

## 五部曲：遠離復發

# 癌症長期生存者 重拾健康3重點

文／癌症登記癌篩組 組長 林佳玲

示意圖非當事人

**美**國癌症醫學會估計，2020年美國癌症新診斷人數為180萬人，隨著癌症篩檢、診斷及治療的大幅進步，已明顯提升癌症存活率。至2022年元月，美國預估已有181萬癌症長期存活者，約佔總癌症診斷數之5.4%。

### 標準化五年存活率提升至59%

在台灣，依據國民健康署所公布的癌症登記年報，於2020年癌症診斷人數為12,1979人，癌症時鐘快轉至每四分十九秒即有一人罹癌，相較於歷年資料有越來越快的趨勢，而標準化的五年存活率則由55%已經提升至59%（依診斷年份），十年存活率為49%。再由衛生福利部歷年之統計資料得知，台灣自1982年起癌症連續蟬聯死因之首，2021年的死因分析，癌症死亡人數為51,656人，佔所有死亡人數28%，顯示癌症仍是對國人生命及財產損失鉅大的原因之一。

依本院癌症登記資料庫中，登錄完整資料的有13,6872筆，截至2023年3月31日為止，超過50%的癌症病友目前仍存活者，最長時

間者已超過40年。從醫療的觀點而言，癌症治療目標已由疾病的控制降低死亡，進而轉向如同慢性病的控制照護，這些癌症病友至確認癌症診斷之日起，即被認定為癌症存活者，在接受完治療後，猶如進入人生的另一個新世界，在這艱苦的轉型過程中，需要適應新的感受、新的問題，以及不同的人生觀，進而創造個人化新人生標準。

### 癌症長期存活者主要照護方向

依據美國臨床腫瘤醫學會針對癌症長期存活者照護指引，醫療照護的主要方向，包括監控癌症復發及篩檢第二原發癌症、追蹤癌症治療長期及晚發副作用及健康促進。

#### 一 監控癌症復發及預防與篩檢第二原發癌症

根據不同癌別疾病復發的病程及檢查所伴隨的相關風險，專家擬定關於監測疾病復發相關檢查的建議。至於部分特定檢查的時機，如電腦斷層，目前尚無完整研究結果建議定期接受電腦斷層檢查，可以早期發現疾病復發或轉移，進而提高治療效果。因此，

須在權衡放射線暴露所引起的健康風險下，安排這些特定檢查。在大部分指引中，對於乳癌長期存活者，多建議定期病史詢問、理學檢查及每年乳房攝影或超音波檢查。對於預防癌症方面，主要著重於四個方面：

- ① 針對菸、酒精、肥胖及紫外線暴露有較高的風險罹患癌症，建議戒菸，減少酒精攝取，控制體重，避免長時間日曬及維持適量運動。
- ② 原發癌症會有較常出現的第二原發癌症，如口腔癌病友，因吸菸或同時有檳榔接觸習慣者，有較高風險罹患肺癌或食道癌；須考慮針對肺癌或食道癌進行適當篩檢。
- ③ 若是被診斷為遺傳性癌症，例如：乳癌、卵巢癌、結直腸癌、肺癌、攝護腺癌、胰臟癌、血癌等，須透過癌症基因諮詢，評估家人接受相關基因檢測的利與弊，及較早接受相關癌別的篩檢。
- ④ 即使不是被診斷為遺傳性癌症，仍有多種癌別，家人會有較高的罹癌風險，因而會建議家人有較早接受篩檢的必要性。

此外，在本院癌症登記資料中顯示，有16%的癌症存活者會罹患第二原發癌症，主要因先前接受的放射線治療或化學治療，導致有較高的風險罹患第二不同原發腫瘤。接受過化學治療，會有較高的風險出現骨髓增生不良症候群或急性白血病。在何杰金氏淋巴瘤長期存活者追蹤發現，曾接受過含縱隔腔的放射線治療，乳癌發生率會上升，因此建議在追蹤診療中，建議接受乳癌的篩檢檢查，可以提高乳癌治療效益。

## 二 追蹤癌症治療長期及晚發副作用

癌症治療的長期影響，主要是治療期間及之後所出現的副作用，即便治療終止，仍

會有些副作用出現，影響包括有提早老化、認知功能障礙、感覺異常、心臟血管疾病、肌少症及骨質疏鬆等多種器官功能異常。

癌症復健不僅是癌症治療的一個環節，更是癌症存活者照護中重要的第一步。在治療初期，提高心理及生理強度，協助克服癌症及癌症治療所帶來的限制，可以協助處理治療副作用，減少治療所引起的負面影響程度；盡可能維持好的身體狀況，以回歸日常生活。同時協助減少心理壓力，增加自信心，進而減少對照顧者的依賴程度，提高生活品質。

## 三 健康促進

體重管理、身體活動、健康飲食、戒菸及減少酒精攝取，是促進健康的重要基礎。在乳癌及大腸癌研究指出，肥胖會增加癌症存活者的死亡率。身體活動是指任何肢體活動可以促使骨骼肌消耗能量，可改善生活品質及相關症狀，更在部分癌別可以延長存活時間。

關於健康飲食的建議，多攝取植物性食物，減少動物製品的食用，減少加工性食品及高熱量食物的攝取。此外，持續的抽菸及酒精攝取，會提高部分癌別存活者的死亡率，積極戒菸及降低酒精攝取量，在健康促進上扮演重要角色。

## 結語

癌症已是全球化健康議題，隨著醫療技術的進步、精準醫療的進展、健保資源的投入，以及政府的政策推動，尚需民眾身體力行於生活之中，才是好的防癌之道。🌱