

首部曲：提早預防

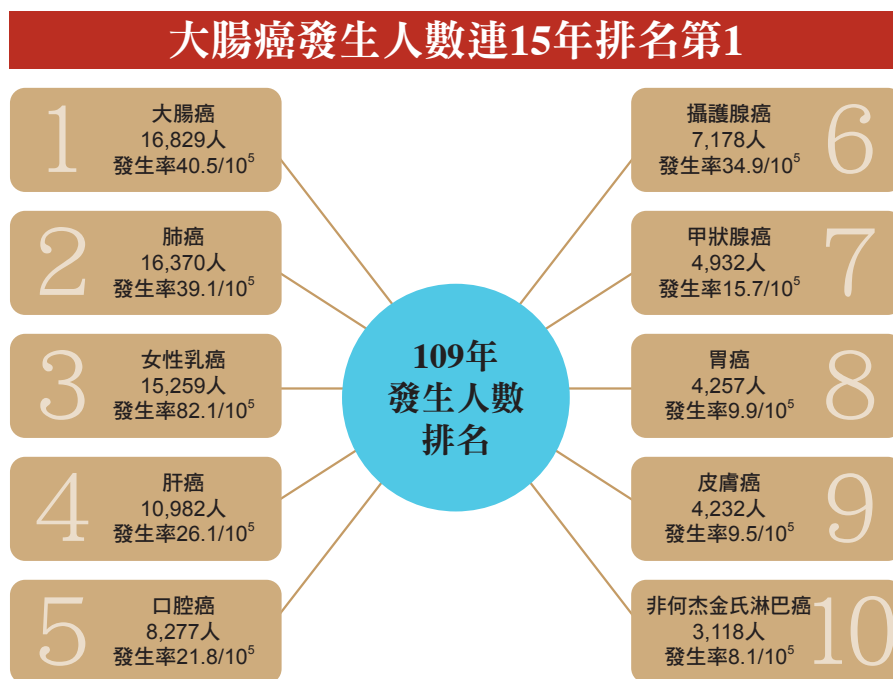
降低癌症威脅 篩檢怎麼做？

文／社區暨家庭醫學部 職業醫學科 主治醫師 吳美鳳

癌症，也被稱作惡性腫瘤，已連續40年高居我國人民十大死因的第一名，據官方資料統計，民國110年我國因癌症而死亡的人數為五萬一千多人，占該年度全體死亡人數的兩成七以上。如果以得到癌症的人數來看，民國109年我國有近十二萬兩千人罹患癌症，相當於每4分19秒就有1人罹癌，其中，

發生率最高的前十大癌症（男女合計）依序參照如下圖。

早期許多人認為癌症是不治之症，而隨著現代醫療科技的發達，癌症已經被認為是一種慢性病，很多癌症可以透過預防措施減少發生的風險，也可以透過早期篩檢、早期治療的方式增加存活率。茲簡介如下：



註：1.本署癌症登記資料（不含原位癌）

2.此張標準化率係以西元2000年世界標準人口為標準人口計算（單位為每10萬人口）

3.圖片參考來源：Flaticon（www.flaticon.com）

（資料參考來源：衛福部國民健康署）

一 癌症的一般預防方式

導致人體罹患癌症的原因是多方面的，大多數的研究認為，維持良好的生活習慣是重要的，戒菸及不吸二手菸被認為可減少肺癌發生，健康飲食（少醃製食物或加工品）被認為可降低胃癌風險；健康飲食（避開發霉或醃製食物）、戒酒、接種B肝疫苗，以及避免暴露於有毒物質等可降低肝癌發生；高纖飲食及多運動可以減少大腸癌的發生；保持健康的生活方式和避免長期使用避孕藥等，可以有效預防乳癌的發生；此外，肥胖也被認為與癌症的發生有關。

二 特定癌症的預防方式

- 1.子宮頸癌是女性中最常見的癌症之一，研究發現與感染特定的人類乳突病毒（HPV）相關，因此接種HPV疫苗將可以有效預防子宮頸癌。符合一定條件的女性，目前政府亦有提供特定類別的免費疫苗。
- 2.B型肝炎或C型肝炎帶原是肝癌的危險因子，未曾感染B型肝炎的人建議施打B型肝炎疫苗，若為B型肝炎或C型肝炎帶原者，建議考慮抗病毒藥物治療，並規則持續追蹤。
- 3.胃幽門螺旋菌則被認為與胃癌的發生有關聯，因此治療胃幽門螺旋菌感染，也可有效降低胃癌的發生。

三 癌症篩檢助及早發現

除了上述癌症預防方式外，透過篩檢能夠在癌症早期，甚至在癌症尚未發生前，就及早發現、及早治療：

- ① 子宮頸抹片檢查（Pap Smear），可用來幫助婦女檢測出子宮頸的癌細胞。
- ② 針對有抽菸或嚼檳榔的民眾，口腔黏膜檢查可以早期發現口腔癌的病變。
- ③ 乳房X光攝影檢查（Mammograms）能夠篩檢早期的乳癌。
- ④ 肺部低劑量電腦斷層（Low Dose CT）能夠篩檢早期的肺癌。
- ⑤ 糞便潛血檢查可幫助提早發現大腸癌的症狀，減少晚期大腸癌的發生。
- ⑥ 大腸直腸內的息肉可能是大腸癌的早期症狀，透過大腸鏡（Colonoscopy）檢查可瞭解大腸直腸內的息肉，是否有發展成癌症的風險，便能儘早切除息肉。
- ⑦ B型肝炎與C型肝炎帶原者是肝癌的高危險族群，建議要定期接受肝功能、胎兒蛋白（AFP）及肝膽超音波檢查。
- ⑧ 癌症指數檢查：研究發現，體內有一些物質的濃度上升時，經常會與罹患特定癌症相關，這些物質就被稱為「癌症指數」。透過癌症指數檢查可輔助早期發現癌症，目前臨床上常使用的有鱗狀上皮癌關聯抗原（SCC-Ag）、EB病毒抗體（EB-VCA IgA）、肺癌腫瘤標記（NSE、Cyfra21-1）、癌胚胎抗原（CEA）、癌抗原CA72-4、癌抗原CA199、癌抗原CA125、癌抗原CA15-3、胎兒蛋白（AFP）、攝護腺特異抗原（PSA）及人類絨毛膜性腺激素（B-HCG）。值得注意的是，許多良性原因亦會造成所謂的癌症指數上升，故常需要配合其他相關影像或臨床資訊一起判讀。

9 遺傳基因檢測：許多癌症經研究顯示與先天基因變異有關，透過自身基因檢測，了解相關風險，除了可以在生活中加強健康管理，也可以針對先天風險高的癌症類型提早並定期進行篩檢，早期發現。

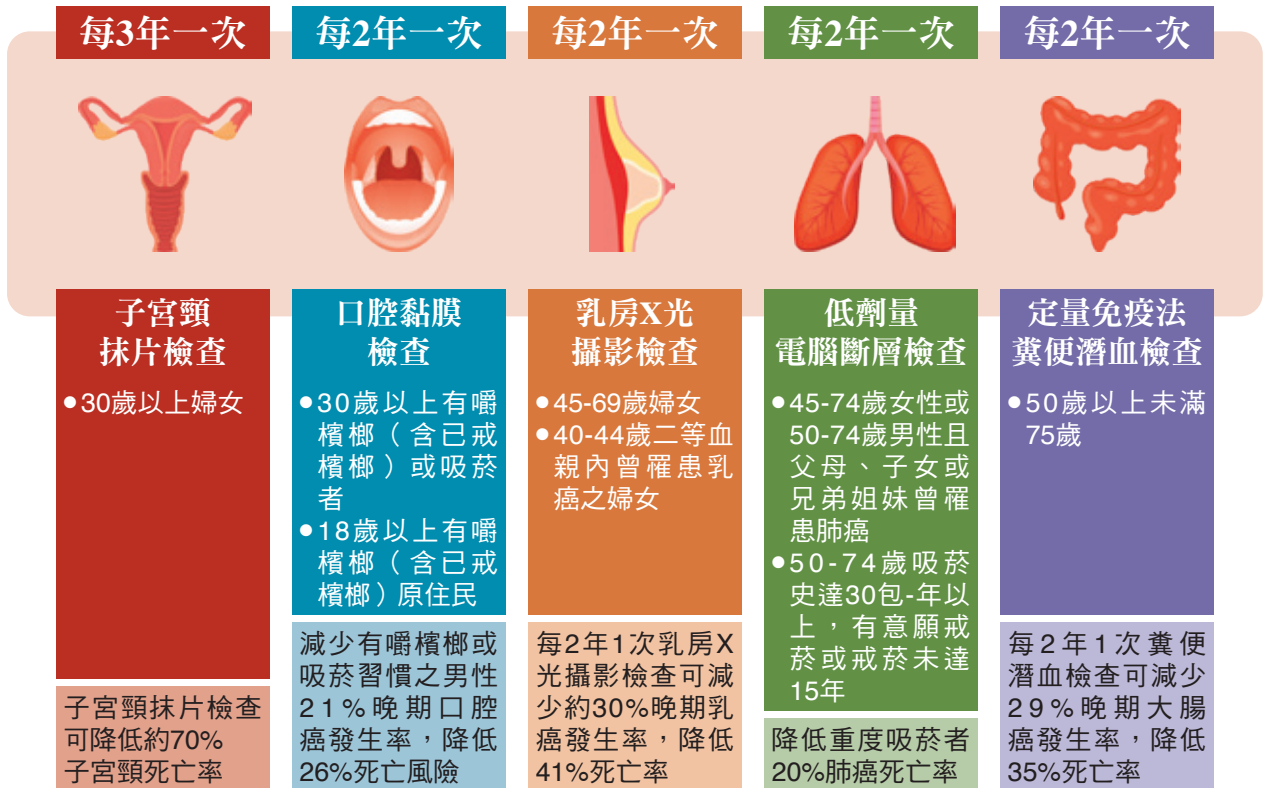
目前，國民健康署亦鼓勵民眾進行前五項癌症篩檢，以降低晚期癌症發生率及死亡率，其建議篩檢週期可參下圖。此外，美國癌症協會（American Cancer Society）亦提供簡易的自我檢測方式，建議民眾若出現下列情況時，應尋求專業醫師的諮詢以排除癌症

的可能，民眾可以根據自己的健康風險，定期安排相關的健康檢查，如果有任何疑問，歡迎前來本院家庭醫學科門診掛號諮詢。

- 1 排尿、排便異常。
- 2 長時間異常痠痛。
- 3 不正常出血或分泌物量異常。
- 4 乳房或其他部位有硬塊或增厚現象。
- 5 吞嚥困難或消化不良。
- 6 身上的疣或痣出現明顯改變。
- 7 久咳不止或聲音嘶啞。

5項癌症篩檢可降低晚期癌症發生率及死亡率

鼓勵民眾善用癌症篩檢，早期發現，早期治療



（資料參考來源：衛福部國民健康署）