

# 癌症的早期防治

陳敏鏞 醫師

台灣國家衛生研究院—台大醫院癌症合作病房主任



## 絕

大多數的「癌症」如同國人習見的高血壓、糖尿病一樣，都是一種常見的「慢性病」。如果防治得宜，癌症更是一種最容易被「根治」的慢性病。儘管癌症的成因並不單純，然而，絕大多數國人常見癌病的得來，也並非偶然。大體而言，約有百分之九十的癌症都不是「與生俱來，躲也躲不掉」的遺傳病，反而是與己身的外在環境、生活方式、個人的飲食習慣、行為習性...等息息相關的「後天性」慢性病。

## 癌症形成的機轉

癌症肇始於人體內一些轉形的異常細胞，因調控細胞“正向”與“負向”兩種成長刺激訊號的錯亂。導致過度活絡的細胞週期(cell cycle)，加速細胞之增生；同時，也因細胞凋亡(apoptosis)自然機轉之反常，導致轉形細胞之長生不死，終究演變成癌瘤。我們目前已知道：由正常細胞到癌細胞，常牽涉到體細胞(somatic cells)細胞核(nucleus)中攜帶遺傳訊息，有關細胞生長節制之諸多基因(genes)的一連串變化。

當人體長期暴露在化學性、物理性、以及病毒性等致癌原(carcinogen)之下，經年累月歷經慢性刺激之後，正常組織細胞核內的基因，便有可能產生關鍵性的變化，而導致正常細胞週期的無端“加速”或“煞車”(brakes)失靈時，便起癌變。如果，此時再加上細胞凋亡自然機轉的缺陷，將使整個情況頓成「雪上加霜」，癌瘤可能乘勢坐大，終致無

可遏阻。根據科學家以往對於致癌實驗研究的心得，吾人可以將癌瘤細胞形成的歷程分成：(1)誘發期(initiation phase)，意即致癌原啟動正常細胞核內基因之質變，導致細胞異常的生理、生化表現；(2)促進期(promotion phase)，細胞在致癌原的慢性刺激之下，累進式地堆砌異常基因之呈現，促成癌化現象，終生癌瘤；(3)進展期(progression phase)，癌瘤細胞得寸進尺，向鄰近正常組織進犯，並伺機四處流竄產生遠端轉移(distant metastasis)。以上所描述的癌症發生歷程，就是腫瘤醫學常提及的「多步驟性致癌機轉」(multistep carcinogenesis)。

## 辨識致癌原

存在於人類周遭環境中的致癌原，種類繁雜，但大體上我們可以將之分成(1)化學性致癌原(chemical carcinogen)，如苯(benzene)可能導致白血病(leukemia)、菸草(tobacco)可能導致肺癌...等，(2)物理性致癌原(physical carcinogen)如紫外線可能導致皮膚癌，放射性氡氣(radon)可能導致肺癌...等，(3)病毒性致癌原(viral carcinogen)如B型肝炎慢性感染可能導致肝癌，EB (Epstein-Barr)病毒感染可能導致鼻咽癌...等。

從另一個角度，比較通俗、具體地來說，癌症，儘管其種類超出兩百種以上，但總體來說，約有三分之一的癌症直接或間接是與抽煙息息相關。有百分之三十五至六十的癌症是與日常生活的攝食習慣及食物之種類有關。只有未及百分之十的癌症

是源於先天性染色體的異常，或是基因之突變，因此是「與生俱來」的。易言之，絕大多數的癌症是源於不良的飲食、生活習慣，因而是可以人為之努力加以預防的。癌病的預防之道，首在認清致癌因子，辨識外在環境或自己本身內在遺傳的致癌風險，並儘可能加以避免。然而，除了消極性的避開可能的致癌因素之外，有無更積極的作法呢？傳統上大多數的癌病專家都同意以均衡的飲食和適度的運動這兩方面來強化個人體質，提昇預防癌病發生的功效。我們每天所攝取的新鮮蔬果或其它食物中不乏富含抑制癌病形成的成份：如大蒜中所含的硫醚類(thioethers)成份，花椰菜中所含的黃鹼素類(flavones)成份，草莓中所含的酚類(phenols)成份，紅蘿蔔中所含的胡蘿蔔素類(carotenoids)成份...等等都是一些較為人知的例子。其次，持之以恆的適度運動，不單單有益於控制肥胖、心臟血管、新陳代謝等常見的文明病，對於癌病的預防，從免疫學的觀點來看，似乎也提供某種程度的助益，值得大家的重視。

## 癌症的早期診治

癌症如未能及早預防，減除其發生之機率，則早期診斷、正規治療就成為非常重要的課題。人體從頭到腳，由各組織、器官可能衍生出來的癌症遠超過兩百種以上。雖說不同種類之癌病各有一己的生物特性，其所共具的一個臨床通性即為：早期治療才比較有根治之機會！這點於數種台灣最常見之癌病如肝癌、胃癌、大腸直腸癌、乳癌...等案例上更是顯得真切。問題是：這些早期癌症通常不造成任何症狀，是以早期診斷往往不易達成。除了尋常性地自行注意、力改不良的生活習慣之外，有些防癌團體及癌病專家也建議一般民眾做一些常規的例

行檢查。如中年以上女性同胞，例行性地每個月至少做一次乳房自我檢查，每年一度的乳房攝影。而凡有性行為之女性同胞，不問年齡則初期建議每年做一次子宮頸抹片檢查。內科體檢包括直腸指檢、糞便潛血檢查、上消化道內視鏡檢查、B型肝炎血清學檢查如經發現為B型肝炎帶原者，則應定期抽血做胎兒球蛋白檢查及肝部超音波掃描。至於中年以上男性同胞方面，則應可考慮定期接受內科體檢，包括直腸指檢、攝護腺觸診及攝護腺血清特異抗原(prostate specific antigen, 簡稱PSA)檢查、大便潛血檢查、上消化道內視鏡檢查、B型肝炎血清學檢查如經發現為B型肝炎帶原者，則應定期抽血做胎兒球蛋白檢查及肝部超音波掃描。在癌病的早期診斷與治療方面，近年來大多數的專家學者們所持的態度也愈來愈轉趨積極。我們知道：臨床上即使運用最精密的醫療儀器如電腦斷層掃描機器，對於一些直徑不及1公分的腫瘤，也很難偵檢出來。可是當腫瘤長至1公分見方大小時，癌細胞通常已經繁衍了三十代，總數約有十億個細胞。如未能早做治療，任其繁衍至四十代時，此時癌病勢將無法被根治。大半的抗癌治療於此階段投與時，常見的只是「徒勞無功」的窘況，憑添病人不少因治療本身所帶來的副作用。基於以上的原因，我們認為單靠常規的醫療檢查，要想偵測出所有的早期癌病仍嫌不足。一般民眾在這方面必須要為自己的健康，也負起一些「把關」的責任。關於自己的身體，究竟有哪些現象或變化是我們必須及早注意，以免延誤早期癌病之診治的呢？根據美國癌症學會(American Cancer Society)及其他癌病相關防治團體的建議，筆者整理出以下十點「癌病警告癥狀」，以供讀者參考之用：

- (1) 大小便習慣之改變。
- (2) 皮表傷口或胃部潰瘍遲不癒合。

- (3) 身體特定部位之疼痛，久未改善。
- (4) 不正常出血或有分泌物流出。
- (5) 乳房、睪丸或其他組織器官的腫脹、增厚或實質硬塊的存在。
- (6) 吞嚥困難或腸胃道消化達常。
- (7) 身上皮表各種痔或疣的新近變化。
- (8) 不停歇的長久咳嗽或聲音沙啞。
- (9) 不明原因的體重減輕，久未改善。
- (10) 不明原因的長期發燒或全身倦怠，久未改善。

## 癌病防治的具體建議

癌病的防治若要能立竿見影，除了相關醫學常識的宣導之外，更希望一般民眾皆能依循癌病防治之準則，從日常生活做起，身體力行，持之以恆；如此方才可以冀望收致減低癌病死亡率的成果。底下是有關日常癌病防治的一些具體建議：

- (1) 禁止抽吸香菸，避免接觸二手菸。已抽菸者應即早戒除，以減少癌症發生之機會。
- (2) 避免食用過量煎炸、燒烤、煙燻、醃漬、發霉之食品，以減少胃癌、大腸直腸癌、鼻咽癌發生之機會。
- (3) 避免長期習慣性咀嚼檳榔，以防罹患口腔癌。
- (4) 避免攝取過多的油脂，最好要將其降至每天攝取之總熱量的百分之三十以下。如此或可減少乳癌、大腸直腸癌之發生。
- (5) 控制體重，避免過重或過輕。
- (6) 避免食用浸泡過亞硝酸鹽的食品，以防食道癌、胃癌的發生。
- (7) 避免陽光的過度曝曬。通常早上十一時至下午二時乃一天中陽光最炙熱，紫外線曝曬量最大之時段，最好避免外出，以防罹患皮膚癌。如有必要，應該採行防曬措施。
- (8) 避免不必要的醫用輻射線照射或有害化學物質之接觸。
- (9) 多攝取高纖維素食物如全麥、糙米以及新鮮的蔬菜、水果。
- (10) 多攝取一些如花椰菜、甘藍菜、包心菜等十字花科類的蔬菜。
- (11) 避免過度攝取含酒精類的飲料，尤其切忌酗酒又過度抽菸，以防頭頸部癌病之發生。
- (12) 一般四十歲以上的民眾應可考慮定期作健康檢查或防癌篩檢。篩檢之項目一般包括上消化道內視鏡檢查、女性子宮頸抹片檢查、乳房檢查、大腸X光攝影檢查加上直腸鏡檢查(或逕行全大腸內視鏡檢查)，肝臟部位超音波檢查...等。至於一些屬於高危險群(high-risk group)的民眾，則必須針對可能罹患的癌病及早作例行性的必要防癌篩檢。
- (13) 女性民眾應該學會如何做好乳房自我檢查，年輕男性則必須注意如何做好睪丸定期自我檢查，所有的民眾則必須注意自己全身體表皮膚的檢查。

## 結論

倘若遇上任何有關自我檢查的疑點，或發現有任何前述之癌病早期的癥兆或警訊時，一定要儘速請教專科醫師去釐清疑點。千萬不要輕信江湖郎中，求助於偏方或秘術，以免嚴重耽誤治療的最佳時機。(轉載自癌症關懷，德桃癌症文教基金會)