合適的桌椅：將桌椅高度調整到與自己身高比例合適的最佳狀態，有利於正確坐姿，避免頭頸部過度後仰或過度前屈，以減輕長時間端坐引起的疲勞。椅子的扶手高度決定你肩部的疲勞度。扶手高度最好能讓手臂與手肘呈90度，此時手臂自然垂下，無任何吊肩感覺。而長期手臂處於無支撐或不良支撐時，都會造成肩部痠痛或肩周炎等現象。

三、適當的靠墊：如果長時間坐著，最好在腰後部加個靠墊，保持腰背部的自然生理弧度。正確的背墊角度應將整個背部完全貼附於背墊，如此才能使背脊椎骨得到一定程度的放鬆，有助於解除背脊椎骨的疲勞度，防止背痛的形成。

四、體位的改變：再「理想的坐姿」超過60分鐘都會增加組織的壓力，因此每50分鐘起來活動是非常必要的。在工作一段時間後，調整自己的體位，不宜讓腰椎長期處於某一被迫體位。不時地離開辦公桌，做後伸、左右旋轉等腰部活動，或每天定期進行腰背肌的鍛鍊，也可選擇一些適合自己的保健操等鍛鍊項目。

五、站姿的要領：當我們站立時，脊椎承受我們所有的體重，所以站立的姿勢非常重要。正常的脊椎有一定的弧度，保持及維持正常的弧度能夠減輕脊椎所承受的壓力，所以可以減輕背部痠痛。當我們需要長時間站立時，可以輪流將一隻腳放在高度約二十至三十公分高度的腳凳上，如此可以減輕背部所受的壓力。

六、坐姿的要領：白領階級的工作花大多時間坐在椅子上，所以坐姿非常重要，坐的時候背部一定要有椅背的支撐，最好椅背能夠稍有突出的弧度來支撐背部。另外，可以讓膝蓋的高度稍高於臀部的位置，如此也可以減少脊椎所受的壓力。一個姿勢的維持不要超過一個小時就應稍微活動一下身軀，也有助背部的健康。

（作者為臺中市仁愛醫院神經外科主治醫師）