

癌症篩檢來把關， 五癌篩檢保安康



衛生福利部台南醫院
家醫科
黃靖媗主治醫師

根據歷年衛生福利部統計國人十大死因，自民國 71 年以來，癌症（惡性腫瘤）是連續第 41 年高居國人死因第一名。單以癌症來看，111 年的十大癌症死亡率依序為 (1) 氣管、支氣管和肺癌 (2) 肝和肝內膽管癌 (3) 結腸、直腸和肛門癌 (4) 女性乳癌 (5) 前列腺（攝護腺）癌 (6) 口腔癌 (7) 胰臟癌 (8) 胃癌 (9) 食道癌 (10) 卵巢癌。死亡年齡有 87% 集中於 55 歲以上族群。如果排除國內十大死因前三位的惡性腫瘤、心臟疾病及肺炎，平均壽命將可分別提高 3.84 歲、1.56 歲及 0.91 歲，由此顯示惡性腫瘤對平均壽命的影響最為明顯。

癌症篩檢可以發揮早期發現，早期治療的功能。我們以子宮頸抹片為例，定期子宮頸抹片檢查可以早期發現子宮頸癌前病變或早期子宮頸癌，癌前病變經治療後，可阻斷疾病發展為子宮頸癌。國民健康署自民國 84 年起提供 30 歲以上女性子宮頸抹片檢查篩檢，執行至今，已使子宮頸癌發生率（106 年標準化發生率每十萬人 7.9 人）及死亡率（108 年標準化死亡率每十萬人 3.2 人）皆下降約 70% 左右。在女性十大癌症死亡排行亦從第四位降到第八位，顯見子宮頸抹片推廣多年的成效。

現在許多健檢中心會在健檢項目中加入琳瑯滿目的血清腫瘤標記，像是甲型胎兒蛋白（AFP）、攝護腺特異性抗原（PSA）、上皮癌胚胎性抗原（CEA）、癌抗原（CA199）、癌抗原（CA 125）等，希望透過抽血就能提供癌症篩檢的功能。所以在門診中，很常遇到民眾帶著健檢報告來諮詢，看到他們滿臉憂心只因為血清腫瘤標記被上了紅字。

在臨床上腫瘤標記通常作為鑑別來源不明惡性腫瘤的工具，或是作為治療反應與復發的指標，並非拿來當作癌症篩檢的標準工具。

以它們作為癌症的篩檢在特定的族群雖有些價值，但準確度卻相當不一致，常會有偽陰性、偽陽性的發生。比如吸菸者的 CEA 可能就會比一般人還高、急性腸胃炎、使用中草藥與保健食品等也會引起 CA199 的上升、或者有些肝癌病患的 AFP 不一定會升高，諸如此類的案例實在不少。因此醫師多會建議，應以傳統檢測方法為主，像是大腸癌，可以透過糞便潛血檢查來做初步篩檢，若陽性則需進一步接受大腸鏡複檢。

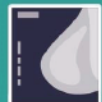
國民健康署為促進國人的健康，依據世界最新的篩檢實證，針對罹患癌症高風險族群提供免費的「五癌篩檢」，只要符合資格就能免費篩檢。

癌症篩檢就像是警察定點定時地做巡邏，減少宵小犯罪作惡的機會。若收到篩檢異常的結果，也切勿驚慌，仍需進一步就醫診斷。只要遵循醫囑回到醫院進行複檢，就可及早處置。雖然癌症死亡令人畏懼，但能早期發現、早期治療，則可重拾正常生活。

參考資料:

- 1.衛生福利部統計處
- 2.中華民國內政部統計處
- 3.國民健康署

五癌篩檢健康把關

癌症篩檢	補助對象	檢查項目
 乳癌	45-69歲婦女。 40-44歲二等親內家族史。	每2年1次 乳房攝影檢查。
 大腸癌	50-74歲民眾	每2年1次 糞便潛血檢查。
 子宮頸癌	30歲以上婦女	至少每3年1次 子宮頸抹片檢查。
 口腔癌	30歲以上嚼檳榔（含已戒）、吸菸。 18歲以上嚼檳榔（含已戒）原住民。	每2年1次 口腔黏膜檢查。
 肺癌	肺癌家族史： 男：50-74歲 女：45-74歲 重度吸菸史： 50-74歲，年30包。 欲戒菸、戒15年內。	每2年1次 低劑量電腦斷層。

圖片來源：今健康/改編：黃靖媗



緩解化療 放療副作用 中醫治療



柳營奇美醫院
中醫部
李俞生醫師

癌症救命治療的手術有：放療、化療以及免疫療法，然而伴隨之不適症狀，常讓癌友打退堂鼓。過程中常見症狀：術後傷口疼痛、腸胃不適、眩暈，口乾、口腔潰瘍、便秘、腹瀉、張口困難、患處腫脹疼痛、癌轉移骨頭的疼痛、血球以及血小板低下出現的感染，甚至末期患者所出現的惡病質，如：體重減輕、食慾不振、精神萎靡以及癌性疼痛。

面對癌症，中醫會先考量患者的正氣（免疫力狀況）是否充足，癌友會說第一次化療沒有什麼不舒服的感覺，但在連續化療後，明顯感覺到體力下滑、手足麻痺、胃腸不適的症狀。中藥的免疫調節作用顯著，其中補腎、益氣、養血等中藥多具有免疫增強作用，溫補腎陽藥如鹿茸、菟絲子、淫羊藿、補骨脂等對體液免疫有增強作用，能促進身體抗體形成。蟲草、菟絲子、淫羊藿、鎖陽、杜仲、桑

寄生對細胞免疫有調節作用，能促進 T 細胞的增殖，增強巨噬細胞功能。補氣藥如黨參、人參、黃耆、白朮、茯苓有促進細胞免疫及體液免疫的作用。

已知中醫能有效改善的部分，如：針灸及藥布敷貼腹部穴道止痛又能調整胃腸道的消化蠕動及改善便秘、三黃藥布敷貼於接受放療病人的指甲周圍能夠改善治療引發的指溝炎，並減輕放療後的局部灼熱腫脹疼痛感及皮膚搔癢感、針灸和拔罐在頭頸部癌症治療的病人，可以改善患者的張口困難跟肩頸痠痛，磁珠敷貼耳穴（耳神門穴（圖一））可以改善失眠以及減少藥物依賴。另外，透過穴位按摩，也能改善不適的症狀，例如：內關穴（圖二）可以改善胃脹氣、足三里穴（註一）及腹部的天樞穴（註二）能促進腸胃蠕動、頰車穴（註三）可以改善張口困難以及刺激唾液腺分泌。針灸緩解術後疼痛，在國外文獻中，不時有利用針灸達到快速止痛的文獻及紀錄。

治療後的發炎情況，如口腔潰瘍、口乾、皮膚搔癢、張口困難等症狀，影響進食，透過中藥外用內服達到消炎滋潤及扶正祛邪之功，能夠緩解前述不適外，降低發炎可能引發的感染。飲食方面，必須避免烤炸辣以及過度刺激食物，可以綠豆湯、木耳露、蘆筍汁、冬瓜茶、枸杞菊花茶、西瓜、甘蔗、水梨及瓜類蔬果為主。

目前讓癌友們最困擾的症狀 - 手足麻木，大多癌友治療後出現的麻木程度不同，甚至有因此影響睡眠的癌友求診，透過浸泡中藥足浴疏通足部氣血改善麻木感，透過按摩足背的八風穴及手背的八邪穴緩解不適感。

前述大多中醫的治療都能夠緩解癌症治療上的不適以及併發症狀，提高癌症存活率，所以當您已確定罹患癌症時，請放心治療並尋找中醫師作為輔助治療，癌症治療上有中醫，可以給予更安心的支持。



圖一

耳神門穴：位於三角窩部上部

圖二



內關穴：
手腕橫紋下約三指的正中位置。

註一、足三里穴：位於外膝眼下，約食指到小指共四指的距離。

註二、天樞穴：肚臍兩側距離兩吋，約食指到無名指共三指的距離。

註三、頰車穴：位於兩側下頷角位置。

健康知識

◆腸保健康看過來！您知道嗎？50-74 歲的市民，可以接受 2 年 1 次的糞便潛血檢查，請就近至健保合約機構諮詢或撥打本局 0800-222-543 癌症篩檢諮詢專線。

◆C 型肝炎口服新藥治療效果佳、治癒率達 98%，且健保給付藥物費用。

◆國際研究已證實，即使不含添加物（紅灰、白灰、荖花、荖葉），檳榔本身就是一級致癌物。
長者三好一巧高齡飲食原則，吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧。

◆戒菸服務機構名單可至衛生福利部國民健康署委託戒菸治療與管理網站查詢，或使用 Line 通訊軟體（ID：@tsh0800636363）進行戒菸相關諮詢。

◆20-64 歲代謝症候群 5 項指標符合任 3 項或糖尿病前期，請帶健檢報告至本市代謝症候群防治診所 (<https://p.tainan.gov.tw/l0Ou71>)，與專業團隊共同改善您的健康狀況。

◆line 搜尋「臺南市政府智慧健康小幫手」，每周三下午 16:00-17:00 會有營養師在線上為大家服務，歡迎大家多多利用並提問營養問題。

◆打造高齡友善城市，營造無礙環境，持續改善公共空間，符合無障礙標準，禮讓行人，維持社區的良好治安等。

