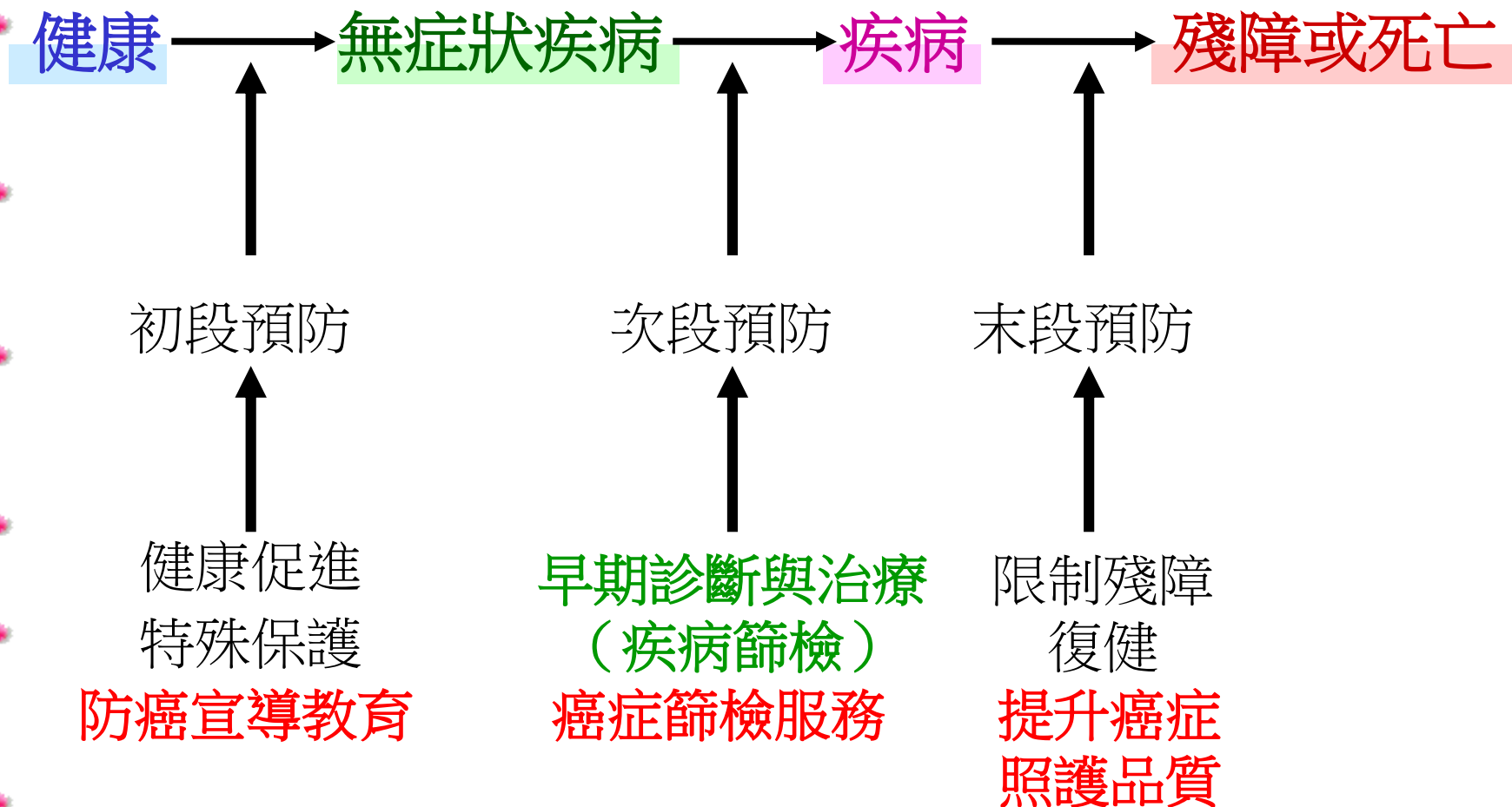


四大癌症 我免疫



三段五級的預防工作



壹、子宮頸癌

婦女健康的守門員 — 子宮頸抹片檢查







志玲邀您
定期做婦癌篩檢

林志玲
Chiling Lin

- 三十歲以上婦女每三年至少一次子宮頸抹片檢查
- 每月乳房自我檢查
- 三十五歲以上婦女每年由專科醫師進行乳房檢查
- 五十歲以上婦女每二至三年接受乳房攝影檢查

 行政院衛生署

 行政院衛生署國民健康局

 P&G 寶僑家品

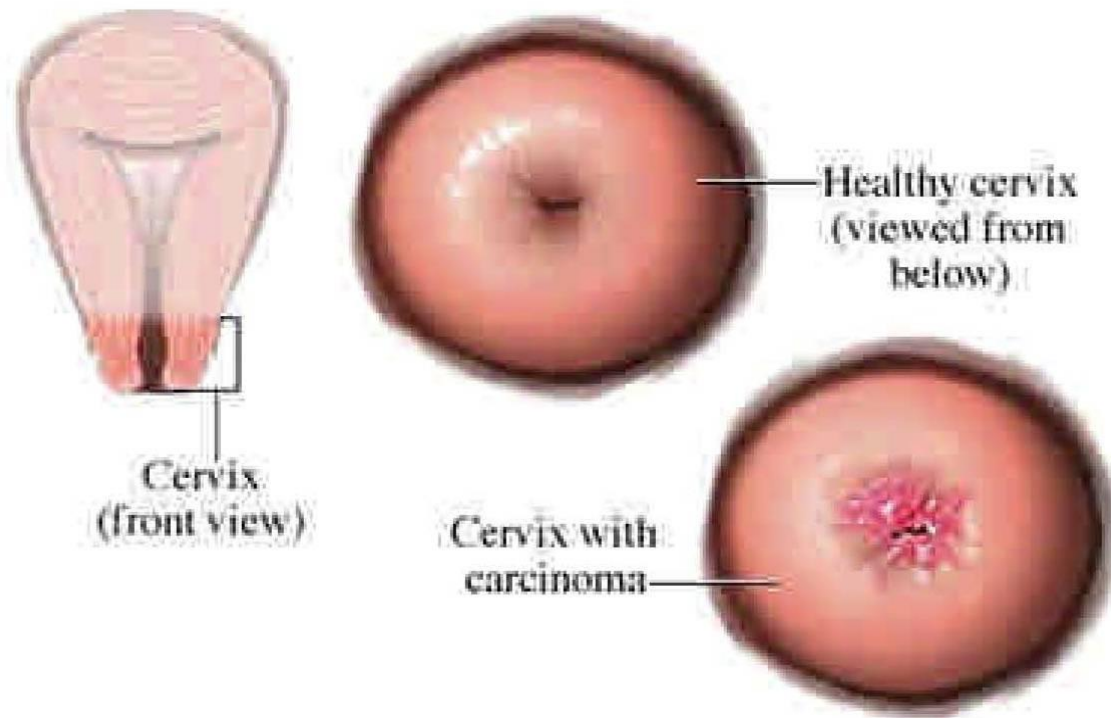
 財團法人乳癌防治基金會

 TCCA 中華民國乳癌病友協會

關心妳

子宮頸癌

Cervical Cancer





☀ 女性子宮頸的細胞可能因長期受到刺激或感染而發生一連串的炎症反應；正常健康的子宮頸細胞會因此而變得異常增生，而就有可能轉變為早期的子宮頸癌細胞。

☀ 子宮頸癌可能發生的原因包括：

🌸 性生活

🌸 年齡—35～45歲是子宮頸癌的好發年齡

🌸 性病感染

🌸 子宮頸發炎

🌸 吸煙

🌸 社會與種族

🌸 女性荷爾蒙

🌸 人體的免疫力被認為是子宮頸癌成因的獨立因素

🌸 人類乳突狀病毒(HPV)

子宮頸癌症狀



- ☀ 早期的子宮頸癌通常**沒有症狀**
- ☀ 不正常的陰道分泌物、白帶增多、有顏色或有異味
- ☀ 不正常的陰道出血，如:性交之後、停經之後、兩次月經之間



子宮頸癌高危險群



- ☼ 第一次性行為年齡較早
- ☼ 多重性伴侶性行為複雜者
- ☼ 感染人類乳突病毒（HPV）



認識人類乳病毒(HPV)



- ☼ 已知有40種HPV會感染肛門及生殖器，與子宮頸癌相關的高危險群型別約有17種，其中**16、18、52、58**等型別為台灣較常見。
- ☼ 感染HPV者得子宮頸癌的機會是沒有感染者的**100倍以上**
- ☼ **持續感染HPV**才可能引發子宮頸癌
- ☼ **性關係複雜度**與**年齡**是感染HPV重要因素
- ☼ **預防HPV感染**及**定期子宮頸抹片檢查**是防治子宮頸癌的雙重防線

4分之1美國婦女 染人類乳突病毒

【美聯社芝加哥27日電】美國疾病管制中心（CDC）首次全國性調查顯示，美國14至59歲婦女，有四分之一感染經由性行為傳染、可導致子宮頸癌的人類乳突病毒（HPV）。而建議施打對抗病毒新疫苗年齡層中較年輕的婦女，感染比率最高，達45%。

研究人員估計，有2000萬美國人罹患某類型的人類乳突病毒（HPV）。這項調查推斷出，26.8%的美國婦女受感染，該數字與先前使用較小族群的估計不相上下。

調查的主要負責人艾琳·鄧恩說：「我們推測感染某一種HPV病毒的機率很高，而我們發現的結果正是如此。」

芝加哥伊利諾大學婦科醫學癌症助理教授伊梵·柯林斯說，受調查婦女僅3.4%感染疫苗能對付的四種HPV病毒株之一，但那並不意味疫苗沒有必要。

這份具代表性的全國性調查報告，亦以2003至04年採自1921名婦女的樣本為研究對象，報告刊於28日的美國醫學會期刊。

960301/聯合/E4版

婦女子宮頸抹片檢查－六分鐘護一生



☀無症狀時的早期子宮頸癌是最佳的治療期，
故每年定期抹片檢查才能做到

“早期發現 · 早期治療”

婦女子宮頸抹片檢查－六分鐘護一生



☼性行為年青化

☼多重性伴侶

☼兩性平等－牛郎猖獗－H.P.V.交互感染

☼缺乏健康行為



高中生平均16歲嘗禁果

2成有性經驗 10年增1倍

去年北縣市高中生、大學生性經驗調查

對象	性別	有性經驗比率	有性經驗者初次性行為年齡
高中職	男	20.8%	16.0歲
	女	17.5%	16.1歲
	合計	19.1%	16.1歲
大專院校	男	45.3%	18.7歲
	女	36.8%	18.6歲
	合計	41.1%	18.7歲
全體學生	男	34.7%	18.0歲
	女	28.1%	17.9歲
	合計	31.3%	18.0歲

註1：衛生署曾進行全國高中職學生性經驗調查，1995年男10.4%、女6.7%；2000年男13.9%、女10.4%

註2：青少年性教育相關資訊可上「幸福e學員」網站http://www.young.gov.tw/teens_01.asp

資料來源：衛生署國民健康局



不少校園也加強性別教育。

青少年早嘗禁果，造成近來未成年少女墮胎問題嚴重。目前正在立法院審查的《優生保健法》修正草案，將規範十八歲以下未婚少女進行人工流產前須先強制諮詢，蕭美玲說，衛署將在今年建立人工流產諮詢服務管道，並在醫療院所推廣執行人工流產諮詢的作業流程。

不少校園也加強性別教育。

■調查發現七年級生每五人就有一人已嘗禁果，比率漸增。余志偉攝



少女墮胎問題嚴重

過去十年來，台灣青少年初次性行為年齡都在十六歲左右，但有性經驗比率卻逐年上升。以高中職男生為例，一九九五年一成，二〇〇〇年升至一成四，二〇〇六年已升至近二成。女生則由百分之六點七，升至百分之十點四，去年達到百分之十七點五。

衛生署國民健康局局長蕭美玲說，這項調查是台灣參與美國約翰霍普金斯(John Hopkins)大學所規劃「跨國青少年生育健康調查」，與越南河內、中國上海市同步於去年五月至十月間進行。國內對象是台北縣市三千七百七十一名高中職及大專院校學生，結果高中職學生百分之十九點一有性經驗，大專生有百分之四十一點一。其他國家調查結果還未完成分析。

學生：會互相警惕

北一女中洪姓學生說，同學間會彼此討論、互相警惕，不要太快發生性行為，如果發生也須做保護措施。阮姓學生家長則說，他會告訴兒子戴保險套等安全性行為的必要。

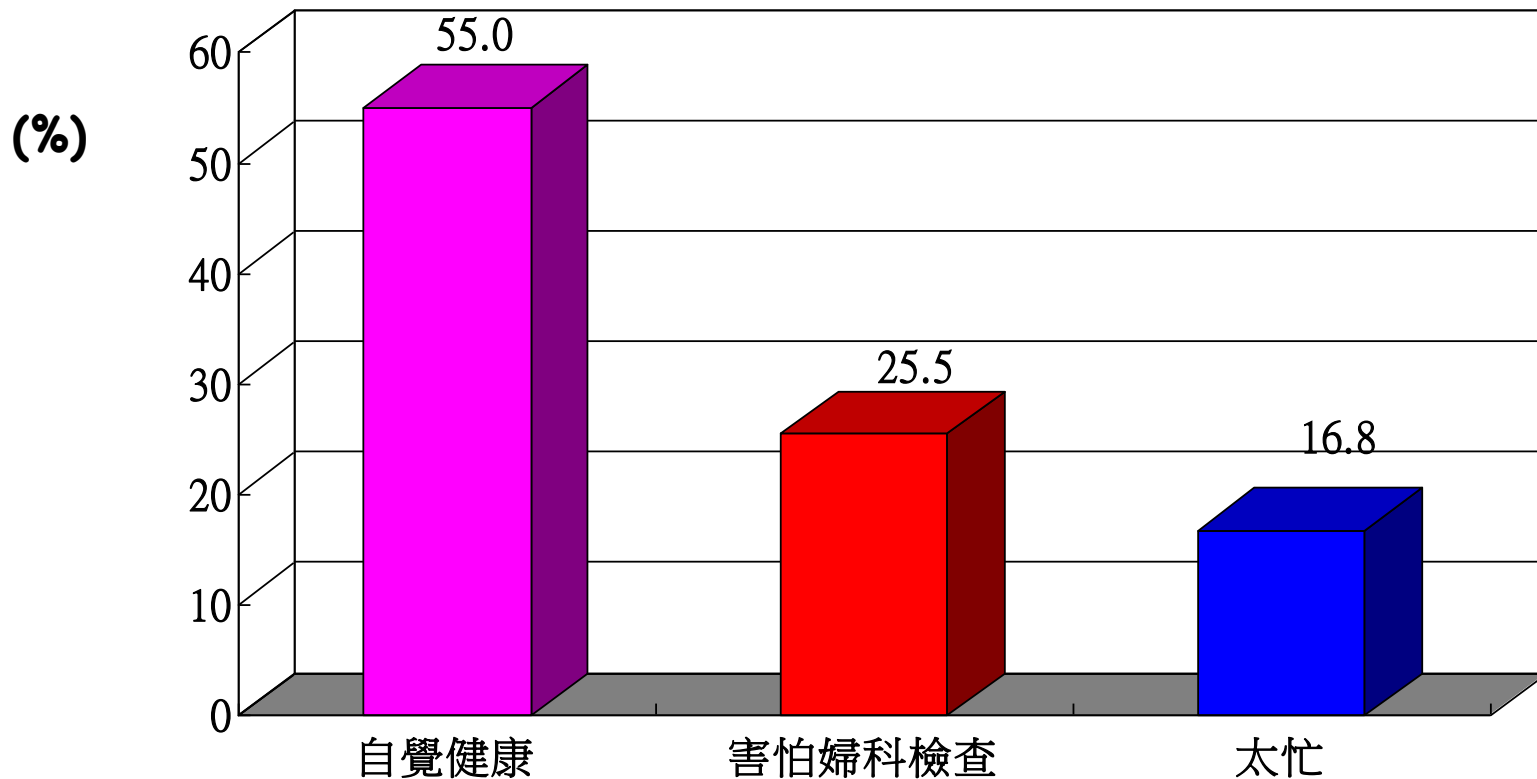


令人憂心

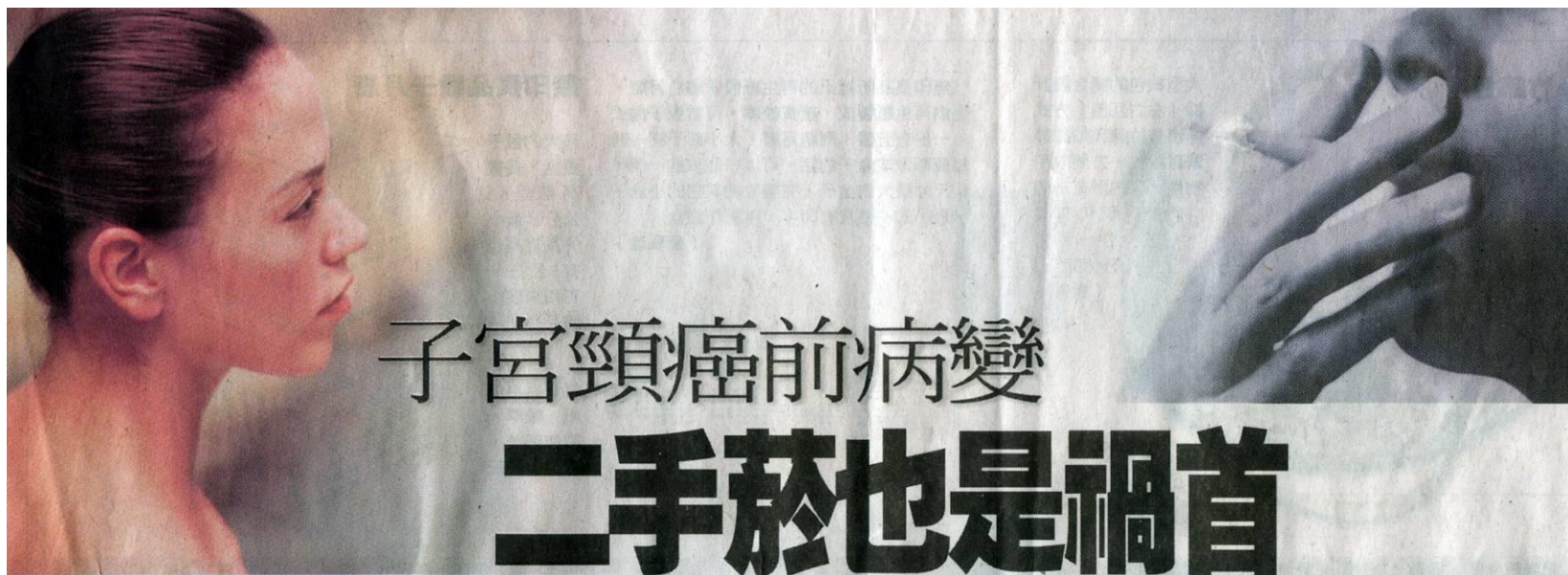
【甯瑋瑜、陳揚盛／台北報導】台灣青少年嘗禁果，越來越早。衛生署昨公布針對「七年級生」的「台北縣市高中職與大專生性經驗調查」顯示，近兩成的高中職生與逾四成的大專生都有性經驗，男生比率均高於女生，高中生平均十六歲就有「第一次」。十年前針對「六年級生」的調查，高中生有性經驗男生為一成，女生為百分之六點七，十年增加一倍。

育。麗山高中校長陳偉泓表示，現在高中男女學生交往方式往往超乎想像，學校會在家政、健康與護理課程勸導學生「婚前性行為不恰當」。師大附中輔導老師李玉美說，該校也在生命教育及生涯規劃的課程，告知學生對身體自主權及對生命的重視。

婦女拒絕抹片篩檢的原因



資料來源：民國91年國民健康調查



子宮頸癌前病變 二手菸也是禍首

長期暴露菸害中 罹患風險遽增7倍 男人哈草前 請為女人想一想...

【記者許峻彬／台北報導】婦女罹患子宮頸癌前病變，抽菸的伴侶也有責任。中國醫藥大學環境醫學研究所教授吳明蒼表示，暴露二手菸的婦女罹患中度以上子宮頸癌前病變的風險，最高可達沒有暴露婦女的七點二倍。

子宮頸癌前病變是依細胞發炎程度，分為輕、中、高（重）三級，由病理科醫師判讀確認。

吳明蒼的研究團隊在國家衛生研究院支持下，九十一一年到九十四年在高雄縣針對兩百六十名罹患子宮頸癌前病變或子宮頸癌的婦女，研

究二手菸、抽菸、感染高危險性人類乳突病毒等因素，對婦女健康的影響，並以五百零七名子宮頸抹片檢查正常的婦女做對照組。

吳明蒼指出，研究發現二手菸大幅增加婦女罹患子宮頸癌前病變的風險，而婦女若罹患中度以上的子宮頸癌前病變，卻沒有積極治療，一半以上將惡化成子宮頸癌。

吳明蒼表示，研究是讓婦女填寫問卷回答是否有二手菸暴露、是否抽菸，同時抽樣採集婦女尿液，確認婦女尿中的尼古丁含量與答案一致。

結果發現，廿歲以上婦女，若每天暴露一包以上的二手菸，持續廿年以上，發生輕度子宮頸癌前病變的風險，比沒有暴露二手菸的婦女，提高四倍，發生中度以上子宮頸癌前病變的風險，更提高到七點二倍；持續暴露十年以上，發生輕度子宮頸癌前病變的風險提高到三點三倍，發生中度以上子宮頸癌前病變的風險提高到六點一倍。

也是中國醫藥大學附設醫院職業醫學科主任的吳明蒼指出，過去研究已證實人類乳突病毒感染、抽菸

但歐美婦女抽菸的比率高達百分之廿八，台灣四十歲以上婦女僅有百分之三到四的比率抽菸，子宮頸癌卻仍是台灣婦女健康的殺手之一，若以研究所得資料，與台灣男性高達百分之五十五到六十二的抽菸比率來看，婦女在家中或工作場所暴露在男性的二手菸下，也是婦女罹患子宮頸癌的危險因子之一。

吳明蒼表示，暴露二手菸導致子宮頸癌前病變的機轉，是香菸的致癌物質經過血液循環跑到子宮頸，過去研究檢測抽菸與未抽菸的婦女，也發現抽菸婦女的子宮頸癌前病變

留有香菸的致癌物質。研究也發現，抽菸的婦女比起沒有抽菸的，罹患中度以上子宮頸癌前病變的風險，提高到三點五倍。

吳明蒼建議，婦女應該勇於拒絕二手菸，家中若有家人抽菸，應該勸導家人戒菸，公司與企業也應配合政府政策推廣無菸工作區，有抽菸習慣的員工應該到外面通風處抽菸，避免女同事受害；卅歲以上婦女則應多利用政府提供每年一次免費的子宮頸抹片篩檢，若抹片有異常，應到醫院進一步檢查追蹤。

951025/聯合/E4版

近千婦女對照研究發現 二手菸加速病變 子宮頸癌增7.2倍



【甯瑋瑜／台北報導】國內最新研究發現，長期暴露於二手菸環境的婦女，發生子宮頸癌前病變風險，較未受菸害女性最高可達七點二倍。學者指出，香菸中的致癌物質，對已感染人類乳突病毒（易致子宮頸癌）婦女，將更會加速癌化。

中國醫藥大學環境醫學研究所研究團隊，在二〇〇二年至二〇〇五年間收集高雄縣兩百六十名罹患子宮頸癌前期、子宮頸癌婦女，及五百零七名抹片檢查正常的婦女進行對照研究。研究主持人、環醫所教授吳明蒼指出，研究發現，第十六、十八、五十二與五十八型人類乳突病毒，是台灣婦女子宮頸癌最重要的危險因子，感染人類乳突病毒的婦女罹患輕、中、重度子宮頸癌前病變風險，是未感染者的三十二點二倍、三十七點二倍及六十八點三倍。

勇於向二手菸說不

此外，二手菸和吸菸也是致癌因子。有抽菸婦女比起沒抽菸者，有三點五倍風險。二十歲以上婦女，若每天暴露一包或一包以上二手菸，持續十年以上，分別有三點三倍及六點一倍的風險會發生輕度、中度或中度以上的子宮頸癌前病變；若持續二十年以上，風險躍升為四倍及七點二倍。吳明蒼解釋，香菸中多種致癌物質會隨血液流到其他器官，造成細胞變異，使修復能力下降，啟動癌化，感染人類乳突病毒的婦女，可能因此加速癌化。台灣成年女性吸菸率約百分之三、四，但男性吸菸率高達五成，長期吸入父親或先生吐出的二手菸，就會增加罹癌風險，呼籲婦女為自身健康，勇於向二手菸說不。

子宮頸癌預防之道

資料來源：醫師王功亮、衛生署國民健康局

高危險群

- 35歲以上女性
- 過早發生性行為者
- 多重性伴侶
- 子宮頸炎患者
- 具子宮頸癌家族史者

症狀

- 早期多無症狀，須靠抹片及進一步陰道鏡檢查、切片；晚期有惡臭分泌物及不正常陰道出血，如非經期出血、性行為出血、更年期後陰道出血

預防

- 避免多重性伴侶，或性伴侶有多重性伴侶
- 接種疫苗
- 安全性行為，使用保險套
- 戒菸、避免二手菸
- 有初次性行為的第3年做抹片檢查(30歲以上抹片健保給付)。

台北馬偕醫院婦產科主任王功亮提醒，要避免罹患子宮頸癌，還應避免過早性行為及多重性伴侶、性行為時全程使用保險套、接種疫苗，有性經驗的女性應定期做抹片檢查。衛生署國民健康局發言人趙坤郁昨天表示，行政院版的《菸害防制法》修正草案已增加室內公共場所全面禁菸，呼籲立院儘速通過。

951025/蘋果/A12版

貳、乳癌(摸兩粒 甜蜜蜜)



乳房攝影見真章 維護女性永安康

台灣女性乳癌



- ☀️ 女性癌症發生率上升最快速
- ☀️ 相較於歐美國家，台灣乳癌屬於「低發生率」，但表現「年輕化」
- ☀️ 90%以上的乳癌患者無家族史。

乳癌高危險群



- ☀ 有乳癌家族史（母親、姊妹或女兒）
- ☀ 一側乳房得過乳癌
- ☀ 未曾生育或第一胎生育在30歲以後
- ☀ 未哺餵母乳
- ☀ 初經早・停經晚
- ☀ 長期使用荷爾蒙補充劑的婦女



每月定期自我檢查

35歲以後每年專科醫師檢查

50歲以後 每2年乳房攝影檢查



乳房健康三步曲

乳房攝影檢查



- ☀對象：45-69歲婦女
- ☀次數：每2年檢查1次
- ☀地點：合約乳房攝影醫院

婦女乳房篩檢建議表



族 群	建議篩檢方式
無症狀婦女(50歲以上)	每兩年做一次乳房X光
無症狀婦女(50歲以下)	一年做X光，隔年做超音波檢查
家中有一人罹患乳癌的高危險群婦女(35歲以上)	每年都應做乳房X光與乳房超音波
家中有兩人罹患乳癌的高危險群婦女(35歲以上)	每年做乳房超音波，每兩年各做一次乳房X光、一次乳房磁共振造影(MRI)檢查

資料來源：台大醫院公館院區綜合外科部主任黃俊升

乳癌篩檢方法比較表



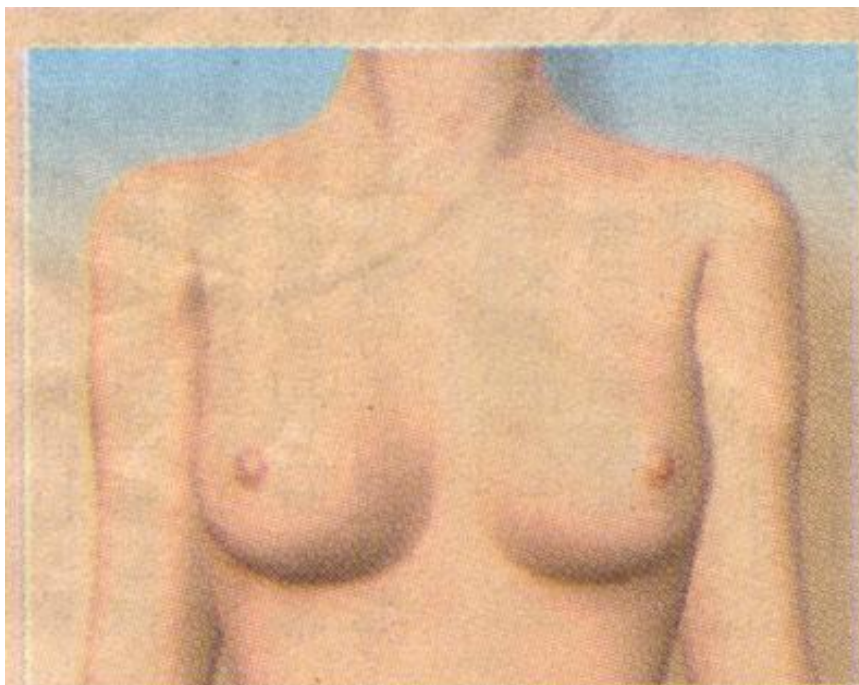
	x 光	超音波	磁共振造影 (MRI)	X光加 超音波
準確率	7 5 %	7 5 %	9 0 %	9 0 %
優 點	有一致判讀 標準，費用 低廉，檢查 時間短	對乳房比較 緻密的婦女 有較高準確 率	準確率高	準確度與MRI 相仿，費用較 低
缺 點	對停經前或 乳房較緻密 的東方女性 ，部分可能 會遺漏	沒有一致的 判讀標準， 醫師經驗有 很大差別	費用高，檢 查時間長， 不適合一般 無症狀婦女	分別做兩次檢 查，超音波取 決於醫師經驗

資料來源：台大醫師郭文宏、台安醫師謝家明

乳房自我檢查

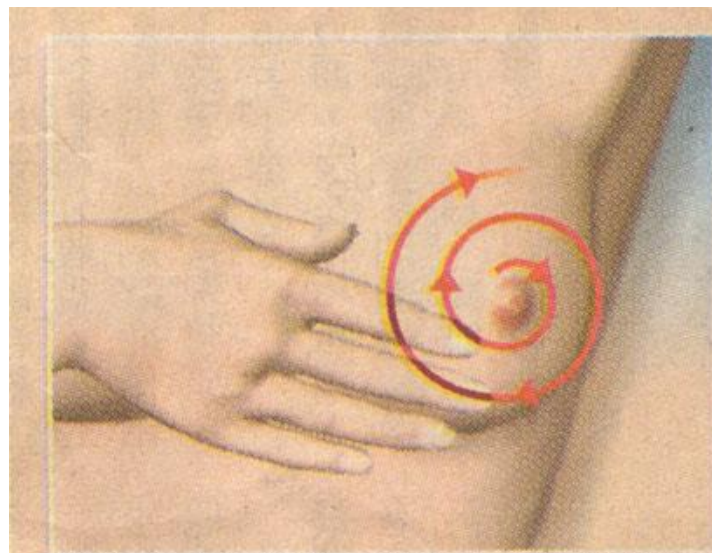


步驟一



- 1 面對鏡子雙手下垂，仔細看乳房是否對稱或大小不一，有無不正常突起、凹陷或濕疹。

步驟二

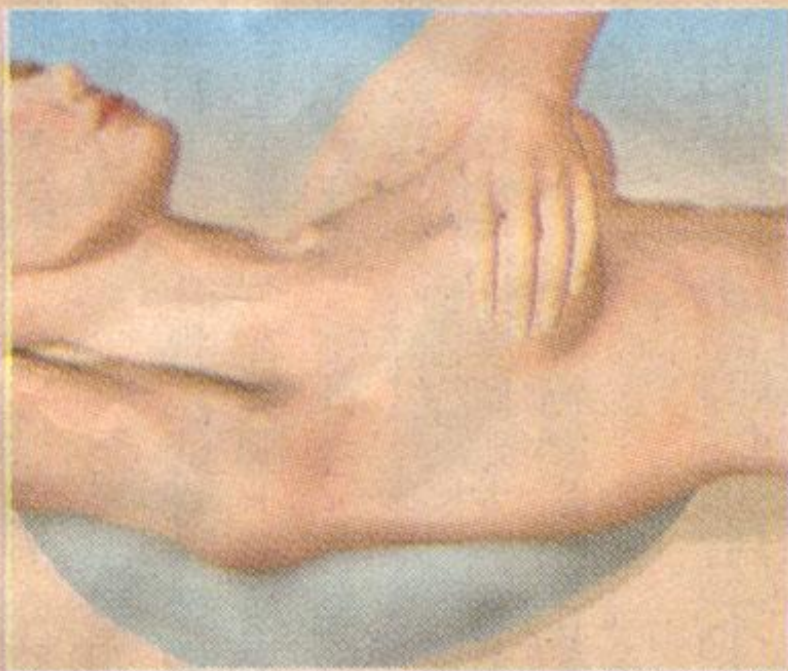


- 2 左手上提至頭部後側，右手檢查左乳，由乳頭開始做環狀順時鐘方向按壓螺旋滑動，逐漸向外（約3至4圈）至全部乳房檢查完整為止，用同樣方法檢查右邊乳房。

乳房自我檢查



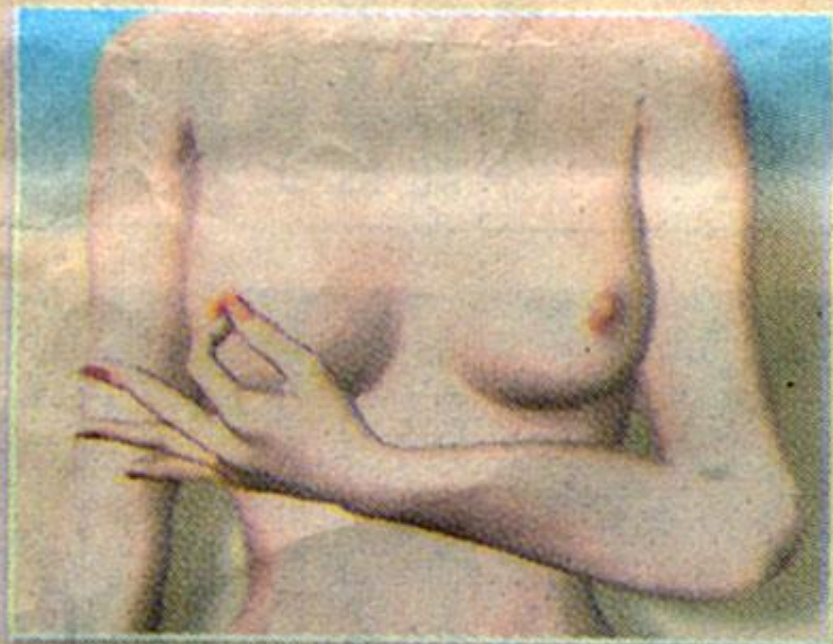
步驟三



3

平躺，右肩下放枕頭，將右手彎曲置於頭下，重複第二步驟檢查兩側乳房。

步驟四



4

除了乳房，亦須檢查有無腋下淋巴腫大。最後再以大拇指和食指壓擠乳頭，注意有無異常分泌物。

乳房自我檢查



指法與力道



範圍





台灣口腔癌流行病學



- ☀ 1987年，國際癌症研究總署認定「嚼食含菸草的檳榔」或「同時有吸菸與嚼檳榔習慣」對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、咽及食道
- ☀ 2003年IARC明確指出檳榔是第一類致癌物，亦即對人類有**致癌性**。



台灣口腔癌流行病學



☀根據估計，每年台灣新發生癌症約7萬例，與檳榔相關之癌症約佔6%~8%以上，尤其口腔癌，台灣男性已達每10萬人就有超過29人罹患的程度，佔世界第三位，且死亡年齡中位數約54歲，比男性其他癌症早10年以上。



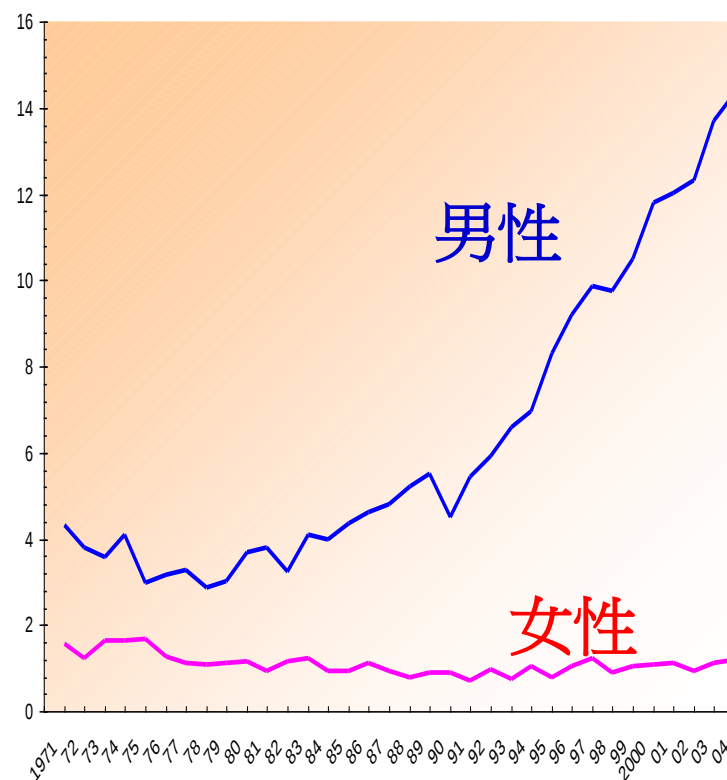
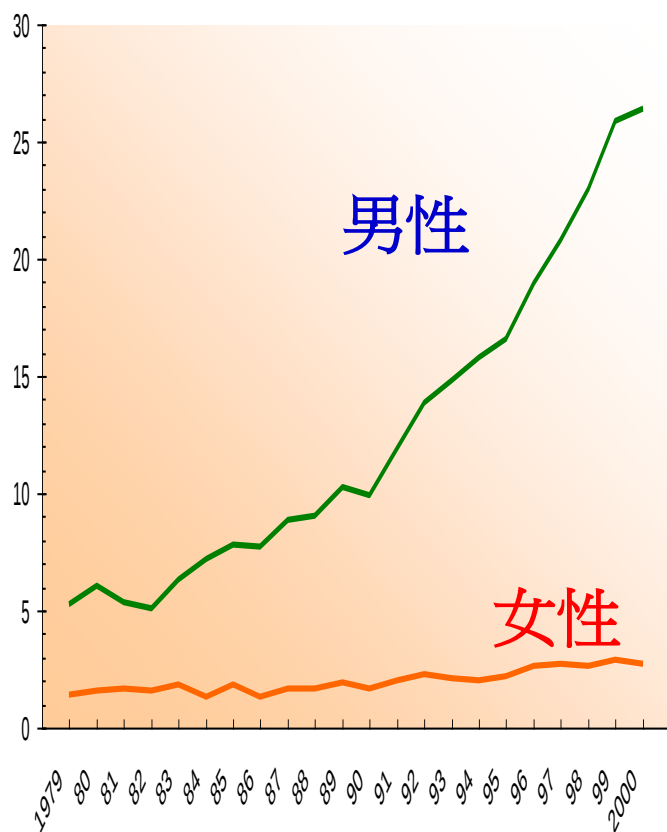
口腔癌發生率 1979-2002



口腔癌死亡率 1971-2004



Per 100,000



Year

口腔癌發病原因



☼ 90%有嚼食檳榔習慣

☼ 喝烈酒

☼ 抽菸

☼ 常期辛辣食物刺激

☼ 不良假牙磨擦

☼ 口腔清潔衛生差

☼ 感染

🌸 如梅毒、白色念珠菌、人類乳突病毒(HPV)





什麼?!戴保險套可以預防口腔癌?!回答這個問題前，我們先來了解口腔癌的致病原因。

在台灣의口腔癌患者，十之八九都有抽菸、喝酒或嚼食檳榔的習慣，但最近幾年來，筆者從門診中的觀察，一些無上述惡習的年輕女性口腔癌患者數目逐漸增加，也多發生在舌頭，除一部分可能與長期存在的口腔扁平苔癬病變或鄰近不良的假牙製作，造成長期外傷刺激有關外，有許多這類患者無法找到明顯的致病因。

除了避孕及預防性病之外，保險套還有一項令人料想不到的功能——預防口腔癌。

中時 94/06/03 E2版

口交→體液交流 H P V



口交 體液交流HPV

最近歐洲的一項研究發現，男女間的口交行為，可能與上述患者的口腔癌形成有關，其中的元兇就是人類乳突病毒（Human Papilloma Virus, HPV）的感染。HPV感染已被醫界廣為證實，可能會導致女性子宮頸癌的產生。

人類乳突病毒是一種非常微小的DNA病毒，專門感染人類表皮及黏膜組織，目前已被發現的HPV有100餘型，其中有35種專門感染生殖道上皮，是造成各種良性（如菜花）、惡性（子宮頸、陰部、肛門及陰莖癌）腫瘤的元兇，其中導致子宮頸癌的是HPV第16、18型，導致菜花的則是6、11型。

這些存在生殖器官黏膜並導致病變的病毒，之所以會與口腔癌扯上關係，推測可能與近來性觀念的開放、性行為的多樣化有關，其中男女間的口交行為可能扮演關鍵的角色。

這項歐洲大規模樣本的研究，比較1670名口腔癌患者與1732名健康的志願者發現，原本透過性交傳染、並引發女性子宮頸癌的HPV16型，也可於口腔癌患者的大部分腫瘤內發現到。這份發表於「科學家」雜誌的研究指出，從事口交的口腔癌病患，其腫瘤帶有HPV16的機率高於沒有進行口交者的三倍。

中時 94/06/03 E2版

不菸不酒→口交感染口腔癌



不菸不酒 口交感染口腔癌

發生在舌後根的口腔癌，此關聯性更強。相關的台灣本土性研究也曾被提出，本科的張玉芳、江俊斌醫師等分析103例口腔癌標本，發現口腔癌組織中HPV陽性的比率接近五成，明顯高於正常口腔黏膜，而且沒有任何菸、酒、檳榔等習慣的口腔癌標本的HPV陽性比率又更高，這篇論文已刊登在美國臨床病理雜誌上。顯見HPV 感染可能在那些無菸、酒、檳榔等習慣的口腔癌患者，扮演重要的致病角色。

過去許多人誤以為，口交比性交來的安全，也不易中鏢得病，但實際上除了HPV 外，許多的病毒也可經由口交行為感染，如疱疹病毒、愛滋病毒等。這些病毒常藏汙納垢在男人龜頭上，因此奉勸各位男士，為了保護你的女伴，應更注意個人局部衛生，並及早割除過長的包皮。且無論是性交或口交，性行為還是應該套了再上，且全程使用，這樣才可以確保性行為的安全。因此當醫師提醒你戴保險套可以預防口腔癌的發生時，這絕對不是無稽之談。

中時 94/06/03 E2版

檳榔致癌實證



酗酒	嚼檳榔	抽菸	罹患口腔癌危險機率倍數
無	無	無	假定不抽菸,不酗酒,不嚼檳榔危險機率為 1
有	有	有	123
	有	有	89
有	有		54
	有		28
有		有	22
		有	18
有			10

資料來源：高醫葛應欽教授1995年發表於「口腔病理學及口腔內科學雜誌」。

口腔癌前兆



- ☀ 口腔黏膜顏色變白、變紅或紅白交雜
- ☀ 口腔表面也變粗糙、有超過二星期仍不癒的口腔潰瘍，口腔內有原因不明而且持續的腫塊
- ☀ 張口不易、舌頭活動困難。
- ☀ 口腔黏膜乾澀、灼熱、有刺痛感等症狀





舌右側：白斑症



下唇黏膜：黏膜下纖維化症



左側頰黏膜：黏膜下纖維化
症合併開口困難，全口牙齒
亦因嚼食檳榔染成黑色



左側臉頰：末期頰癌

認識 “檳榔”



吃法有兩種：

☀ 紅灰檳榔

☀ 檳榔 + 紅灰(柑仔蜜.石灰.酒) + 荖花

☀ 白灰檳榔

☀ 用裹有石灰的荖葉包整顆檳榔



紅灰檳榔



白灰檳榔



檳榔對口腔化學性傷害



- ☀ 檳榔的主要成份是植物鹼、多苯和亞硝基胺
- ☀ 檳榔添加物荖藤、荖花的成分中含有許多酚類的致癌性化學物質，如兒茶素、黃樟素等
- ☀ 檳榔導致口腔癌主要來源可能是檳榔素、檳榔鹼、硝胺或由某些多酚類物質所造成的氧自由基



檳榔對口腔化學性傷害



- ☀ 檳榔鹼在乾燥、發酵和熟化等加工程序中，會被亞硝化而形成致癌的亞硝胺化合物，是常見的致癌物，這些物質與人體內細胞直接作用，不需代謝就能誘導正常細胞癌變。
- ☀ 檳榔內含酚類化學物質與紅灰、白灰混合形成鹼性環境，會產生一些致癌的氧自由基。
- ☀ 檳榔子、荖藤、荖花，具有基因毒性，致突變力，和細胞毒性等，致癌的過程可視為一連串基因變異所造成。



2002/10/14

2002/10/14

檳榔對口腔機械性傷害



- ☀ 口腔粘膜表皮較嫩，若口中嚼食粗糙堅硬的檳榔，會不斷地刺激著口腔粘膜，致使口腔破皮、結繭、粗糙，甚至黏膜纖維化
- ☀ 一般人的嘴巴可以張開到三公分半、四公分以上，長期嚼食檳榔者張不開
- ☀ 添加物的荖藤、荖花含有黃樟素，而石灰為鹼性，會造成口腔的酸鹼性不平衡
- ☀ 局部組織的抵抗力及免疫力大大降低，有利於其它致癌物質發揮作用，因而逐漸轉化成口腔癌



檳榔對健康之危害



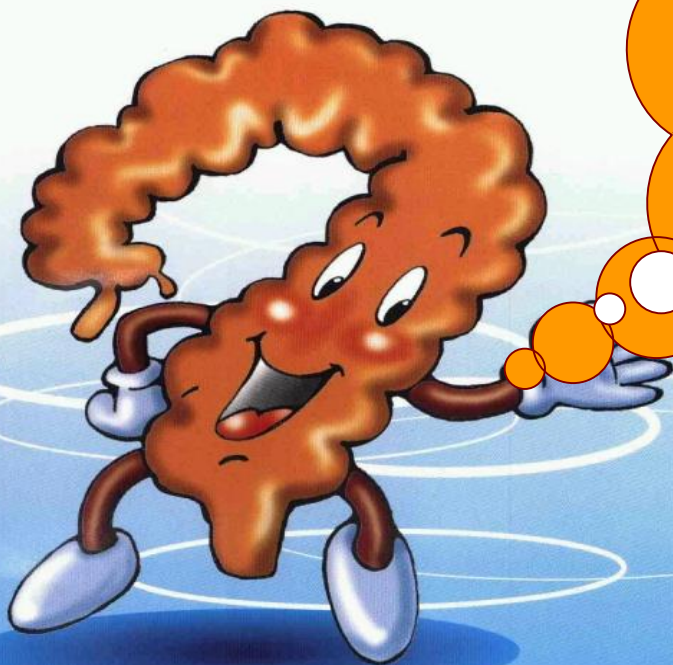
☞常見之危害：牙齒變黑、磨損、動搖、
牙齦萎縮、牙周病

☞嚴重之健康危害：

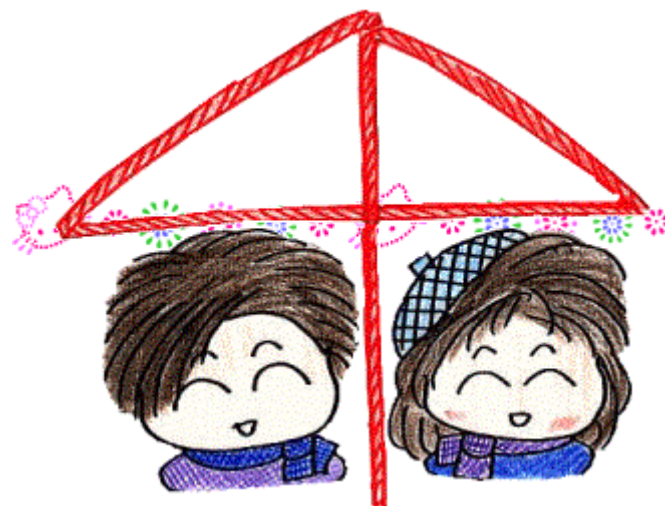
- ☼口腔黏膜下纖維化
- ☼口腔黏膜白斑症
- ☼口腔癌



常(腸)保健康
—兩性平等



肆、大腸癌



大腸癌死亡率及順位排名



	嘉義縣		台灣地區	
年	死亡率	順位	死亡率	順位
91	20.61	3	16.24	3
92	22.80	3	16.45	3
93	23.07	3	17.21	3
94	20.80	3	18.10	3
95	26.10	3	18.80	3

(單位：每10萬全人口死亡率)

結直腸癌篩檢政策



☀篩檢族群：50-69歲民眾

☀篩檢方法：每2年1次 FOBT(免疫法)

☀陽性確診：

- 🌸全大腸鏡檢

- 🌸鋇劑灌腸攝影加乙狀結腸鏡檢

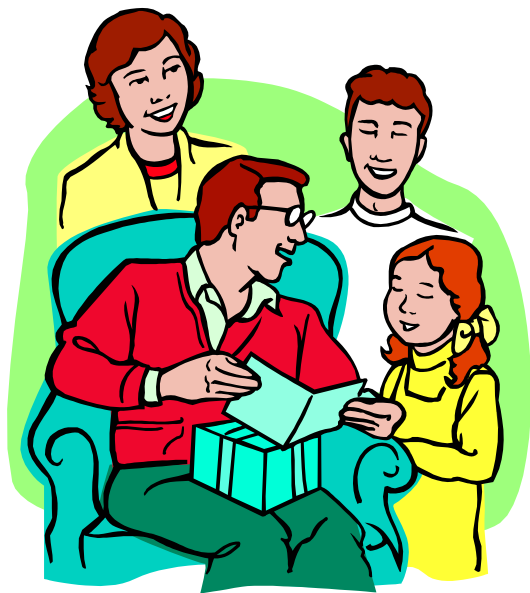
☀篩檢單位：衛生局、所

大腸癌高危險群



☀ 有家族性息肉症或大腸癌

☀ 父母、兄弟姊妹曾得大腸癌者



大腸癌常見症狀

- ☼ 大便中有血或有黏液
- ☼ 排便習慣改變 (一下子腹瀉, 一下子便秘)
- ☼ 經常性腹瀉或便秘
- ☼ 體重減輕
- ☼ 貧血
- ☼ 大便變細
- ☼ 可觸摸到腫塊



大腸癌治療方法



☀ 外科手術為主，放射線與化療為輔

☀ 早發現早治療效果好

✿ 第一期有90%治癒率

✿ 第四期治癒率不到5%



大腸癌預防方法



☀ 改變飲食習慣－

🌸 多蔬果 少肉類及油膩食品(可減少25-50%得大腸癌機會)

☀ 養成運動習慣－

🌸 幫助腸道動一動 (可減少40%得大腸癌機會)

☀ 定期篩檢－

🌸 早期大腸癌治療後存活率達90%以上

🌸 50歲以後每1-2年接受1次之糞便潛血檢查

大腸癌糞便潛血檢查



- ☀ 對象：50-69歲民眾(男女)
- ☀ 次數：每2年檢查1次
- ☀ 地點：衛生所或各大醫療院所



美國癌症學會十項癌症警兆



☀️ 大小便異樣，習慣改變	☀️ 吞嚥困難或腸胃道消化異常，不明原因消瘦，貧血
☀️ 皮表傷口或胃部潰瘍遲不癒合	☀️ 身上皮表各種痣或疣的近況變化
☀️ 身體特定部位疼痛，持久未改善	☀️ 不停歇的長久咳嗽或聲音沙啞
☀️ 不正常出血或分泌物流出	☀️ 體重持續減輕，久未改善
☀️ 乳房、睪丸或其他組織器官的腫脹、增厚或實質硬塊的存在	☀️ 不明原因的長期發燒或全身倦怠，久未改善

資料來源／梅彪祥醫師

癌症預防方法



- ☼ 男性罹患食道癌、口腔癌，與嚼檳榔、抽菸、喝酒等有關
- ☼ 女性乳癌則與飲食西化少運動、肥胖等相關
- ☼ 男女增加的癌症多與飲食西化、動物性脂肪攝取增加、肥胖等有關
- ☼ 民眾飲食多蔬果、減少脂肪攝取、多運動



癌症預防方法



- ☀️ 多吃新鮮的高纖蔬果，避免鹹、辣等刺激性食物，減少動物性脂肪攝取
- ☀️ 不抽菸、嚼檳榔，若有抽菸、嚼檳榔者，每2年做一次接受口腔黏膜檢查
- ☀️ 女性應定期做抹片，定期接受乳房等婦科檢查
- ☀️ 年輕女性喉結下方甲狀腺部位若摸到結節，應尋求內分泌科檢查
- ☀️ B 肝與 C 肝的帶原者、肝炎與肝硬化患者應定期做超音波檢查
- ☀️ 防曬；觀察痣與皮膚的變化



預防直腸癌 高纖低脂 少吃紅肉

【記者魏忻忻／台北報導】醫師發現，大腸直腸癌的年輕患者愈來愈多，推測應與基因、環境汙染或飲食型態變化有關，建議少吃紅肉、高脂和高膽固醇食物，多吃蔬果。而高溫及燒烤烹調容易產生致癌物，也應避免。

大腸直腸癌是國內十大癌症死因第三位，台灣癌症學會理事長謝

瑞坤指出，早期大腸直腸癌治療以手術為主，但約有三成五患者發現罹癌時，已是晚期甚至轉移，無法手術，僅能接受化療，現有藥物的腫瘤緩解率約四成。健保局三月起開放標靶藥物做為大腸直腸癌三線用藥，可使腫瘤緩解率增至七成。

台中榮民總醫院大腸直腸外科主任王輝明認為，國人飲食趨向西化

，偏好低纖高脂的精緻飲食，使大腸直腸癌罹患率增加。他指出，根據國外研究，肉類燒烤後易產生多環芳香碳氫化合物（PCA）、異環銨（HCA）等致癌物。

王輝明建議，多做運動、不碰菸油、高纖低脂、少吃紅肉、多運動，是預防大腸直腸癌最好的方法。由於近八成大腸直腸患者年齡都在

五十歲以上，建議五十歲以上民衆定期接受大腸鏡檢查。

台中榮總利用標靶藥物治療四十九位大腸直腸癌患者，只有兩位完全沒有反應，其中七十七歲的何先生服藥後，經磁共振造影檢查已看不到癌細胞。何先生說，他原本以為自己是因為老化才解便不順，沒有想到竟是罹癌。謝瑞坤指出，檢查

看不出腫瘤，但理論上癌細胞並沒有消失，只是檢查儀器看不到。

大腸直腸癌最常見的症狀是大便帶血，但許多人卻誤以為是痔瘡出血，自行買藥治療，因而延誤就醫，其他症狀還包括腹脹、腹痛及脹氣、排便習慣改變、不明原因體重減輕等。標靶藥物可有效抑制腫瘤內部新血管生成，但費用不便宜，一個月約廿萬元，目前第三線用藥已有健保給付，但第一線用藥就必須自費。

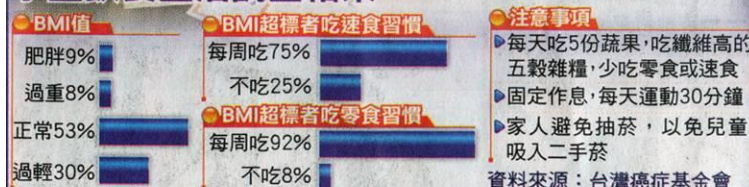
零食加速食4男童有1胖

高脂飲食增罹癌率 家長應留意



學童飲食生活調查結果

■癌症基金會鏟除菸酒、速食等模型，籲給孩童健康飲食。方萬民攝



註：1. BMI (Body Mass Index · 身體質量指數) 為體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 平方。

每天應吃五份蔬果

據衛生署公布的體位標準，七到九歲兒童的BMI值正常應在十四到十九之間，十到十二歲約十五到二十一，十三歲以上青少年則是十七到二十三。調查也顯示雖有逾八成學生會吃早餐，但五成以上是外食；BMI值超標者中，逾九成每周吃零食，七成五每周吃速食。癌症基金會執行長賴基銘呼籲家長提高警覺，因高脂飲食是男性攝護腺癌、大腸癌危險因子，也與女性乳癌、卵巢癌、大腸癌高風險有關。

醫師認為數據低估

三軍總醫院減肥門診醫師祝年豐說，此調查數據還算「低估」，據衛生署國民營養調查顯示，學童過重或肥胖比率高達二成五到三成，已與成年人相當。他建議家長逐步矯正孩童飲食、運動習慣，避免高熱量飲食，以免提早發生心血管病及癌症。

國家衛生研究院院士彭汪嘉康說，兒童每天應吃五份蔬果（一份如一百公克蔬菜或一顆中型橘子），但調查發現六成每天吃不到三份蔬菜，三成四每天吃不到兩份水果；六成暴露於二手菸環境，僅三成每天運動逾三十分鐘。昨出席記者會的台北市議員歐陽龍說，為給小孩健康環境及好榜樣，他已在戒菸，其妻傅娟更以自己及手足從小愛吃肉、不吃菜，導致三人都罹癌為例，提醒家長為兒女養成正確飲食。

癌症基金會上月網路調查近二千八百名國中小學生，發現僅五成三體重正常。若區分性別，男學生一成二過重、一成三肥胖，意即每四人就有一人太胖；女學生則是三成一過輕，過重和肥胖合計僅一成五，顯示男生多體胖，女生可能為愛美而刻意減肥。

風險增高

調查，全台灣有將近半數的學童身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 不及格，其中男童有四分之一是過重的小胖子，且過重或肥胖者每周吃零食和速食比率極高。昨是世界癌症日，台灣癌症基金會提醒高脂飲食會增加罹癌風險，家長應留意。

960205/蘋果/A15版