

Herald Cancer Care Network

角聲癌症關懷 免付費電話癌症教育講座

講題：預防癌症復發 I & II

Prevention of Cancer Recurrence

講員：劉如峯醫師

Speaker: Frank J. Liu, MD., FCAP

E-mail: frankjliu_1139@yahoo.com

- 現任美國病理學院資深院士。
- 前德州大學MD安德遜癌症中心腫瘤檢驗醫學科醫師、副教授兼化學病理醫師研究訓練計劃部主任

聲癌症關懷： 3131 Bowers Ave., Santa Clara, CA 95054

Telephone: 408-263-8585分機108 或 1-888-663-8585分機108 向「角聲癌症關懷」報名

日期： 2010年11月15日星期一

2010年12月20日星期一

7:00PM~8:00PM(加州時間), 9:00PM-10PM(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。

如何預防癌症復發：前言：

1. 癌症的復發在臨床上很常見，不少癌症病人經過治療後得以痊癒，但經過一段時間之後，癌症又復發了。
2. 癌症患者經治療後，即使經電腦斷層(CT SCAN)或磁共振造影(MRI)，甚至病理切片檢查證實腫瘤完全消失，隨著追蹤時間的增長，仍有相當比例的患者在原發腫瘤部位、附近鄰近淋巴區域或遠處器官發現復發性癌症腫瘤。
3. 治療復發的癌症要比原發的更為困難。因此，癌症得到控制或治癒後一定要高度重視復發的問題。
4. 罹患癌症的患者，在治療結束後，最擔心的就是癌症會不會復發！因癌細胞可能在治療後的數週或數年後再發，有些病患，可能剩餘的生命中都在擔心此一問題的發生。
5. 目前醫學已有預防癌症復發的方法，許多治療痊癒的癌症病患，在施行預防癌症的復發的方法可減低癌症的復發的機遇率。
6. 怎樣才能預防或減少癌症的復發呢？仍是我們要討論的主題。

癌症復發的分類：「復發？」、「原發？」兩種

1. 由第一原發癌症腫瘤擴散與轉移的復發。
2. 第一原發癌症治癒後，病人再發第二原發癌[或稱重複癌]的癌症復發。

癌症復發的情況

- ① 癌症患者經治療後，即使經電腦斷層(CT SCAN)或磁共振造影(MRI)，甚至病理切片檢查証實腫瘤完全消失，隨著追蹤時間的增長，仍有相當比例的患者在原發癌症腫瘤部位、附近鄰淋巴區域或遠處器官發現復發性癌症腫瘤。這些復發性病例大都在治療後三個月至三年內發生，少部份在三年至五年內才發生，除了乳癌、前列腺癌、腎細胞癌及結大腸直腸癌外，大多數癌病在五年後才發生復發或轉移者較少見。

癌症復發的情況

- ② 大多數癌症患者或家屬都認為，癌症患者存活超過5年，就應該把癌症完全痊癒不再生此癌症了。
- a. 事實上，5年癌症痊癒後仍可能復發。
 - b. 臨床經驗證實存活5年以上癌症患者有近三分之一的患者出現癌症轉移復發或重複癌復發。
 - c. 臨床經驗發現不少早期癌症患者即使淋巴結陰性，在術後一兩年內，仍十分害怕轉移，因而對治療及復查均較重視。而一旦存活超過5年，有些人就會忽視定期復查和治療，甚至認為可以擺脫掉了癌症。
 - d. 然而，臨床經驗證明，癌症患者即使存活5年，仍可能出現轉移或發生重複癌，因此患者應保持高度警惕。

預防癌症複發的方法

- 一. 首先，治療原發性癌症應力求徹底，癒後還要跟進抗復發治療。
- 二. 生活方式、行為及形態的改變。
- 三. 心身交互關連之修改。(Mind-Body Connection Modification)
- 四. 化學藥物之預防。Chemo-prevention.
- 五. 定期返診追蹤檢查。

預防癌症複發的方法

- 一. 首先，治療原發性癌症應力求徹底，癒後還要跟進抗復發治療。
- 二. 生活方式、行為及形態的改變。
- 三. 心身交互關連之修改。(Mind-Body Connection Modification)
- 四. 化學藥物之預防。Chemo-prevention.
- 五. 定期返診追蹤檢查。

預防癌症複發的方法

- 一. 首先，治療原發性癌症應力求徹底，癒後還要跟進抗復發治療。
- 二. 生活方式、行為及形態的改變。
- 三. 心身交互關連之修改。(Mind-Body Connection Modification)
- 四. 化學藥物之預防。Chemo-prevention.
- 五. 定期返診追蹤檢查。

一. 首先，治療原發性癌症應力求徹底， 癒後還要跟進抗復發治療。

- ① 治療原發性癌症應力求徹底，癒後還要跟進抗復發治療。
- ② 對早期癌症採用根治手術、合理的放化療和有計劃的綜合治療，完全可以防止複發。
- ③ 但對中晚期癌症通過一次性或突擊性治療，很難做到絕對徹底清除體內殘存的癌細胞。
- ④ 所以，在進行正規治療之後，一定要抓緊進行抗復發治療，抑制原來未能發現的癌症的進一步發展。
- ⑤ 一般來說，癌症經治療臨床症狀消失以後，還要堅持5年以上的抗復發治療。

預防癌症複發的方法

- 一. 首先，治療原發性癌症應力求徹底，癒後還要跟進抗復發治療。
- 二. 生活方式、行為及形態的改變。
- 三. 心身交互關連之修改。(Mind-Body Connection Modification)
- 四. 化學藥物之預防。Chemo-prevention.
- 五. 定期返診追蹤檢查。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

1. 消除或避免促使癌症復發的各種因素，積極治療與癌症相關的慢性病。
2. 維持良好的健康習慣：
3. 飲食生活方式調整：
4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：
烹煮時應馬上將抽油煙機打開。
5. 加強身體鍛煉，規律運動 防癌抗老化，
提高機體免役功能及抗病能力。健康新觀點：

二. 生活方式、行為及形態的改變。

1. 消除或避免促使癌症復發的各種因素，積極治療與癌症相關的慢性病。
2. 維持良好的健康習慣：
3. 飲食生活方式調整：
4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：
烹煮時應馬上將抽油煙機打開。
5. 加強身體鍛煉，規律運動 防癌抗老化，
提高機體免役功能及抗病能力。健康新觀點：

二. 生活方式、行為及形態的改變。

1. 消除或避免促使癌症復發的各種因素，積極治療與癌症相關的慢性病。
 - ① 癌症復發的預防工作首先須著手找出致癌的危險因素。
 - ② 了解與自身罹患癌症的相關性，去除危險因子：許多癌症的罹病原因已有相關的研究出現，病患可找出周遭環境或生活習慣中的高危險因素，盡量去避免它；建議可將此表做一表格列出，放在最醒目的位置，時時提醒自己。
 - ③ 現今已有不少的致癌危險因素已被確定。這些致癌因素中有不少我們個人在日常生活起居中可力行去免除。有一點必須記著的是，癌症復發的發生常是多發性因素引起。因此癌症的預防，需要考慮到多方面的因素。
 - ④ 致癌危險因素可分為兩大類：[1]. 不可避免的致癌危險因素：如老年人及家族遺傳性基因。[2]. 可避免的致癌危險素：飲食習慣、飲酒及煙草。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

1. 消除或避免促使癌症復發的各種因素，積極治療與癌症相關的慢性病。
 - ⑤ 各種致癌危險因素引致癌症死亡之比例：
 - [1]. 飲食[Diet]：35-45%. 食品添加物[Food additives]: <1%。
 - [2]. 煙草 [Tobacco]: 30%. 酒精 [Alcohol]: 3%。
 - [3]. 感染 [Infection], including 病毒 [viruses]: 10%。B 型肝炎病毒(HBV)、C 型肝炎病毒(HCV感染)。人類乳突病毒 (HPV, Human Papilloma Virus)。
 - [4]. 職業致癌危險因素 [Occupational Cancer Risks]: 4%。
 - [5]. 環境污染 [Environmental pollution]: 2%。
 - [6]. 太陽放射線 [Solar radiation]: 3% (only 1% could be considered avoidable)。
 - [7]. 家族遺傳性 [Familial factors]: 3%。
 - [8]. 藥物 [Medicines] and 醫療手續 [medical procedures]: 1%。
- 最常見的的致癌因素，其中飲食習慣佔35%-45%、煙草佔30%，總共就佔了65%-75%，遠超過環境污染及病毒等其他因素。而一個人的生活習慣是自己選擇的，是可以改變的，一切行為掌握在自己，所以只要養成健康的生活習慣就能預防癌症。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

1. 消除或避免促使癌症復發的各種因素，積極治療與癌症相關的慢性病。
2. 維持良好的健康習慣：
3. 飲食生活方式調整：
4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：
烹煮時應馬上將抽油煙機打開。
5. 加強身體鍛煉，規律運動 防癌抗老化，
提高機體免役功能及抗病能力。健康新觀點：

二. 生活方式、行為及形態的改變。

2. 維持良好的健康習慣：

- ① 堅持生活起居規律，
- ② 充分的睡眠，
- ③ 防止過度疲累、熬夜等不良習慣，
- ④ 養成運動的習慣，
- ⑤ 最重要的戒菸。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

1. 消除或避免促使癌症復發的各種因素，積極治療與癌症相關的慢性病。
2. 維持良好的健康習慣：
3. 飲食生活方式調整：
4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：
烹煮時應馬上將抽油煙機打開。
5. 加強身體鍛煉，規律運動 防癌抗老化，
提高機體免役功能及抗病能力。健康新觀點：

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

- ① 癌症預防的飲食觀
- ② 飲食防癌的基本原理：
- ③ 什麼是膳食纖維〔Dietary fiber〕？
- ④ 美酒是穿腸毒藥？或是瓊漿玉液？談紅酒如何抗老化。
- ⑤ 牛奶是補還是毒？
- ⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

① 癌症預防的飲食觀

② 飲食防癌的基本原理：

③ 什麼是膳食纖維〔Dietary fiber〕？

④ 美酒是穿腸毒藥？或是瓊漿玉液？談紅酒如何抗老化。

⑤ 牛奶是補還是毒？

⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

① 癌症預防的飲食觀

- a. 癌症預防最基本的原則，是必須從飲食及生活習慣的改善著手，這包括多吃新鮮蔬菜及水果，尤其是深綠色及橙黃色的蔬果，如十字花科的蔬菜、木瓜、胡蘿蔔、牛奶等，這些都含有豐富的維他命C、A、纖維、硒、鈣等。
- b. 此外，減少致癌源亦很重要，包括不抽煙、避免吸入二手煙（因煙焦油中至少含有40種以上之致癌化學物質），減少煙燻、燒烤、醃漬食物的攝取。另一方面，減少加速癌症進展之因素，如過度肥胖、過量飲酒、生活不正常、壓力過大，都或多或少加速癌症之形成與進展。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

① 癌症預防的飲食觀

c. 屬於高危險群的人，在癌症預防的措施上，就必須更積極。除了上述飲食生活及個人習慣的改變外，還應該更積極做一些治療性的預防措施，這可以徵詢醫學中心的腫瘤科專家提供最好的建議。此外，對於高危險群的人，定期的癌症篩檢是非常必要的。雖然癌症診斷出來時，都已經太慢，但是定期的健檢，可能可以找到癌前期病變，去除癌前期之病變，就可以避免癌症之發生，這是目前最積極、有效的方法。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

① 癌症預防的飲食觀

- d. 高纖維、高營養素、多喝水、多動作、多動腦、多休閒、多靈修、低總熱量、低脂、低糖、低澱粉、低鹽、低蛋白、低熱量點心及飲食。
- e. 盡量減少容易致癌的飲食：不吃發霉、醃製、煙熏、燒烤的食物，不抽煙不喝酒，不吃高脂、油炸、加工過的食物，多吃多食用綠色蔬菜綠色蔬菜（葉綠素）黃橘色蔬菜（類胡蘿蔔素）十字花科蔬菜、百合科蔬菜、海草及菇類、水果、五穀（米、麥、豆類）。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

① 癌症預防的飲食觀

② 飲食防癌的基本原理：

③ 什麼是膳食纖維〔Dietary fiber〕？

④ 美酒是穿腸毒藥？或是瓊漿玉液？談紅酒如何抗老化。

⑤ 牛奶是補還是毒？

⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

② 飲食防癌的基本原理：飲食調整之所以預防癌症的發生，基本上是透過下列幾個途徑及原理：

1. 改變細胞中鉀、鈉的比值：年輕的細胞，鉀的比值較高，鈉較低，容易防止癌化發生。當年紀超過40歲時，細胞內的鈉開始超過鉀，細胞開始走向老化，若長期吃太鹹的食物及魚、肉類，會加速鈉鉀比值的改變，細胞老化及癌化較易發生。因此長期多食植物性食物，則可維持鉀高鈉低的程度，防止癌化傾向。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

② 飲食防癌的基本原理：飲食調整之所以預防癌症的發生，基本上是透過下列幾個途徑及原理：

2. 食物中新鮮蔬果富含維他命A及C及大蒜等，都具有抗氧化作用，可中和食物中致癌物及消除自由基對細胞的影響。此外，維他命A也具有誘導癌前細胞或癌細胞走向良性分化，而避免癌症的發生。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

② 飲食防癌的基本原理：飲食調整之所以預防癌症的發生，基本上是透過下列幾個途徑及原理：

3. 過多脂肪及蛋白質的攝取，會造成肥胖及體重過重，也會增加內源性致癌物(endogenous carcinogens)的產生。

過多脂肪攝取會增加類固醇荷爾蒙的產生，如動情激素(estrogen)、雄性激素(androgen)，這些和乳癌、子宮內膜癌及攝護腺癌都有密切的關係。

此外，過多脂肪攝取會增加腸道內膽酸(bile acid)的分泌，膽酸在腸道細菌的作用下，會形成催化腫瘤成長的代謝物，加速大腸直腸癌的形成。

過多的蛋白質攝取，亦會增加內源性致癌物，這些蛋白質被消化成胺基酸，在腸道經細菌的催化後，也會產生致癌性的物質(N-nitrosamines)及催化腫瘤成長的物質。因此，減少脂肪及蛋白質攝取，即可避免上述癌化作用。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

② 飲食防癌的基本原理：飲食調整之所以預防癌症的發生，基本上是透過下列幾個途徑及原理：

4. 經過醃漬、煙燻、燒烤的蛋白質(含防腐劑及變性的蛋白質)本身就含有不少致癌物，譬如煙燻時，食物附有碳所不完全燃燒產生的焦油及多環烴化合物(polycyclic aromatic hydrocarbon)，或燒烤過程中因油滴被碳火蒸發所產生的淡藍色煙霧，均含有類似的致癌化合物，其粒子易附著在食物上。因此，減少肉類及燒烤物在癌症預防上是很必要的。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

② 飲食防癌的基本原理：飲食調整之所以預防癌症的發生，基本上是透過下列幾個途徑及原理：

5. 纖維含量最高的食物，可增加排便，減少致癌物滯留在腸道的時間；此外，纖維食物富含硒(selenium)的成分，可以延緩癌細胞的成長。6. 很多菇類、豆類含多醣體(polysaccharide及lectin)，可提高免疫力如提升自然殺手細胞的量。黃豆富含植物性女性類荷爾蒙(phytoestrogen)，具有對抗性荷爾蒙作用，多食用可減少乳癌及攝護腺癌之發生。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

① 癌症預防的飲食觀

② 飲食防癌的基本原理：

③ 什麼是膳食纖維〔Dietary fiber〕？

④ 美酒是穿腸毒藥？或是瓊漿玉液？談紅酒如何抗老化。

⑤ 牛奶是補還是毒？

⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

③ 什麼是膳食纖維〔Dietary fiber〕？

膳食纖維是指一般我們的食物中不被小腸〔消化食物的部位〕消化或吸收的部份，但卻會被大腸的細菌全部或部份分解而形成糞便的主要成分。膳食纖維依水中溶解與否可分為「水溶性」與「非水溶性」兩大類。

1. 水溶性纖維〔Soluble fiber〕：水溶性纖維包含果膠〔pectin〕、樹膠〔gums〕和黏液〔mucilages〕，以及一些半纖維素，可排除身體的膽固醇〔cholesterol〕，並減低消化的速率，對糖尿病的患者很重要。水果、豆莢及種子類食物是水溶性纖維很好的來源。

2. 非水溶性纖維〔Insoluble fiber〕：非水溶性纖維的組成大都是纖維素〔cellulose〕、木質素〔lignin〕與半纖維素〔hemicelluloses〕。它對腸功能的益處有增加腸內容物與殘渣，和促進腸內容物的通過速率，兩者對預防便秘都很重要。所有的植物製品都含有纖維素，尤其是全麥、麥麩、全麥麵包、乾果和甘藍菜類的蔬菜。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

- ① 癌症預防的飲食觀
- ② 飲食防癌的基本原理：
- ③ 什麼是膳食纖維〔Dietary fiber〕？
- ④ 美酒是穿腸毒藥？或是瓊漿玉液？談紅酒如何抗老化。
- ⑤ 牛奶是補還是毒？
- ⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

④ 美酒是穿腸毒藥？或是瓊漿玉液？談紅酒如何抗老化。

➤ 法國人是全世界消耗紅酒最多的民族，他們同時也是消耗紅肉非常多的國家，但是法國人遭受動脈與心臟疾病的比率，比起飲食習慣相近的美國或其它西方國家，卻是相對地低，所以，醫學界一直有一個法國人的謎，意即對於法國人能夠享受美食而不受心臟病之害的迷思。其實答案就在於法國的國酒... 紅酒。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

④ 美酒是穿腸毒藥？或是瓊漿玉液？談紅酒如何抗老化。

➤ 紅酒內含有各種高量的植物性抗氧化物質，這些物質中和了脂肪食物中所含的各種危險的自由基危機，因此，可以預防這些自由基對於LDL(低密度脂蛋白)的氧化壓力，所以可以保護您的動脈暢通不受阻塞，當您飲用紅酒，就有大量的天然抗氧化物進入您的體內。這些天然的抗氧化物多來自紅酒的原料...紅葡萄的皮與籽中，而同為葡萄的白葡萄，所含的抗氧化物就少了很多，因此，白葡萄酒就沒有紅葡萄酒那樣好的抗氧化功能，多飲紅酒好嗎？

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

④ 美酒是穿腸毒藥？或是瓊漿玉液？談紅酒如何抗老化。

- 雖然紅酒提供了大量的抗氧化物，但是，每天超過兩杯的紅酒是危險的，法國人的紅酒消耗量幾乎是美國人的10倍，一般公認他們比較不受心臟病之苦，但是，法國人的肝硬化，胃癌與自殺人數，卻是美國人的一倍以上。而中風的法國人也比美國人高出50%如果您能飲酒，每天一杯的紅酒遠比其它酒類為佳，並且能夠品嚐這種法國國寶所帶來的口感樂趣，（當然，產自世界其它各地的紅酒也都含有大量抗氧化物），如果您不善舉杯，試試傳統的紅葡萄汁，雖然它所含的抗氧化物只有紅酒的1/3，但是它可以讓您不必擔心酒醉與肝疾的後遺症。節制酒精：可以減少乳癌，結腸癌，食道癌的發病，如果一定要喝酒，儘量飲用紅酒，避免啤酒。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

① 癌症預防的飲食觀

② 飲食防癌的基本原理：

③ 什麼是膳食纖維〔Dietary fiber〕？

④ 美酒是穿腸毒藥？或是瓊漿玉液？談紅酒如何抗老化。

⑤ 牛奶是補還是毒？

⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

⑤ 牛奶是補還是毒？

- 很多人一直以為牛奶是好東西。近年有不少研究提出反證，認為牛奶過量有害健康。
- 甚至有人組成反牛奶聯盟給予這個美國文明史上最重要的食物怵目驚心的字眼：「致命的毒藥」。
- 有關牛奶的負面研究報告在醫學期刊上不斷發表，幾乎每一種現代文明病都與牛奶有關，包括：過敏、骨質疏松症、癌症、心血管疾病、腸胃疾病、老年癡呆症、自閉症、精神分裂、乳糖不耐症、氣喘都和牛奶扯上關係。
- 牛奶的成分造會造成黏液，是幹擾人類身體平衡的四大主因(脂肪、黏液、毒素、壓力)之一。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

- ① 癌症預防的飲食觀
- ② 飲食防癌的基本原理：
- ③ 什麼是膳食纖維〔Dietary fiber〕？
- ④ 美酒是穿腸毒藥？或是瓊漿玉液？談紅酒如何抗老化。
- ⑤ 牛奶是補還是毒？
- ⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

- ⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。死亡率也愈高。
- 而且肥胖者在交友、婚姻及就業方面也比一般人困難。
 - 肥胖者及過重者容易併發以下這些疾病：糖尿病、高血壓、高血脂症、脂肪肝、高尿酸血症、心臟病、關節炎、膽結石、女性不孕症、呼吸功能減退、下肢靜脈炎、肥胖是陽痿的獨立危險因子：(一項陽痿的危險因子分析，八成陽痿男士的體重過重)、以及某些癌症。
 - 而上述這些肥胖的併發症，如果只靠藥物治療而不同時減肥，則藥物必須吃一輩子，無法根治。因此，減肥瘦身不只會改善我們的外觀，也可防止疾病。減肥最大的敵人，除了自己還是自己。
 - 但是最好、最支持你、最挺你的朋友，也是你自己。所以是敵人？還是朋友？端看你內心的想法。
 - 世界衛生組織宣告，肥胖是21世紀裡重要的公共衛生及醫療問題。肥胖現已被認為是一種疾病，患者處於慢性的氧化作用壓力與發炎狀況。
 - 減重計劃，無時無刻它當作一件生活必需關心注意的事情，整體的配合飲食搭配及適度運動才是成功之關鍵。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。死亡率也愈高。

什麼是肥胖症？

- a. 肥胖是一種慢性疾病，但多數人卻沒有把它當作疾病。
- b. 其實，肥胖和新陳代謝速率脫不了關係。新陳代謝所指的是，食物消化吸收後能量的轉換，透過身體細胞組織消耗、吸收、分解為廢物的生理和化學過程。
- c. 換句話說，就是將食物消耗產生燃燒熱量的過程。對大多數人而言，身體為了維持全天候各器官運作而需的能量供應，比身體活動時所燃燒的熱量還多。
- d. 研究曾指出，減重成功者的新陳代謝率比較高。減重成功的絕對因素，除了要控制食物攝取的份量和運動的持續配合，提升新陳代謝速率也有一定程度的關係。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

- ⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。死亡率也愈高。

如何判斷自己是否肥胖？

身體質量指數 (BMI=Body Mass Index) $BMI = W/H \times H$ (W: 體重以公斤計 H: 身高以公尺計)

BMI 身體質量指數的算法是：體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) 的平方。

- BMI=20~24.9。0級 正常。·
- BMI=25~29.9。1級 輕度肥胖。·
- BMI=30~40。2級 中度肥胖。·
- BMI>40 3級 嚴重肥胖。BMI的標準為22，大於標準或小於標準來判定肥胖情形。

肥胖症體重判斷：男性：(身高(公分) - 80) × 0.7 = 理想體重(公斤)
女性：(身高(公分) - 70) × 0.6 = 理想體重(公斤) · + 10% 為正常範圍 · >10% 為過重 · >20% 為肥胖 · <20% 為體重不足。

肥胖症是指體內脂肪的量過多，男人體重超過理想體重的25%或女人體重超過理想體重的30%就算是肥胖症。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。死亡率也愈高。

體脂肪率：體脂肪率就是體內脂肪的比率：一般可以透過儀器測量出來的，早期測體脂肪率很麻煩，必須整個人泡在水中測量，現在新式的體脂肪器，測定原理利用生物阻抗分析BIA來估計體脂肪率，測定於身體組織中非脂肪量(體液和電解質)與脂肪量(脂肪不含水分)的比例。只要雙腳站上去就像秤體重一樣，很快就可得知體脂肪比率。體脂肪率測試結果：男性的體脂肪率超過25%；女性體脂肪率超過30%則稱為肥胖。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

3. 飲食生活方式調整：

⑥ 肥胖者及過重者：根據醫學上的統計，體重愈重者，疾病發生率愈高。死亡率也愈高。

【減重時生活注意事項】

- a) 理想減重的方法是均衡的低熱量飲食。人體的脂肪細胞含75%的脂肪及23%的水份，要減掉一公斤脂肪需減少7700卡的熱量攝取。
- b) 健康的減肥法是每個星期減少0.5-1公斤。減重時提供較高品質的蛋白質如魚、肉、蛋、牛奶等比較有飽足感。對脂肪的限制應較嚴，以達到減重效果。減重飲食就是減少攝取脂肪及醣類的食物。由於食物攝取的減少須補充多種維生素及鈣、鐵質等。

肥胖症【結語】

- a) 目前對肥胖症之防治，除了飲食，運動持續進行外，若為病態性肥胖者，建議可到醫院透過醫師及營養師的治療。
- b) 由於減重是需長期持續進行，透過長期監控與持之以恆的耐心是必要的。沒有時間、太忙、不方便，這都是減重失敗的藉口。
- c) 減重的過程中也可以搭配市售的保健商品，增加減重的效果。因唯有全方位的減重計劃，無時無刻它當作一件生活必需關心注意的事情，整體的配合飲食搭配及適度運動才是成功之關鍵。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

1. 消除或避免促使癌症復發的各種因素，積極治療與癌症相關的慢性病。
2. 維持良好的健康習慣：
3. 飲食生活方式調整：
4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：
烹煮時應馬上將抽油煙機打開。
5. 加強身體鍛煉，規律運動 防癌抗老化，
提高機體免役功能及抗病能力。健康新觀點：

二. 生活方式、行為及形態的改變。

4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：烹煮時應馬上將抽油煙機打開。
 - 抽菸與肺癌的關係經過幾十年的研究，目前已經相當的清楚，其他的危險因子還包括職業環境、空氣污染、遺傳的因素等等。
 - 抽菸是導致肺癌最重要的危險因素，抽菸時間的長短，每天抽菸的支數，吸入的菸量與肺癌的形成均成正比的關係。
 - 根據統計，抽菸者平均比未抽菸者罹患肺癌的比率高了九到十倍。濾嘴的使用雖然可以減少香菸中的致癌物，但並不能完全排除。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：烹煮時應馬上將抽油煙機打開。
 - 從開始抽菸到形成肺癌需要幾十年的時間，但組織學的病變如支氣管纖毛的脫落、支氣管上皮細胞增生及核的異常，在形成肺癌前即已產生，這些變化在戒菸後可逐漸恢復正常，但要戒菸十五年以上，肺癌的罹患率才會與未抽菸者一樣，這就是為什麼許多人在戒菸幾年後還會得到肺癌的原因。
 - 抽菸不僅會危害到自己，二手菸也會危害到無辜的第三者，許多老菸槍的配偶(未抽菸)會得到肺癌，恐怕還是二手菸惹的禍。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：烹煮時應馬上將抽油煙機打開。
 - 職業環境與肺癌的關係被研究最多的是石棉。許多建築材料、造船業、汽車煞車板均需使用到石棉，長期從事接觸石棉的工作，會使肺癌的罹患率增加五倍，如果又是吸菸者，會增高到一百倍以上；由開始暴露於石棉環境至形成肺癌約需二十年的時間。砷、放射線元素離子等與肺癌也有關係，只是病例數較少。
 - 此外，遺傳的因素、空氣污染、陳舊結核的癥痕、室內氬氣的濃度過高，食物缺少B胡蘿蔔素等，均有報告顯示和肺癌的形成有莫大的關係。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：烹煮時應馬上將抽油煙機打開。

抽煙對身體健康的危害包括：

- 一、心臟血管方面—與冠狀動脈心臟病、主動脈瘤、心律不整、下肢靜脈栓塞有關。
- 二、癌症方面—與肺癌、咽喉癌、口腔癌、食道癌等有關。
- 三、肺部方面—與慢性阻塞性肺病、肺炎、氣喘、氣管炎、氣胸等有關。
- 四、生殖系統方面—與早產、流產、胎兒過小、精蟲數減少等有關，會影響胎兒智能，易有過敏性疾病。
- 五、其他—與中風、消化性潰瘍、骨質疏鬆症、牙周病、白內障等疾病皆有關。
- 六、15%的抽煙者會有慢性阻塞性肺病(肺氣腫、慢性支氣管炎)。
- 七、抽煙者得肺癌的機會為不抽煙者的二十倍(抽越久機會越大)。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：烹煮時應馬上將抽油煙機打開。

- 大部分的人都知道抽煙的壞處，但對癮君子來說，似乎「戒煙」比什麼都困難。在此建議有心戒煙的朋友，不妨透過行為調適或藥物治療來達成目標。
- 行為調適方法包括患者衛教、團體諮詢，甚至催眠等。另外，緩慢戒煙較不辛苦，但會延長戒斷症狀的時間，缺乏毅力和恆心者容易半途而廢；而快速戒煙的方法較辛苦，但較不會復發。
- 至於藥物治療，是利用某些抗憂鬱藥、高血壓藥來幫助戒煙，但效果都不好，而尼古丁替代療法（如尼古丁口香糖、尼古丁貼片）可用來減輕戒斷症狀，增加戒斷成功率。
- 研究指出，成功戒煙者不但能降低心血管疾病和其他疾病的發生率，肺功能也能逐漸得到恢復，而且戒煙10~15年後，得肺癌的機會才與一般人相同。戒煙好處多多，深受煙害荼毒的癮君子們，現在就付諸行動戒煙吧！

二. 生活方式、行為及形態的改變。

1. 消除或避免促使癌症復發的各種因素，積極治療與癌症相關的慢性病。
2. 維持良好的健康習慣：
3. 飲食生活方式調整：
4. 拒吸煙、拒吸二手煙、堅持室內空氣流通：
烹煮時應馬上將抽油煙機打開。
5. 加強身體鍛煉，規律運動 防癌抗老化，
提高機體免役功能及抗病能力。健康新觀點：

二. 生活方式、行為及形態的改變。

5. 加強身體鍛煉，規律運動 防癌抗老化，高機體免役功能及抗病能力。健康新觀點：
- 現代科學發達，運動的機會大幅減少，造成血脂過高及糖尿病，甚至增加癌症的發生率。
 - 近200篇的大型研究發現，常運動的人較不易得癌症，缺少運動導致的體重過重、腰部肥胖會增加癌症的機會。
 - 美國一項研究指出，高纖維飲食可降低大腸癌的發生率，若再加上運動更降低30%的罹癌機會，這與免疫因子的調節有關；另一項研究指出，運動會調節女性荷爾蒙，可降低40%~50%的乳癌及30%~40%的子宮內膜癌。
 - 攝取過多脂肪會增加一些癌症的機會，如停經後的乳癌、大腸癌、前列腺癌、胰臟癌、卵巢癌、子宮內膜癌；運動防止脂肪堆積在這些器官，有防癌的效果。

二. 生活方式、行為及形態的改變。

5. 加強身體鍛煉，規律運動，防癌抗老化，提高機體免役功能及抗病能力。健康新觀點：

- 缺乏運動會降低細胞對胰島素的敏感性，於是胰臟增加分泌量，而過多的胰島素會刺激癌細胞生長，一些研究發現與大腸癌、胰臟癌、子宮內膜癌的形成有關，另外，胰島素還會刺激男性及女性荷爾蒙合成，對性器官癌症的影響特別大。
- 防癌的效果要有一定的運動量，每天30分鐘中度以上的運動，如每小時6公里的快走、每小時14公里的腳踏車、打乒乓球等，每周至少五天，常規的運動可產生一種保護細胞的蛋白質，修護損傷。不要一整周都不運動，卻在周日突然大量運動超過60分鐘，這樣反而使細胞DNA受到氧化傷害，增加罹癌的機。如同所有的養生法則，運動也要適量，才能達到防癌的效果。
- 運動前30分鐘可喝約100cc的果汁防止氧化傷害，劇烈運動前要補充200cc水分，每30分鐘再補充200cc。8. 定期的運動可以保持適當的體重，鬆弛壓力和焦慮心情。

預防癌症複發的方法

- 一. 首先，治療原發性癌症應力求徹底，癒後還要跟進抗復發治療。
- 二. 生活方式、行為及形態的改變。
- 三. 心身交互關連之修改。(Mind-Body Connection Modification)
- 四. 化學藥物之預防。Chemo-prevention.
- 五. 定期返診追蹤檢查。

CONCLUSION 結論：

預防癌症複發的方法：

三. 心身交互關連之修改。(Mind-Body Connection Modification)

四. 化學藥物之預防。Chemo-prevention.

五. 定期返診追蹤檢查。

以上部分在2010年12月20日星期一再討論。

晚安。

心身交互關連之修改。 (Mind-Body Connection Modification)

1. 維持良好的人際關係，堅持心情的輕鬆愉快，有助加強身體的健康。
2. 可利用病友團體抒發自己的壓力，或利用經驗上的交流來達到增進相關的知識。
3. 多幫助別人，加強自己的自信心，生活中正面的情緒反應，可加強免疫能力。

心身交互關連之修改。 (Mind-Body Connection Modification)

- 健康喜樂=最理想的健康狀況(Optimal well-being)：依據世界衛生組織(WHO)：最理想的健康狀況不是：把疾病治療痊癒及沒有疾病。仍是要超越此兩項條件。
- 最理想的健康狀況是：保持整個人的 (1). 身體(physical), (2). 感情(emotional), (3). 理智(mental)及 (4). 靈命(spiritual) 四方面的平衡及完整。保持良好的心情，維持正常的作息。

心身交互關連之修改。 (Mind-Body Connection Modification)

1. 人是什麼？
2. 身心靈交互感應 THE MIND/BODY CONNECTION.
3. 心靈與癌症：
4. 憤怒與疾病：
5. 適當表達憤怒 對健康反而有幫助
6. 控制怒氣可以從幾種生理、認知與環境的調整方式來著手：
7. 保持良好的心情，維持正常的作息：快樂 (HAPPINESS) & 喜樂 (JOY)

心身交互關連之修改。

(Mind-Body Connection Modification)

1. 人是什麼？

- 要了解健康狀況，你必須認識到你的生命是由四個隊員組合成的團隊。每個隊員必須是健康的。
- 四個隊員之間必須是調和融洽的。

你的四個隊員就是：

- a. 1. 身體的你, Physical you (你的身體, your body)：你的有形具體的身體結構：五官五覺：觸覺、視覺、聽覺、味覺及嗅覺。衣、食、住、行、性、育、樂。生、老、病、死。
- b. 2. 感情的你, Emotional you (你的感覺, your feelings)：喜、怒、哀、樂、懼怕、恨、愛。
- c. 3. 理智的你, Mental you (你的思想, your thoughts)：你的知識及智慧、態度、端正的信仰及自我分析。
- d. 4. 靈命的你, Spiritual you (你的靈命, your spirit)：你與你自己的關係、你的創造力、你的人生的目標、你與最高級權威的神的關係。

心身交互關連之修改。

(Mind-Body Connection Modification)

2. 身心靈交互感應 THE MIND/BODY CONNECTION.

- 醫學上已經確實證明了人類的身體器官能夠和自己心理經驗交互影響。人看到美食就會開始分泌唾液。狂喜、恐慌，或震驚會引起心跳加快、血壓上昇。羞恥感導致臉紅臉熱。醫學界所公認的，精神緊張會引起消化性胃潰瘍，確實有些生理的疾病是心理引起的。心情抑鬱可能延長感冒治療的期。快樂的心情或健康的態度，都能用來防禦疾病。整個人生命的身體，感情，理智及靈命四個隊員之間互相因果的關係被稱為身心靈交互感應。

為保持最理想的健康狀況四個隊員之間必須是調和融洽及四方面的平衡及完整。每個隊員必須受到你的照顧。

- 身體的你(The Physical you)需要良好的營養、有益的運動 足夠適度的休息及維持理想體重。
- 感情的你(The Emotional you)需要寬恕體諒別人並受到寬恕體諒、愛及同情、需要大笑出來並經驗快樂；需要與自己及別人有喜樂的關係。
- 理智的你(The Mental you) (你的思想, your thoughts)需要自我擁護的態度，正面的態度及見解及正面自我影像。
- 靈命的你(The Spiritual you) 你的靈命(your spirit)需要內在的安祥、表達出你的創造力，和信任你內在的最高級權威的神。

心身交互關連之修改。

(Mind-Body Connection Modification)

3. 心靈與癌症：

- [1]. 早在第一世紀，甘母必拿醫師 (Dr. Gambino) 就報導患憂鬱症的婦女罹患癌症的比率比沒有憂鬱症的婦女高得很多。幾百年來，醫學上已經確實證明了人類的身體器官能夠和自己心理經驗交互影響。人看到美食就會開始分泌唾液。狂喜、恐慌，或震驚會引起心跳加快、血壓上昇。羞恥感導致臉紅臉熱。醫學界所公認的，精神緊張會引起消化性胃潰瘍，確實有些生理的疾病是心理引起的。心情抑鬱可能延長感冒治療的期限。
- [2]. 自1940中年代至1990中年代期間，在不同的醫學雜誌分別地記載有將近七百個末期癌症的病人，在醫師宣判已無藥可治後，他們卻奇蹟式地未醫自癒。這種奇蹟式自癒的病例唯一的解釋就是心靈的作用，增強身體防禦疾病的功能導致末期癌症不治而癒的奇蹟。
- [3]. 英國一位心理學教授彼得可樂曼 (Peter Coleman) 報告一項研究結果，指出年長的人具有心靈信仰高程度者罹患抑鬱症的比率比那心靈信仰軟弱者低得甚多。喜樂的心情或健康的心靈態度，能用來防禦疾病，這包括癌症的防禦功能。人類的生命實在太奇妙了！這種與生俱來的防禦功用，就是身體和心靈錯綜複雜的交互影響。

心身交互關連之修改。

(Mind-Body Connection Modification)

4. 憤怒與疾病：

- 專門研究憤怒與疾病的美國杜克大學行為醫療研究中心教授威廉斯(Dr. Redford Williams)，在二〇〇三年底發表一項研究指出，長期的憤怒，會讓一個人的心血管，在短時間內就快速累積惡性膽固醇，導致原本健康的人，得到致命心血管疾病的風險，比心平氣和的健康人高出五倍之多，中風與心臟病猝死的機率大為提高！不僅如此，憤怒難平的人，得到癌症、關節炎、糖尿病、各種過敏症與氣喘的可能性，也都比一般人高。
- IL-6一旦啟動找不到敵人，反咬自己：根據威廉斯對於一千八百多名，年齡從十八到四十五歲，身體健康、沒有抽菸、酗酒等不良嗜好的成年男女進行了一年半的研究發現，憤怒與敵意，會觸發身體在血液中產生一種名為IL-6的蛋白質細胞(一種淋巴球T細胞助長素)。IL-6原本是當身體遇見外來傷害者(例如細菌侵入)時，用來指揮免疫功能細胞增生。可是當一個人常常發怒，或者認為周遭環境對他不平，時刻在不平的情緒當中，很想去攻擊別人時，這些怒氣會讓腦部誤判身體遭遇到了外患，這是因為當生氣時，身體啟動了奮戰狀態，交感神經系統完全進入警戒，釋放壓力荷爾蒙到血液裡面，促成心跳和血壓上升，於是開始產生IL-6。IL-6本來應該用來指揮T細胞攻擊外來敵人，可是當人生氣時，並非真的有病菌入侵，於是大量增加的T細胞可能轉而向內攻擊這一位怒氣沖沖的人的身體；有時候攻擊的部位在手、腳關節處，就變成關節炎；有時候攻擊的部位在呼吸道，造成了氣喘的現象。有時候患者身上起疹子，長久難癒，有時候神經發炎，造成身體許多部位的疼痛…，而且，這些症狀還可能交互出現或轉移，讓患者摸不著頭腦，以為自己得了什麼怪病，事實上，卻是因為長期的憤怒，導致自體免疫系統出了問題。

心身交互關連之修改。

(Mind-Body Connection Modification)

4. 憤怒與疾病：

生氣超過一個月快速提高各類疾病的機率：

1. 研究發現，那些敵意指數越高的人，他們體內的 IL-6 蛋白質成分比例也越高。
2. 而 IL-6 對身體造成的另一項最大的風險，是它同時會在血管裡面累積，造成動脈粥樣硬化，導致心血管阻塞與中風的機率大增。
3. 威廉斯指出，「持續生氣超過一個月，你罹患心臟病的機會就快速提高了五倍。」
4. 威廉斯分析那一千八百名男、女也發現，當一個人的憤怒與不信任的關連度越高，罹患心血管疾病的風險就越高。
5. 除了杜克大學的研究，美國俄亥俄州立大學的醫學院也發現，敵意程度較高，以及憤怒指數較高的人，血液中的類半胱氨酸(homocysteine)指數也偏高。類半胱氨酸是一種化學物質，會對於心血管壁造成損害，早經醫學研究證實，是造成冠狀動脈疾病的元兇之一。
6. 同時，威廉斯的研究也發現，當怒氣讓 IL-6 增加分泌，造成 T 細胞大量增加，我們的身體其他的免疫機制，反而相對減少。
7. 這是因為身體的平衡機制，導致其他免疫系統受到壓抑，結果反而讓身體機能正遇到外來敵人時，可能沒有足夠的免疫力。
8. 事實上，研究也發現，容易生氣的人，罹患癌症的機率，似乎也比一般人高，只不過醫學人員還無法釐清怒氣與癌症發生之間的關連過程。

心身交互關連之修改。

(Mind-Body Connection Modification)

4. 憤怒與疾病：

健康危機 你有沒有這樣的購物行為？

- 不管是杜克大學或者是其他的醫學報告都提醒大眾：發怒，是會成為習慣的。而一旦成為習慣，就會長期傷害你的身體。單單從超市購物就可以看到許多跟怒氣習慣有關的現象。威斯康辛大學醫學院，在美國三大超市進行了一項有趣的研究發現，有以下幾種購物行為的消費者，健康大有危機：
- 「在超市購物時，當別人的購物車擋著你的路，你會喃喃抱怨，想盡辦法立刻推開」、「排隊結帳時，不停探頭觀察隊伍行進的速度，懷疑結帳小姐偷懶」、「當你排在快速結帳區，你會仔細觀察前面人的購物籃裡，是否真的只有五件以下商品，如果東西比較多，你會生氣，甚至會出聲叫他去排一般結帳區」、「如果你要的貨品在貨架上找不到，你立刻為浪費時間懊惱不已，甚至責怪配偶(或找你來購物的朋友)」。
- 憤怒的人往往伴隨大吃大喝宣洩，研究主持人施樂利指出，以上這些行為，都跟憤怒的情緒相關，而且當中都帶著敵意的反應。而從研究發現，他們本身罹患心血管疾病、痛風的比例比其他人高出二成，而且體重更比其他人平均高出五磅(約合二·三公斤)。「這些人體重較重，可能是因為他們更容易用大吃大喝來宣洩自己的憤怒。」

心身交互關連之修改。

(Mind-Body Connection Modification)

5、適當表達憤怒 對健康反而有幫助

- 值得注意的是，用短暫、合宜的方式表達怒氣，對健康反而有幫助。美國哈佛大學的公共衛生研究所一項研究發現，如果一個人只針對事實，不用敵意攻擊的言語或行為來表達憤怒，而且發怒的時間少於三十分鐘，對身體其實有好處。
- 該項研究對兩萬三千多名受試者進行研究發現，適當表達憤怒的人，他們的血壓與心跳在表達過情緒之後，都呈現健康的指數，體內的免疫細胞功能也正常，甚至腦部啡的分泌還會增加，出現類似喝了咖啡、可樂之後的愉悅感。反之，如果憤怒不適當的表達，反而容易造成憂鬱、沮喪的情緒，除了傷神，也會傷害免疫系統。沒有表達生氣，並不表示你不生氣；將憤怒完全壓抑，反而造成更長期的憤怒傷害。
- 該項計畫主持人派翠卡指出。事實上，已經研究發現，婦女的乳癌發生，除了基因問題，可能有一部分跟壓抑憤怒等情緒有關連。由此可見，生氣的方式的教導，從健康的觀點來看，顯然不是了解自己的長久處於多憤怒中，有更多人即便知道自己容易生氣，卻不懂得該如何處理。

心身交互關連之修改。

(Mind-Body Connection Modification)

6. 控制怒氣可以從幾種生理、認知與環境的調整方式來著手：

- **改變環境**——在快要暴怒的時候，立即離開現場三分鐘，讓自己冷靜一下再回去處理事情；創造具有支持性的環境，例如有可以聆聽、訴說情緒的朋友，可以減少一個人長期累積憤怒。
- **牽動嘴角往上揚**——這也許是個奇怪的建議，但是專家發現，在你生氣的時候，把嘴角往上揚，露出微笑的表情幾秒鐘，即便你沒有真的想笑，卻因為微笑的肌肉牽動，就可以讓腦部的指揮中心將你從極度憤怒中短暫釋放出來。

心身交互關連之修改。 (Mind-Body Connection Modification)

7. 保持良好的心情，維持正常的作息：快樂(HAPPINESS) & 喜樂(JOY)

快樂(HAPPINESS) : a pleasurable or satisfying experience.

1. Happiness depends upon what happens. If your "hap" is good, you're happy. If your "hap" is bad, you are unhappy.
2. Happiness comes from outside circumstances.
3. Happiness meets surface needs.
4. Happiness is like a thermometer-it registers conditions.
5. Happiness many times evaporates and disappears in times of suffering.
6. If you put your trust in happiness, then you are going to be a victim of circumstances, because your happenstance will change. This is always TEMPORARY.

喜樂(JOY) : The emotion of great happiness.

1. Joy comes from within.
2. Eternal & everlasting calmness, peace & stability within the person.
3. Joy meets your deepest needs.
4. Joy is like a thermostat-it regulates conditions.
5. But joy frequently intensifies in times of suffering.

四. 化學藥物之預防。Chemo-prevention.

腫瘤形成的基本步驟：

- 一. 異常基因形成；
- 二. 激化因子推動；
- 三. 產生形變癌細胞。(transformed cells)。

基因異常可分為：

- 一. 先天異常因素，
 - 二. 也可以是放射線、化學物質、生物毒素等後天因素，誘發突變所致異常。
- 激化因子可能是病毒基因嵌入 (**insertion**)、慢性發炎或異物長期刺激，如抽煙、砷、石棉、硝、化學藥品的長期接觸。在激化因子刺激下，基因出現異常的原始細胞，被調控或修補的機會減少，而有生存與發展的空間。在擁有這種有利的生態環境下，異常細胞逐步發展為原位癌、局部侵犯及遠位轉移。

四. 化學藥物之預防。Chemo-prevention.

癌症化學預防的緣起

化學預防療法，始於1970年代維生素A及其衍生物，對良性和惡性上皮腫瘤的防治，維生素C和E、硫胺酸等抗氧化作用化合物的防癌研究。目前最熱門的是激素拮抗劑〔如三苯氫胺（**tamoxifen**）〕和生長因子拮抗劑（如抗寄生蟲藥**suramin**）。這些天然存在或合成的化合物，其作用機轉概分為四類：

- 一、誘導分化作用：如維生素A酸（**retinoic acid**）、**bryostatin**、丁酸鈉（**sodium butyrate**）；
- 二、抗增殖作用：鈣離子阻斷劑、三苯氫胺、**suramin**；
- 三、抗氧化傷害：維生素C和E、N-乙醯半胱胺酸；
- 四、合併加成作用：維生素A酸＋腫瘤壞死因子（**tumor necrosis factor; TNF**）、**levamisole**＋5-氟尿嘧啶（**5-FU**）、維生素A酸＋**ARA-C**、維生素A酸＋干擾素、干擾素＋腫瘤壞死因子。

四. 化學藥物之預防。Chemo-prevention.

清除自由基氧化物有防癌功效：

- 放射線和某些化學物的致癌性，部分重要的病理原因是產生自由基（**free radical**）氧化物，而破壞**DNA**或細胞膜變性，如果未能修補或長期刺激，其癌化細胞就有機會突出為惡性腫瘤。
- 一向有人主張自由基氧化物清除劑如維生素**C**和**E**與胡蘿蔔素，具有防癌效果。
- 臨床的爭論在於各種癌細胞反應差異極大。

目前可以確定的是：一、胡蘿蔔素防止大腸癌功效卓著；二、維生素**C**與超氧化物歧化（**superoxide dismutase**），對先天性放射線敏感症患者**DNA**斷裂，有保護作用；三、一些自由基氧化物清除劑，如半胱胺酸（**cysteine**）化合物，在動物防癌效果很好。

四. 化學藥物之預防。Chemo-prevention.

其他癌症化學預防物：

- 魚油中的OMEGA-3Fatty Acids的EPA和DHA在學者的研究與業者的推廣之下成了降血脂. 防癌. 抗過敏. 控制炎症. 及雖然許許多多的研究都對 EPA 及 DHA 都抱持肯定的看法
- 阿斯比靈 (Aspirin)除了可以預防心腦中風外，倘有防大腸癌作用。
- Calcium 鈣(CA)可補充骨質外，最近研究發現有防大腸癌作用
- Zinc鋅(Zn)可增強免疫力因而具防癌作用。
- 降膽固醇藥劑(Cholesterol lowering agents)除可減少40%得心或腦中風外，據報告有防癌作用。

五。定期返診追蹤檢查。

- 定期返診追蹤檢查：多數的病患在治療結束後，應遵從醫生的建議定期返院做檢查，剛開始可能3-4個月復診一次，之後每年1~2次，若狀況維持良好，則每年回診一次；回診的同時，醫生會協助做癌症的篩檢測試。
- 治療後定期就醫作追蹤檢查，評估四項重點：
 - 一. 追蹤並處理原先因抗癌治療而產生的急慢性併發症。
 - 二. 規律的治療後追蹤，可以早期發現癌症的復發或是轉移，提早治療，進而增加存活率。癌症治療後一旦復發，並不代表絕對沒有希望。及早發現復發或轉移性癌病並再次給予有效治療，仍可能獲得長期存活或痊癒的機會。
 - 三. 及時診斷早期第二原發癌。病患得了一個癌病，並不代表其他器官不會得到另一個癌病。例如乳癌與對側乳癌、頭頸癌與肺癌、膀胱癌與腎盂癌、子宮頸癌與陰道癌等由於有共同區域的致癌原現象，即由於致癌原的效應，某器官可同時或先後發生多發性原發癌症病灶，若能及早治療第二原發癌，往往癒後良好。
 - 四. 接受癌症痊癒後的支持性治療。
 - A. 癌病患者經緩解治療，雖症狀改善或完全消失，但仍不時籠罩在癌症復發的陰影及心理恐懼之威脅，生活品質大受影響。
 - B. 規律的返診追蹤可以讓病人得到心靈上的慰藉。為病人解惑、解除憂慮癌症復發、轉移性癌病、打氣，提供病人正確的態度及方法解決心理的焦慮，必要時更會協同心理專家為您解憂。

五。定期返診追蹤檢查。

結大腸直腸癌術後追蹤

- 結直腸癌的存活率是以五年來計算的，整體而言，其五年存活率大於50%。
- 依照統計，所有結直腸癌術後的復發或轉移以第一年最常見，其次為第二年及第三年，隨著年代愈久而愈少發生。因此對結直腸癌的追蹤應包括前五年內的密集追蹤項目與之後的終生追蹤項目。

一般追蹤的項目包括：

1. 身體檢查、
 2. 大腸鏡、
 3. 下消化道攝影、
 4. 癌症指標(CEA)、
 5. 胸部X光(CXR)、
 6. 腹部超音波及電腦斷層等。
- 其中又以CEA扮演著最重要的角色，根據文獻報告，如果手術成功地將所有腫瘤切除，平均於術後30天左右CEA應降至正常範圍，若CEA值依然升高而沒有下降，則顯示患者可能仍有殘餘腫瘤或遠端轉移現象。
 - 如果術後CEA下降，但在未來的定期追蹤檢查中再度有升高現象，則表示癌症有復發的可能，必需做進一步詳細而積極的診治。CEA的追蹤價值，在於它的升高比臨床發生症狀，平均約提早2~6個月。所以，CEA是一個很有用的追蹤工具，它平均約可增加五年存活率10~33%。
 - 胸部X光，可以評估是否有合併肺部轉移的情形。
 - 腹部超音波及腹部電腦斷層，主要是為了追蹤是否有肝臟轉移。
 - 大腸鏡對於追蹤是否有復發的情形，診斷率最高。
 - 因為結直腸癌病患，發生大腸直腸瘰肉的概率比一般人高，因此大腸鏡檢，可以早期發現瘰肉，進而切除，避免其演化成癌症。
 - 除此之外，大腸鏡檢另一個主要的目的，是為了檢查是否術後有在其餘的大腸發生癌症的情形，達到早期診斷、早期治療的目的。

五。定期返診追蹤檢查。

美國癌症學會：結大腸直腸癌切除術後。追蹤流程的建議：

- 一. 身體檢查：每3個月一次共2年，之後每6個月一次共5年，之後每年一次。
- 二. 大腸鏡：手術3~6個月後作第一次，如無病變，每年一次即可。
- 三. CEA：術後1個月檢查第一次，之後2年內每3個月檢查一次；術後3~5年期間，每6個月檢查一次。5年之後，每年一次。
- 四. 胸腔X光（CXR）：每年一次。
- 五. 腹部電腦斷層或超音波：術後前2年，每6個月一次，之後每年一次。
- 六. 如果是有肺部轉移，切除之後的病人，建議胸部電腦斷層，前2年每6個月一次，之後每年一次。

以上各種追蹤的項目，如果一旦發現異常情形，臨床上有任何跡象被懷疑腫瘤復發或轉移，則需立即進行更進一步詳細的檢查。包括

1. 電腦斷層攝影、
2. 全身骨骼核子掃描
3. 甚至血管攝影及
4. 近年來發展的正子攝影等以確定腫瘤的情形，
5. 並進一步會診相關科別，如婦產科、一般外科、泌尿外科、胸腔外科、腫瘤科及放射治療等，共同討論腫瘤是否可以切除，而進行第二次的手術切除，或是使用化學治療、放射治療，或其他療法。

結論：

癌症防治新觀念：達到完全消滅癌細胞或與癌細胞和平共存。

1. 有些人沒有任何症狀但在體內有癌細胞，這些癌細胞在他們繁殖倍增至數十億個前，檢查時並無法察覺。
2. 另外當醫生會告訴癌症病人，經過治療，在他體內已經找不出癌細胞時，它的意思是，用一般檢察，無法發現癌細胞，因為癌細胞的數目太少，未達到探測的標準。
3. 癌細胞在人體的一生中成長。人類的免疫系統如果能正常運作狀況，癌細胞通常會被摧毀，根本不會形成腫瘤。
4. 當一個人發生癌症，它代表著這人發生防禦系統有了多重的毛病如營養不足，或可能是由於遺傳，環境，飲食，感染和生活方式所造成。要克服多重毛病必須從多方面改變，調整來加強免疫系統。

結論：

癌症防治新觀念：達到完全消滅癌細胞或與癌細胞和平共存。

- 適度、適時、正確的施行預防癌症的復發的方法步驟可避免癌症的復發或減低癌症的復發的機遇率。加上治療後定期就醫作追蹤檢查，可以早期發現癌症的復發或是轉移及第二原發癌，提早治療，以此輔助各種主要治療法可以高度地增加癌症之存活率。當然，出現復發、轉移及第二原發癌也不必害怕，只要積極治療，仍有生存的希望。