



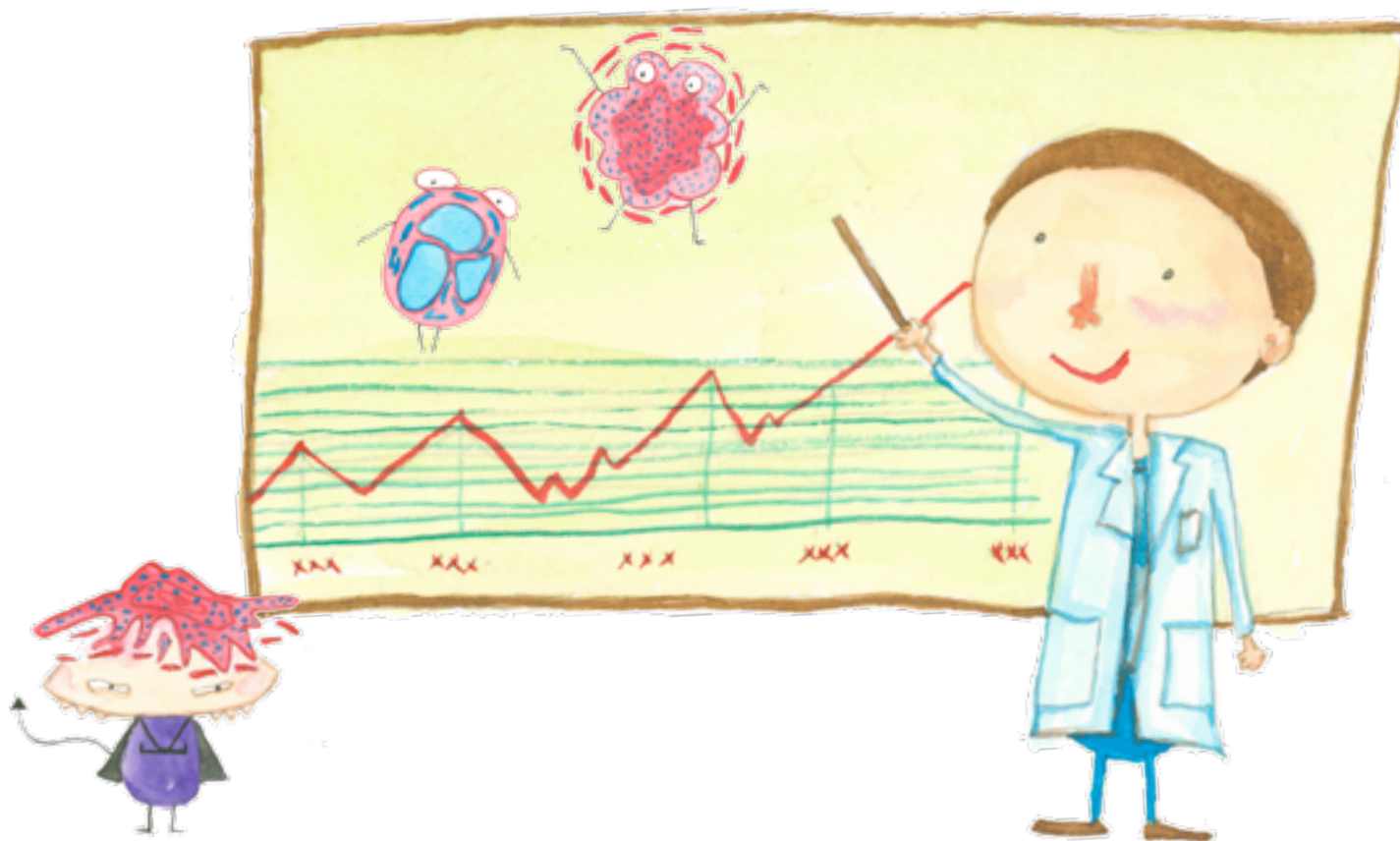
台灣癌症資訊全人關懷協會

# 癌症是可以預防的



• [www.totalcare.org.cn](http://www.totalcare.org.cn) • [www.totalcare.org.tw](http://www.totalcare.org.tw)

# 台灣地區癌症發生率



# 台灣地區男性十大癌症發生 (民國96年)



肝	( 7269人)
結腸及直腸	( 6040人)
肺	( 5898人)
口腔	( 5898人)
攝護腺	( 5006人)
胃	( 3367人)
食道	( 2311人)
膀胱	( 1685人)
皮膚	( 1457人)
鼻咽	( 1314人)
<b>小計: 43330人</b>	



備註: 口腔癌含下咽及口咽

# 台灣地區女性十大癌症發生 (民國96年)



乳房	( 7502人)
結腸及直腸	( 4471人)
肺	( 3161人)
肝	(2900人)
子宮頸	( 1749
甲狀腺	人)
胃	( 1407人)
子宮體	( 1301人)
皮膚	( 1165人)
卵巢	( 1113人)

小計: 32439人

備註:子宮頸癌含原位癌



• 台灣地區每7分鐘就有一人罹患癌症



總計: **73,729** 人

備註: 不含原位癌

資料來源行政院衛生署國民健康局

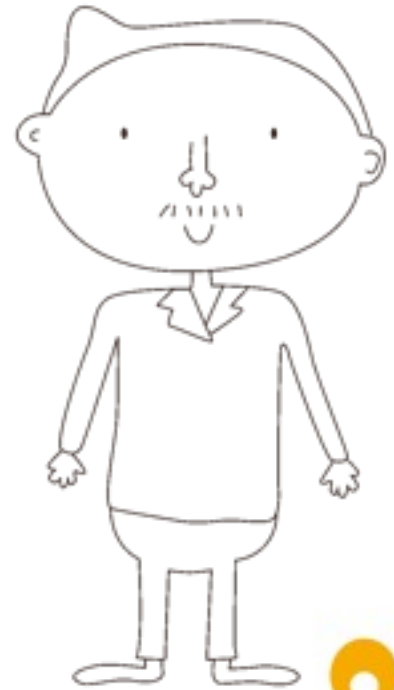
# 癌症是什麼？





# ● 癌症是什麼？ 殺手

- 惡性的新生腫瘤
- 它會侵犯身體的組織
- 細胞分裂不受控制
- 細胞不正常分裂



# • 為什麼會發生癌症？



- 遺傳(先天)  
基因

- 環境(後天)  
致癌物質





# ● 遺傳基因與癌症

## ● 直接遺傳

視網膜芽細胞癌

家族性多發腸息肉症

## ● 增加致癌機會

乳癌

直腸癌

攝護腺癌



# • 可致癌的物理性因子



- 紫外線
- 放射線
- 石棉
- 



# • 生物性致癌物質



● 寄生蟲

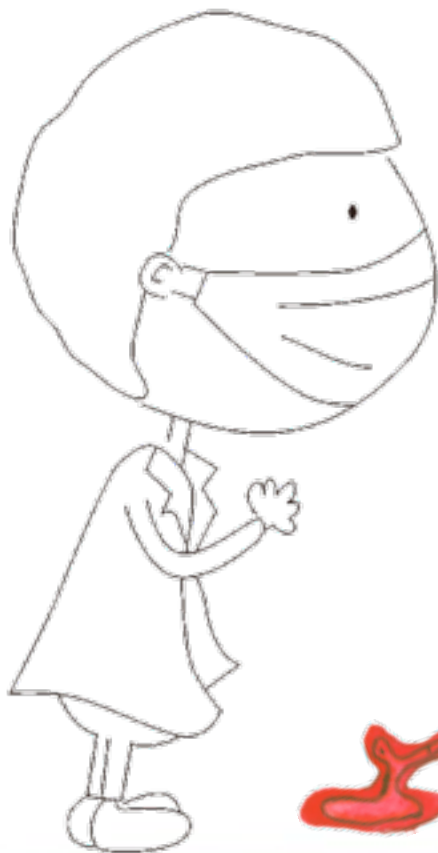
● 細菌

● 致癌病毒

● 肝癌 (肝炎病毒)

鼻咽癌 (EB病毒)

子宮頸癌 (乳突疣病毒)



# ● 不良的生活型態

## ● 抽煙

不要利用抽菸控制體重



## ● 喝酒

## ● 吃檳榔

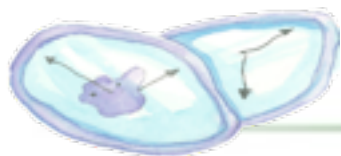
## ● 不健康的飲食習慣：

- 高脂、高碳水化合物、高油、  
缺少纖維性食物



# ● 癌症的發生

- 癌症常需經十至二十年的發展
- 漸進、累積的特殊基因變化



# • 問題一

是否暴露於一種致癌物  
中就會導致癌症？





● 事實：



● 癌症是致癌物多面多波攻擊的結果

攻擊手

- ★病毒與病菌
- ★化學致癌物
- ★輻射線
- ★內源化合物

幫凶

- ★飲食習慣不適當
- ★缺乏體能運動
- ★過量的荷爾蒙
- ★不良的生活習慣：如熬夜

## • 問題二

癌症發生沒甚麼理由  
癌症是遭到詛咒??



# ● 事實：

- 癌症的發生是長期慢性的過程，它是先天基因、加上後天的致癌物，多方面交互作用產生的結果



- 問題三

罹患癌症沒有辦法根治，一定要去醫院接受治療嗎？



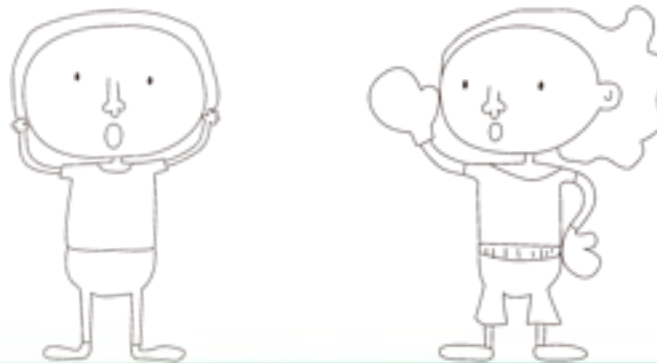
# ● 事實：

- 癌症也是一種慢性疾病，只要能早期發現都有治好或是控制的機會
- 癌症的五年存活率逾五成
- 早期診斷正確治療治癒率高



# • 問題四

- 罹患癌症與基因有關，所以  
癌症一旦被引發，再也沒有  
辦法制止？





# ● 事實：

- 癌症的發生是長期接觸致癌物引起的，所以癌症是可以預防

- ★ 長期攝食正確食物
- ★ 全面戒菸
- ★ 適度作息



# ● 癌症是可以預防的

- 預防重於治療
- 早期診斷早期治療
- 只要知道可能引起的
- 原因就有機會可以預防



# ● 癌症與飲食相關

- 大部分的癌症在少食用蔬菜或水果的族群，其發生的機會是常食用組的**兩倍**



# ● 適量飲酒

- 喝酒會增加罹患口腔癌、口咽癌、肝癌、喉癌、食道癌之危險

盡量不要喝酒



# ● 避免刺激口腔黏膜



## ● 拒嚼檳榔：

口腔癌患者中半數以上有嚼檳榔的習慣，  
頰黏膜癌患者有八成以上為經常性嚼檳榔

## 菸酒：

- 同時有嚼檳榔、吸菸及飲酒等習慣者，罹患口腔癌之危險性更高

# ● 避免刺激口腔黏膜



- 口腔衛生不佳
- 長期溫度或化學物質的刺激
- 歪斜的牙齒或不適合的假牙
-



# ● 口腔癌的信號

- 口腔鄰近部位麻木或疼痛
- 口腔內不明原因的流血，反覆發生



# ● 口腔癌的信號

- 口腔內部或周圍發現腫脹、
- 硬塊或者長了什麼東西
- 口腔內部發現白色脫屑的斑塊
- 長久不能治癒的潰爛
- 



# • 口腔癌的信號

- 即使沒有上述的信號，  
你也該按時作  
定期的口腔檢查



# • 口腔周圍腫脹、硬塊



# • 口腔長期潰爛







台灣第一部關於"檳榔男"的紀錄片

The first documentary film  
telling a story of a betel quid chewer in Taiwan.

國際紀錄片影展知名導演-林育賢 繼  
『翻滾吧 男孩』、『大象男孩與機器女孩』  
之後又一力作。



# 遺失的 微笑

## The Lost Smile

牙齒不見了 味道不見了 凹陷的左臉 遺失的容顏  
親人的感化讓一切都改變  
一段超越生死契闊的動人愛情  
一段「血與淚」「愛與悔」交織  
令人動容的光輝故事~~



行政院衛生署國民健康局

<http://www.bhp.doh.gov.tw>



# ● 肺癌與抽煙

- 抽菸是引起肺癌最大的已知原因
- 發生的機會與下列相關：

- ★抽的數量
- ★開始抽煙的年紀
- ★菸的種類
- ★吸入深度
- ★性別



# • 預防子宮頸癌

## ● 子宮頸抹片檢查

是最普遍的預防方法，  
還要持續追蹤才能  
達到預防效果



# • 預防子宮頸癌

- HPV分子檢測  
方式，也能提供良  
早期偵測



# • 肝炎病毒與人類乳突病毒



B型肝炎演化



C型肝炎病毒

人類乳突病毒



肝癌



子宮頸癌



# ● 乳癌高危險因素

- 有乳癌患者之家庭，尤其母親或姊妹患有此病者
- 重度喝酒者
- 攝取高脂肪、高熱量食物的婦女
- 口服避孕藥
- 從未生育者或30歲以後才生第一胎者，也有較大的罹癌可能

# • 乳癌常見的徵兆

**1. 硬塊**

**2. 乳房橘皮狀**

**3. 流血或分泌物**

**4. 乳房疼痛**



# ● 脂肪與攝護腺癌

- 脂肪攝取量與各國攝護腺癌發生率相關者
- 的癌症發生機會較高





# • 脂肪與攝護腺癌

紅肉與動物性脂肪為主要因素

- 相對危險為1.6倍



# ● 怎麼吃才能預防癌症的發生？

- 每日食用五份蔬菜/水果類
- 多食用高纖維食物，目標為每日食用**20-30**克的纖維
- 



# ● 怎麼吃才能預防癌症的發生？

- 減少脂肪的攝取，目標為每日少於**65克**保持理想體重，經常有運動
- 均衡飲食，不偏食
- 

脂肪 < 65g /每日



# ● 避免食物中的致癌相關因子

- 控制總脂肪量
- 動物性蛋白質
- 纖維素
- 食品添加劑
- 礦物質
- 食品製備
- 



# ● 避免紫外線的侵襲



有適當的遮蔽

- 使用防曬油

- 尋找遮蔽



# ● 多運動可以預防許多癌症

- 減少30-40%大腸癌的發生機會
- 多運動也可以減低乳癌發生
- 每日30-60分鐘的中度到重度運動
- 持續運動



# ● 多運動可以預防許多癌症

- 避免體重過重
- 維持**BMI**於正常範圍

BMI(身體質量指數)在18.5到25.0

$BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$

算一算你的BMI正常嗎?





# 善用健保福利措施



乳癌篩檢	政府補助45-69歲婦女及40歲以上至未滿45歲且其二親等以內血親曾患有乳癌之婦女，每2年1次乳房攝影篩檢費用，請見衛生署網站，認證乳房X光攝影醫院
子宮頸癌篩檢	政府補助30歲以上婦女，每年1次子宮頸抹片檢查，詳情請洽各地健保特約檢查醫療所
口腔癌篩檢	30歲以上有嚼檳榔或吸菸習慣之民眾，每2年1次口腔黏膜健康檢查，耳鼻喉科或牙科之健保特約醫療院所
肝癌篩檢	B型肝炎帶原者或C型肝炎感染者，可用抗病毒治療及個案追蹤管理，請洽特約健保醫療院所
大腸癌篩檢	政府補助50-69歲民眾每2年1次糞便潛血檢查，詳情健保特約醫療院所



# 癌症

# IQ課堂複習



48

# • 歡迎上網



[www.totalcare.org.tw](http://www.totalcare.org.tw)



謝謝！



## 台灣癌症資訊全人關懷協會

105台北市松山區民權東路三段189號6樓之5

電話：886-2-25463332

傳真：886-2-25474916

[www.totalcare.org.cn](http://www.totalcare.org.cn)

[www.totalcare.org.tw](http://www.totalcare.org.tw)

