

八、常見癌症防治

癌症位居台灣十大死亡疾病首位，所以對於癌症的防治是非常重要的一門課題。

癌症又稱為惡性腫瘤，是來自人體正常細胞由於外在因素或內在基因影響而產生突變，而脫離了生理常軌不斷異常的增殖。癌細胞經常具有侵犯性，破壞其周圍正常的組織並且與正常細胞爭奪養分；更會穿過血管或淋巴管進入循環，蔓延至身體的其他部位。

●導致癌症的因素：

1. 內在因素：種族、遺傳、年齡、性別。
2. 外在因素(環境因素)：
 - (1) 化學因素：如菸、灰塵、農藥、廢料、汽車、食品附加物等。
 - (2) 物理因素：放射線、長期機械性刺激、長期陽光、紫外線照射。
 - (3) 生理因素：病毒感染食入、黴菌、黃麴毒素、抽煙、嚼檳榔、不良飲食習慣、喝酒、運動缺乏。

●癌症的警訊與症狀：

1. 不明原因貧血、臉色蒼白、體重減輕。
2. 右上腹疼痛、食慾不振、倦怠、黃疸。
3. 不正常出血或異常排泄物增加，或分泌物增加。
4. 乳房或他處可以摸到固定不痛之腫塊。
5. 長期乾咳、痰中帶有血絲、聲音變質。
6. 吞嚥困難、有異物感或消化不良、長期胃部脹滿、疼痛、食慾不好、體重減輕。
7. 皮膚或口腔潰瘍長久不癒。
8. 排尿困難且時常中斷、尿中帶血。
9. 大小便習慣改變。

1. 肝癌：

■原發於肝臟的癌症，稱謂肝癌。

■引發肝癌的誘因：

1. 慢性B型肝炎及C型肝炎病毒的感染。
2. 環境中的致癌物質(如攝入黃麴毒素或被污染之食物)。
3. 酗酒。
4. 亂服來路不明之成藥或中藥。
5. 營養不良。
6. 寄生蟲、血吸蟲病。

■症狀：早期沒有任何不適或症狀，症狀出現時，可能有右上腹疼痛、肝臟腫大、倦怠、厭食、體重下降、黃疸、皮膚搔癢等。

2. 肺癌：

■原發於肺臟的癌症，稱為肺癌。

■引發肺癌的誘因：

1. 抽菸及吸入過多二手菸：吸入二手菸的致癌率高於吸菸者。
2. 空氣汙染：工廠、汽車排放的廢氣。

■症狀：長期性乾咳、痰中帶有血絲。

3. 腸道癌：

- 人類腸道有分大腸、小腸，大腸癌較常見。
- 引發大腸癌的誘因：
 1. 習慣高脂肪和低纖維飲食。
 2. 抽菸、喝酒。
 3. 罹患大腸息肉。
- 症狀：糞便帶血、肛門出血、排便習慣改變、腹脹痛及脹氣，腹部腫塊、貧血、體重減輕、糞便變得較細、疲勞等。

4. 胃癌：

- 原發於胃的癌症，稱謂胃癌。
- 引發胃癌的誘因：
 1. 幽門螺旋桿菌感染。
 2. 飲食：鹽漬物、煙薰、油炸、發霉的食物、食用染色劑……等。
 3. 胃炎、胃腺性息肉及曾受胃部切除手術者。
 4. 惡性貧血。
- 症狀：早期幾乎沒有什麼症狀，可能有的症狀反胃、食慾不振、易腹脹、胃燒灼感、倦怠等。

5. 攝護腺癌：

- 原發於攝護腺的癌症，稱為攝護腺癌。
- 引發攝護腺癌的誘因：
 1. 攝護腺肥大。
 2. 環境因素：脂肪食用、老化、陽光照射。
- 症狀：頻尿，但排尿困難，尿流量間斷微弱，排尿時有疼痛感及燒灼感，尿或精液裡有血。

6. 子宮頸癌：

- 原發於子宮頸的癌症，稱為子宮頸癌。
- 引發子宮頸癌的誘因：
 1. 早婚(有性生活年紀太早)，生育子女多，性生活頻繁，性伴侶較多。
 2. 子宮頸曾受病毒感染。
 3. 子宮頸曾受創傷。
- 症狀：有不正常之分泌物，性交後陰道出血。

7. 卵巢癌：

- 原發於卵巢的癌症，稱為卵巢癌。
- 引發卵巢癌的誘因：一般對於卵巢癌的發生都找不到明確原因，可能因素如下：
 1. 荷爾蒙及排卵因素：未曾懷孕或生育子女較少，罹患卵巢癌的機率較高。
 2. 遺傳及年齡。
 3. 飲食油膩高脂、肥胖者。
 4. 罹患乳癌者。
- 症狀：早期無明顯症狀，等到腫瘤變大，壓迫到其他器官時，才会有症狀出現，如：頻尿、下腹脹痛、噁心、消化不良、體重下降，月經週期也可能會異常。

8. 乳癌：

■原發於乳房的癌症，稱為乳癌，好發於 40~50 歲的婦女

■引發乳癌的高危險群：

1. 初經早於 12 歲，停經晚於 55 歲的婦女。
2. 從未生育或 30 歲以後才生第一胎者。
3. 停經後肥胖者。
4. 攝取高脂肪、高熱量食物的婦女。
5. 口服避孕藥及停經後補充荷爾蒙者。
6. 酗酒

■症狀：

1. 無痛性乳房腫塊，此腫塊是實質性，不移動，不痛、周圍邊界不清楚。
2. 乳房、乳頭外形改變，局部凹陷或凸出。
3. 乳頭異樣分泌物，尤其是帶血分泌物。
4. 乳房皮膚有橘皮樣變化，紅腫或潰爛。

■乳房自我檢查：月經期過後一週內，經期不規則或停經後婦女，則固定每月同天檢查。

1. 於鏡前，雙手自然下垂，看看兩側乳房形狀，大小有無異樣。再雙手上舉，同樣觀查乳房大小形狀。
2. 檢查乳房皮膚乳頭有無皺縮及凹陷，並輕壓乳頭有無液體流出。
3. 仰躺，一手放於頭下，另一手以食、中、無名指指腹觸摸乳房，以畫圓方式觸摸整個乳房，換邊重複上面動作。
4. 坐正，重複步驟 3，如有任何異狀，儘速就醫複查。

9. 胰臟癌：

■原發於胰臟管上皮細胞的腺癌，稱為胰臟癌。

■引發胰臟癌的高危險群：

1. 年齡：好發於 60~65 歲
2. 性別：男性發生比率高於女性。
3. 吸菸、喝酒、飲食太油膩高脂肪者。
4. 疾病：慢性胰臟炎、糖尿病，部分胃切除者。

■症狀：早期無明顯症狀，等到腫瘤變大，才会有症狀出現，如上腹疼痛、黃疸、體重減輕、糞便呈現灰白色、食慾不振、噁心、倦怠。

9. 口腔癌：

■發生在口腔部位之惡性腫瘤的總稱。台灣地區口腔癌好發的部位是舌頭及頰黏膜。

■引發口腔癌的高危險群：

1. 嚼食檳榔、吸菸、喝酒。
2. 陽光照射。
3. 蛀牙、不當的假牙。
4. 不良的口腔衛生
5. 長期營養不良

■症狀

1. 口腔內部或周圍有腫脹、硬塊、脫皮落屑、或是顏色改變。
2. 嘴唇或口腔有長期不癒合的口腔黏膜潰瘍（持續超過二週以上）。
3. 口腔內或附近發生不明原因麻木感、疼痛或觸痛。
4. 口腔內不明原因出血
5. 口腔黏膜出現白斑或紅斑
6. 舌頭活動度受阻
7. 頸部有不明原因腫塊
8. 牙關緊閉，張口困難
9. 吞嚥或咀嚼時感到困難或疼痛
10. 牙齦腫脹造成假牙固定不良或不適
11. 拔牙傷口持續不癒合

●癌症的預防之道

1. 採均衡飲食、不偏食。
2. 食物要新鮮，避免久存，以防黃麴毒素侵害。
3. 多食有色蔬菜、穀類及纖維以利排便順暢。
4. 攝取適量含維他命 A、C、E 食物，以保護黏膜健康、強化細胞及抑制癌症。
5. 減少攝取動物脂肪及含過量香料、色素、防腐劑或太辣、太鹹及刺激性食物。
6. 不吸菸、拒絕二手菸、不嚼檳榔、少喝酒。
7. 避免服用不必要的藥物，不隨便服用荷爾蒙。
8. 避免強烈陽光下過度曝曬，痣、疣應避免刺激。
9. 避免暴露於放射線，避免接觸化學藥劑及汙染的空氣與水。
10. 適度運動、充分休息、保持良好衛生習慣，促進新陳代謝、增加體內淋巴球解毒及破壞癌細胞功能。
11. 40 歲以下最好每 2~3 年做一次健康檢查。
12. 吸菸者應每半年照一次胸部 X 光。
13. 有性行為婦女不論避孕與否皆應使用保險套，並每年定期做子宮抹片檢查。
14. 15 歲以上女性應每月定期做乳房自檢查。
15. B 型或 C 型肝炎患者，應每 5 個月檢查一次肝功能，每半年做一次腹部超音波。
16. 65 歲以上最好每年做一次健康檢查。
17. 學習自我初步防癌檢查，發現異常立即就醫。
18. 任何二、三星期未癒之病，皆應懷疑是癌症。
19. 未確定癌症前，不隨便治療，一但確定，應平靜理智的接受正當治療。
20. 平時多吸收防癌知識，保持心情輕鬆、愉快。