

Herald Cancer Care Network 角聲癌症關懷
免付費電話癌症教育講座

講題：防癌抗癌之國際性新觀念

講員：劉如峯醫師

Speaker: Frank J. Liu, MD., FCAP. E-mail: frankjliu_1139@yahoo.com

日期：2013年7月16日 星期二

時間：6:00PM~7:00PM(加州時間), 8:00PM~9PM(德州時間)

敬告聽眾：本演講及討論內容僅為諮詢參考之用，不能做為你個人醫療、健康診治的忠告及指示。你如遇有疾病或健康問題應立即就醫。本演講及討論內容無法取代醫師面對面的診斷治療，故無法為你對演講及討論內容的應用負責。更不能單靠本演講及討論所報導的資料做為你健康醫療診治決定之根據。任何健康、醫療診治的決定，你必須請教你自己的醫師或你自己的其他醫療專家或顧問。本演講及討論內容如有任何錯誤或遺漏，主辦單位及講員概不負責。

全世界的癌症負擔：

癌症是全世界人類一個主要死亡原因。2004 年的癌症死亡人數達 740 萬（約佔所有死亡人數的 13%）。據世界衛生組織(World Health Organization 簡稱 WHO) 估計，如不進行干預，2005 年至 2015 年期間將有 8400 萬人死于癌症。全世界癌症死亡人數將繼續增加，預計 2030 年估計將有 1300 萬人死于癌症。

每年導致癌症總死亡率的主要癌症種類為：肺癌（130 萬死亡） 胃癌（80.3 萬死亡） 結腸癌（63.9 萬死亡） 肝癌（61 萬死亡） 乳癌（51.9 萬死亡）是每年大多數癌症死亡的罪魁禍首。男女最常患的癌症類型有所不同。全世界最常見的癌症種類（按全球死亡人數排序）為：男性：肺癌、胃癌、肝癌、結腸直腸癌、食道癌和前列腺癌。女性：乳癌、肺癌、胃癌、結腸直腸癌和子宮頸癌。超過 70% 的癌症死亡發生在低收入和中等收入國家。超過 30% 甚至 60-70% 的癌症死亡是可以預防避免的。煙草使用是癌症單一最重要的的危險因素。

癌症是由什麼造成的？

癌症源自於一個單細胞、由一個單細胞變異造成。癌症是細胞不受控制的增長和擴散。它可影響人體的幾乎任何部分。癌腫瘤常常侵入周圍的組織并可轉移到其它部位。

從一個正常細胞轉變為一個癌腫瘤細胞要經過一個多階段過程，通常從癌前病變發展為惡性腫瘤。這種變異可由外部環境因子和遺傳基因因素造成。這些變化是一個人的基因因素和三種外部環境因素之間相互作用的結果。

外部環境因素包括：

1. 物理致癌物質，例如紫外線和電離輻射；
 2. 化學致癌物質，例如石棉、煙草煙霧成分、黃曲霉毒素（一種食品污染物）和砷（一種飲水污染物）；
 3. 生物致癌物質，例如由某些病毒 virus、細菌 bacteria 或寄生蟲 parasites 引起的感染。與某些癌症相關的感染例子：病毒：乙型肝炎和肝癌、人乳頭瘤病毒(HPV)和宮頸癌，以及人類免疫缺陷病毒(HIV)和卡波希氏肉瘤。細菌：幽門桿菌和胃癌。寄生蟲：血吸蟲病和膀胱癌。
 4. 老齡化是癌症形成的另一個基本因素。癌症發病率隨年齡增長而顯著升高，極可能是由于生命歷程中特定癌症危險因素的積累，加上隨著一個人逐漸變老，細胞修復機制在有效性上具有走下坡路的傾向。
- ❖ 癌症的危險因素包括：1. 煙草使用、吸煙。2. 體重超重或肥胖。3. 水果和蔬菜攝入量低。4. 缺乏鍛煉運動。5. 酒精使用過量飲酒。6. 性傳播人乳頭瘤病毒感染。7. 城市空氣污染。8. 家庭使用固體燃料產生的室內煙霧。
- 煙草使用、酒精使用、水果和蔬菜攝入量偏低以及慢性感染乙型肝炎病毒(HBV)、丙肝病毒(HCV)和部分類型的人乳頭瘤病毒(HPV)，都是低收入和中等收入國家癌症形成的主要危險因素。由人乳頭瘤病毒造成的宮頸癌，是低收入國家中導致婦女癌症死亡的一個主要原因。
- 在高收入國家，煙草使用、酒精使用以及體重超重或肥胖是癌症的主要危險因素。

如何可減輕癌症負擔？

已經掌握了關於癌症病因及預防和治療管理癌症的干預措施的大量知識。通過實施以證據為基礎的癌症預防、早期發現以及癌症患者治療管理戰略，可使癌症得以減少和控制。

防癌抗癌的三大策略：

1. 預防癌症的發生：[防癌]預防戰略：大力避免外部致癌環境因素及上述危險因素並 針對人乳頭瘤病毒和乙型肝炎病毒接種疫苗 控制職業危害 減少暴露于陽光時間、通過避免接觸常見的高危因素（例如煙草煙霧），可預防避免多種癌症。
2. 早期診斷及早期治療：如果及早發現和治療，可降低大約三分之一的癌症負擔。癌症的及早發現以這樣的觀察為基礎，即癌症發現越早，治療越為有效。目標是在癌症限于局部時（轉移之前）發現它。癌症及早發現有兩個組成部分：A. 教育，幫助人們認識癌症早期徵兆以及立即針對這些症狀尋求醫療。這類症狀可能包括：腫塊、疼痛、持續消化不良、持續咳嗽和身體管口出血。 B. 篩查規劃，用于在徵兆可發覺之前查明早期癌症或癌症前期患者，檢測手段包括針對乳腺癌的乳房 X 線照相和用于宮頸癌的細胞學檢測（子宮頸抹片）。[抗癌]：除了早期正確診斷、早

期治療：手術、化療、電療、免疫等治療法外，篩檢和追蹤乃是此階段抗癌策略中之兩大極重要的策施。此外，通過手術、放療或化療，很大一部分癌症可以治愈，尤其如果在早期發現。

3. 末期癌症的治療：[抗癌]：除了手術、化療、電療、免疫等治療法外，篩檢和追蹤乃是此階段抗癌策略中之兩大極重要的策施。治療和關懷：治療的目的是治愈癌症患者，延長生命和提高生活質量。一些最常見癌症種類，例如乳腺癌、宮頸癌和結腸直腸癌，在得到及早發現和根據最佳做法治療時，有很高的治愈率。主要治療方法是外科手術、放射療法和化療。依靠成像技術（超聲波、內窺鏡或X線攝影術）和實驗室（病理學）檢查作出準確診斷，對於適當治療至關重要。依靠姑息治療，90%以上的癌症患者可實現緩解疼痛和其他問題。即便在資源不足的環境中，也可找到一些有效辦法為癌症患者及其家庭提供姑息治療服務。

世界衛生組織(WHO)的反應：

2008年，世衛組織（WHO）啟動了慢性病行動計劃。目前，癌症行動計劃也正在制定中。

世衛組織(WHO)、聯合國系統其他組織和伙伴在國際癌症預防和控制領域開展合作，以期：強化對癌症預防和控制的承諾；產生新的知識以及傳播現有知識，以促進採取以證據為基礎的癌症控制策略；制定標準和工具，為規劃和實施預防、及早發現、治療和關懷干預提供指導；在全球、區域和國家各級廣為促進發展多部門癌症控制伙伴網絡；加強國家和地方各級衛生系統；提供技術援助，以便迅速而有效地向發展中國家轉讓最佳干預做法。

據世界衛生組織(WHO)：癌症可防可治 各國應制訂癌症控制計劃：

2013年2月2日世界衛生組織發布調查報告指出，無論在發達國家還是在發展中國家，癌症都不應該成為不治之症，因為不少癌症都是可防可治的。為降低人們罹患癌症的風險、確保癌症患者獲得適當的治療，世界衛生組織(WHO)呼籲各國都應制訂全面的癌症控制計劃。

世衛組織對全球185個國家和地區所做的調查報告顯示，發達國家和發展中國家在癌症防治方面存在較大差距，以非洲國家為例，超過八成國家尚未制訂癌症防治計劃，更沒有足夠資金實施癌症防治計劃。根據這份報告，2008年全球死於癌症的人數達760萬，每年約有一千三百萬新增癌症患者，其中三分之二新增癌症患者和死於癌症的患者來自發展中國家。三分之一因癌症而死亡的患者都與吸煙、體重超標和過量飲酒有關。世衛組織呼籲各國，應制訂癌症預防、早期診斷和治療基本計劃。

世界衛生組織(WHO)：抗癌 半數國家沒準備：

世界衛生組織(WHO)同時遺憾的表示，全球不及半數國家具有預防癌症，以及為癌症病患提供治療與照護的有效計畫。世衛非傳染疾病與心理健康部門主管徹斯特諾夫(Oleg Chestnov)在聲明中說：「罹癌在全球各地都不應被視為判了死刑，因為確有方法能預防及治療眾多癌症。」

然而世界衛生組織(WHO)最近對全球185個國家所做的調查顯示，不到半數國家為癌症控制計畫提供足夠經費，非洲更僅有17%國家提供足夠經費。

世界衛生組織(WHO)2010年警告，到了2030年，癌症每年可能會奪走超過1300萬條人命。

開發中國家缺乏有效癌症控制計畫尤其令人憂心，因為每年的新罹癌病例與死亡人數，這些國家就占當中的超過2/3。徹斯特諾夫在日內瓦告訴記者：「我們預估罹癌人數會大幅增加，尤其是開發中國家的都會區。」此外，部分與癌症有關的感染也有疫苗可施打，這些感染包括會導致肝癌的B型肝炎，以及會導致子宮頸癌的乳突病毒。世界衛生組織(WHO)並指出，如果及早發現，多種癌症都能治癒。

防癌意識薄弱 英專家提三原則：

「在英國，每年最少有1萬3千種因癌症引起的過早死病症發生！」世界癌症基金會發佈調查指出，英國政府在強化民眾防癌意識上，應有更積極作為。根據世癌基金會發布的調查顯示，英國至今仍有3分之1的民眾相信罹患癌症為「命中註定」，無從避免的宿命。此外，據基金會以2千名成人為樣本所做的研究指出，僅不到3成的受試者知道癌症可以「預防」。「這是個十分嚴重的隱憂！」科學兼公共事務執行長凱特艾倫表示：「受試者對預防癌症的認知竟是如此薄弱，可見在防癌意識的提升上，我們仍有許多努力的空間。」

基金會科學兼公共事務職行長艾倫表示，其實預防癌症很簡單，但須從良好的生活習慣做起，「只要能做到吃的健康、經常運動及控制體重這3點，至少就能避免3分之1常見的癌症發生！」此外，艾倫認為，預防癌症雖從個體出發，但政府若能帶頭做起，對強化及提升民眾的防癌意識必有長足裨益。

世癌基金會表示，雖然英國目前的整體死亡率持續下降，但每年仍有15萬7千人死於癌症，且因人口增長和老化關係，到2025年，死亡率將不減反增，成長至18萬2千人，「建立民眾的防癌意識將有助於癌症死亡率的緩減。」

世界癌症日(World Cancer Day)的由來：

成立於1933年設立在瑞士日內瓦(Geneva, Switzerland)的國際抗癌聯盟(Union for International Cancer Control, UICC) (以前稱為International Union Against Cancer 法文為: Union Internationale Contre le Cancer, 西班牙文為 Unión Internacional Contra el Cáncer)是會員制的非政府聯盟組織機構。國際抗癌聯盟(UICC)目前有從155

個國家來的 760 個以上非政府組織機構的會員。台灣癌症基金會為國際抗癌聯盟組織之一員。國際抗癌聯盟(UICC)存在的主要使命是促進全球衛生社團加速抗癌的成效。

國際抗癌聯盟(UICC)於 2000 年發起將每年的 2 月 4 日訂為「世界癌症日」(World Cancer Day)，世界衛生組織與發起世界癌症日的國際抗癌聯盟一起促進減輕全球癌症負擔的方法。預防癌症和提高癌症患者生活質量是反復出現的主題。

防癌抗癌之國際性新觀念：

現代社會人人聞癌色變，對於癌症的成因不了解。因此產生並反映出大多數民眾對防癌知識的誤解的四大迷思。今年(2013)國際抗癌聯盟(UICC)在世界癌症日之前夕透過新聞發布指出並反駁所謂之癌症 4 大迷思：(1). 癌症只是健康問題，(2.). 癌症是老人的病，(3) 癌症是絕症，及(4). 癌症是宿命、命中註定不能避免，要向民眾宣導正確知識。國際抗癌聯盟(UICC)對此 4 大迷思作如下的宣導。

迷思 1：癌症只是一個健康問題？

國際抗癌聯盟 UICC 提出資料證實，癌症不只是健康問題，癌症對於社會、經濟發展和人權均有廣泛的影響。據統計，有超過 47% 的病例以及超過 55% 的罹癌人口是在發展中國家，如果情況持續惡化下去，到 2030 年，開發中國家將會有 81% 的人口罹患癌症，除了嚴重影響人民健康，高額的醫療支出費用更會造成國家經濟問題之一。

迷思 2：癌症是老人的疾病，且在已開發國家居多？

國際抗癌聯盟 UICC 指出，癌症造成的死亡人數已經超過愛滋病、肺結核、瘧疾 3 種疾病的死亡總人數。2008 年全球有超過 760 萬人死於癌症，其中有超過 55% 是發生於開發中國家，且罹癌者平均年齡不到 65 歲。台灣同列開發中國家，以國人好發癌症首位的大腸癌為例，一直有年輕化的趨勢，顯見非已開發國家與老人疾病問題，強化早期預防的行動，應該要從年輕時候就建立起。

迷思 3：癌症是絕症，癌症等於宣判死刑？

UICC 指出癌症非絕症，除了少數的例外，多數的早期癌症都是可以被治癒的。而且醫藥的發達，有更多癌症患者可以有效地被治療，當務之急則是要減少全球性的貧富差距，才能減少接受癌症治療的差別待遇。早期發現，早期治療都會有極高的治癒率，因此，像是對全民常見之癌症作篩檢，積極減少癌症發生率及提升癌症治癒率，可提高民眾高品質健康生活。

迷思 4：癌症是宿命？

癌症並非宿命，UICC 提出，保持健康的生活方式能夠降低三分之一的罹癌機率。更有些癌症研究者證實癌症 6 到 7 成是可以預防的，防癌生活原則是多蔬果、規律運動、體重控制、拒絕菸害、定期篩檢，養成正確的生活習慣；癌症不是宿命也不是命中註定。

總之、癌症不只是健康問題，罹癌非絕症，更非老人專利，只要做好預防，就能早期發現，早期治療。癌症非宿命更不是命中註定，60~70% 的癌症是可以被預防的，只要落實癌症預防的整合性概念的防癌包括多蔬果均衡飲食、規律運動、體重控制、拒絕菸害、定期篩檢，養成正確的生活習慣，就可降低癌症發生。

參考資料附件一

響應世界癌症日 台灣癌症基金會發起癌症預防整合性概念 發佈最新防癌口號：「全民練 5 功. 防癌就輕鬆」

國際抗癌聯盟(Union for International Cancer Control, UICC)於 2000 年發起將每年的 2 月 4 日訂為「世界癌症日」，而台灣癌症基金會為國際抗癌聯盟組織之一員，也積極響應 UICC 2 月 4 日世界癌症日(World Cancer Day)之呼籲~癌症是可以預防的，在世界癌症日發起癌症預防整合性概念，提出最新口號「全民練 5 功. 防癌就輕鬆」，所謂「5 功」指的是正確飲食、規律運動、體重控制、戒菸及拒吸二手菸、定期篩檢，台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師表示，養成正確的生活習慣，落實這五個功法，就可以降低超過 60%~70% 癌症的發生。

「全民練 5 功. 防癌就輕鬆」 降低 60%~70% 的癌症發生 幫助每年減少約 5 萬人罹癌機會

為響應世界癌症日的主題，台灣癌症基金會亦於 2 月 4 日正式發佈最新的防癌口號，以加強國人健康生活形態的落實，亦即「全民練 5 功. 防癌就輕鬆」，台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師進一步說明，所謂「5 功」，指的是健康生活形態的五個原則，即「均衡飲食」、「規律運動」、「體重控制」、「戒菸」、「定期篩檢」，而且此五項生活形態必須同時並行。賴基銘醫師提出，在台灣自民國 71 年開始，癌症一直蟬聯國人十大死因之首，每年約有 8 萬人被診斷癌症，約 4 萬多人死於癌症，但是賴醫師再次強調，癌症是可以預防的，必須養成正確的生活形態，才能真正達到癌症預防的效果，因此癌基會也提出響應口號：「全民練 5 功. 防癌就輕鬆」，希望全民將此五個基本功，不只謹記且力行，將可以降低 60%~70% 的癌症發生機率，每年可因而減少約 5 萬人罹癌的機會，因此希望龍年大家主動一起--「龍」來練五功。

功法一-正確的飲食應該做到「高纖、低脂、多蔬果」，尤其遵循「蔬果彩虹579」的飲食原則。證據顯示，蔬菜、水果中的植物性化學成分具有多重防癌抗癌效果，可以抑制細胞從正常狀態轉變成癌細胞的能力，多吃蔬果可以降低罹患包括口腔癌、胃癌、大腸癌、乳癌…等多種癌症的發生機率；而且應限制紅肉（如豬、牛、羊肉）的攝取量，並且避免加工肉製品的攝取；減少食用高鹽及鹽漬食物；避免含糖飲料攝取。因為高糖、低纖維、高脂肪等高熱量密度食物，將會產生體重過重與肥胖的問題，並導致罹癌的風險增加。

功法二-規律運動：賴醫師表示，有許多國內外研究發現，常運動的人罹患癌症機率較少運動的人低，而且缺少運動所導致的體重過重、腰部肥胖會增加罹癌的風險，所以建議每天從事30分鐘以上的運動。而若無法達到每天30分鐘，賴醫師也引述國家衛生研究院溫啟邦教授的研究提到，則至少每天應運動15分鐘，研究顯示不僅可延長3年壽命，還可降低癌症死亡風險10%。尤其很多證據顯示，任何類型的運動有助於防止包括大腸癌和乳癌、子宮內膜癌、胰臟癌、腎臟癌的發生，而且運動也是維持健康體態的關鍵。

功法三-體重控制：維持健康的體重有助於降低癌症的發生，賴醫師指出，高脂肪食物的攝取，不一定會造成肥胖，而肥胖者也不一定與攝取過多脂肪有關，但二者的關係，還是相當密切。研究顯示，肥胖者會增加子宮頸癌、胃癌、膽囊癌、大腸直腸癌、腎癌及乳癌，若體重超過理想體重的40%，則在男性會增加33%罹癌的機會，在女性會增加55%罹癌的機會。又依據最近美國癌症研究所(American Institutes for Cancer Research)由世界癌症研究基金(World Cancer Research Fund)所支持的全球癌症調查，肥胖和膽囊癌最有關，體重過重和大腸直腸癌、停經後乳癌及子宮內膜癌，都明顯地相關。因此，除了減少脂肪的攝取以外，控制體重也是非常重要的。賴怡君營養師說，控制體重必需從降低每天的總熱量(主要來自脂肪及醣類)、減低蛋白質的攝取(主要來自肉類)及增加熱量的消耗(多運動)來改善體重過重之問題，尤其維持「身體質量指數」(BMI值)介於18~24之間，將有助於降低罹癌機率。

功法四-避免吸菸及暴露於二手菸的環境：賴醫師引述UICC的資料提到，煙草每年帶走全球超過500萬人的生命，平均每6秒鐘就有1人死於菸害。抽菸是導致癌症最大的原因，所有癌症的死亡約有四分之一和抽菸有關，包括肺癌、口腔癌、喉癌、鼻竇癌、肝癌、胰臟癌、胃癌、子宮頸癌、乳癌、大腸癌、腎癌和膀胱癌。而且不只是吸菸者本身。有風險，若是在密閉空間也容易吸到二手菸，根據UICC的報告，在2004年，二手菸已經造成60萬個死亡病例，其中28%發生在孩童身上。

功法五-早期篩檢及治療：癌症若能早期診斷及治療是可以治癒癌症的，所以應該養成定期篩檢的好習慣，賴醫師強調，尤其是國健局已經將大腸癌、乳癌、子宮頸癌及口腔癌等國人發生率高的四大癌症，列為癌症篩檢的重要工作，國人更應該善加利用，透過早期免費篩檢、早期治療，將可以有效的降低死亡率，提高癌症治癒的機會。

參考資料附件二：

國際抗癌聯盟公佈5大防癌秘訣

國際抗癌聯盟曾發表報告稱，幾個最簡單的生活習慣可謂是最廉價的防癌處方。

1. 用幹毛巾擦背：日本曾掀起過一股用幹毛巾擦背的熱潮。東京大學副校長水野教授研究指出，這可以起到防癌作用，因為摩擦受熱會激活背部皮下肌肉組織裏一種細胞，能起到吞蝕並破壞癌細胞的作用。對於中老年人來說，不管是搓、擦還是撓背部，都是一種很好的保健方法。或者用幹毛巾兩端，直式、橫式反復摩擦整個背部10分鐘左右，直到皮膚通紅髮熱為止。
2. 曬15分鐘太陽：在最便宜的防癌處方裏，曬太陽算是做到了極致，不用任何花費，就能通過增加人體維生素D的含量起到防癌作用。衛生部首席健康教育專家洪昭光教授說，維生素D不足會增加患乳腺癌、結腸癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的風險。為避免暴曬增加皮膚癌風險，每天只要曬15分鐘太陽就足夠了。
3. 每天四杯綠茶：愛喝茶的日本人曾花費9年的時間做過一項調查，發現每天只要喝四五杯茶，就能將癌症風險降低40%。中國疾病預防控制中心營養與食品安全所研究員韓馳教授對茶葉的防癌作用進行過17年研究，他發現烏龍茶、綠茶、紅茶對口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不錯的預防作用。其中，包括龍井、碧螺春、毛峰在內的綠茶效果最顯著，其防癌成分比其他茶葉的5倍。不過，茶水最好不要喝太濃太燙的，否則會影響其防癌效果。最佳飲茶溫度應該是60攝氏度左右，茶水浸泡5分鐘後，其中有效成分才能溶在水裏。
4. 少吃點糖：癌細胞最喜歡的“食物”就是糖。日本《怎樣防治癌症》一書中指出，當血液流過腫瘤時，其中約57%的血糖都會被癌細胞消耗掉，成為滋養它的營養成分。
5. 少吃紅肉吃肉時喝杯紅酒：用來釀造紅酒的葡萄皮中，含有一種物質叫白藜蘆醇，對消化道癌症有一定預防作用。另外，美國癌症研究協會對豬肉、牛肉、羊肉等紅肉的推薦食用量是每週500克左右，吃得過多，就會增加患結腸癌的風險。不過，最近一項研究發現，如果吃肉的時候喝杯紅酒，其中的多酚就可以防止肉在胃裏分解為有害物質。