衛教編號: RAD-007

2007.05.25 訂定
2013.11.03（3 修）
2022.07.01（8 審）

防癌基本認識

一、防癌重要性

自民國 71 年起，癌症即成為台灣十大死因之首，癌症的形成是指細胞受到致癌因子刺激，包含先天遺傳因子與外在環境因素，外在致癌因子包括化學性致癌原（石綿、菸草中尼古丁、黃麴毒素、砷等）、物理性致癌原（紫外線、輻射線）及生物性致癌原（如病毒、細菌），以上都可能會破壞體內正常細胞造成基因的變異，進而使細胞產生癌變。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經血液腫瘤科護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

二、防癌正確觀念

(一)癌症不會傳染

癌細胞是病人身上的細胞發生基因突變，可能會從原來發生的器官，循著血液或淋巴系統轉移到其他重要的器官（例如：腦、肺、肝、骨頭等處），而對生命造成威脅。但癌細胞不會藉由餐具、體液或親密的接觸傳給別人，因此癌症不是一種傳染性疾病。

(二)勿一昧相信誇大的廣告或道聽塗說的治癌偏方，而延誤了正確診斷及治療。若癌症病人選擇使用中醫藥來作為輔助療法，也應當尋找正統且有臨床經驗的中醫師，避免藥性衝突，減低化學治療的效果或傷害。

(三)癌症並非是死亡的同義字

雖然癌症帶來生命極大的危機，但許多癌症病人因病而重新調整生活的節奏，戒掉多年的惡習，更珍惜生命。

三、防癌注意事項

(一)飲食注意事項

1. 營養均衡，不可偏食，食物要新鮮，避免久存，以防黃麴毒素侵害。
2. 多食蔬果、穀類及纖維，暢通糞便。
3. 攝取適量含維他命 A、C、E 食物(如：牛奶、胡蘿蔔、南瓜、木瓜、花椰菜、菠菜、魚肝油、芭樂、檸檬、蕃茄、糙米、燕麥、豆類)，以保護黏膜健康，強化細胞及抑制癌化。
4. 少飲酒類或食用含過量香料、色素、防腐劑等，或太燙、太鹹、刺激性食物。
5. 限制紅肉(豬、牛、羊肉)攝取量，魚肉蛋奶豆有豐富蛋白質，應適量攝取。

(二)生活注意事項

1. 戒菸、避免二手菸，不嚼檳榔，注意口腔清潔衛生。
2. 避免服用不必要的藥物，及未經醫師指示服用荷爾蒙。
3. 痣疣應防止強烈陽光過度曝曬，避免刺激。

4. 避免接觸化學溶劑、染料、石棉塵、殺蟲劑及汙濁的空氣與水。
5. 避免在致癌環境下工作或居住（如暴露於放射線），確實定期健康檢查。
6. 適當運動，以促進新陳代謝，增加身體免疫力。
7. 婦女應定期抹片篩檢和乳房自我檢查。
8. 有家族性癌症病史者（如大腸癌、乳癌），宜定期康檢查。
9. 發現身體有任何不正常徵兆應及時就醫。如:大小便習性改變、長久不癒的傷口、不正常的出血或分泌物、乳房或其他部位有腫塊、消化不良或吞嚥困難、痣或疣有明顯的改變、持續不停地咳嗽或聲音嘶啞。

四、結論

癌症的死亡率，在台灣高居十大死亡原因之首位。癌症是和生活型態高度相關的疾病，唯有養成正確的生活習慣，多蔬果飲食、規律運動、戒菸及避免二手菸、定期篩檢，才能真正落實癌症之預防。

五、參考資料

黃森芳、陳杰、陳威澄(2020)・增加身體活動預防癌症的效果：文獻回顧・*內科學誌，31*(3)，180-188。https://doi.org/10.6314/JIMT. 202006_31(3).06

衛生福利部國民健康署(2022，3 月 29 日) ・*107 年癌症登記報告*。https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=269&pid=13498

謝邦昌、蕭育仁、丁台怡(2019)・癌症與生活型態相關因素之研究・*Journal of Data Analysis，14*(2)，49-68。https://doi.org/10.6338/ JDA. 201904_14(2).0003