

定期篩檢口腔癌

顧健康也顧面子



台南市立安南醫院家醫科
葉廷偉醫師

口腔癌為台灣青壯年男性最常見的癌症之一，根據衛生福利部國民健康署110年癌症登記報告顯示，口腔癌發生率排名第6名，死亡率排名第5名，每年超過8千人診斷為口腔癌，超過3千人死於口腔癌，患者中超過9成為男性，在男性癌症的發生率排名第3名、死亡率排名第4名，發生年齡中位數為58歲，死亡年齡中位數僅61歲，發生及死亡年齡集中在約45-75歲之間，病理組織形態以鱗狀細胞癌最多。男性口腔癌患者中超過8成有吸菸行為，7成有嚼檳榔行為，而將近5成的患者同時有吸菸和嚼檳榔行為。罹患口腔癌不僅可能影響咀嚼、吞嚥、言語功能以及臉部外觀，若是晚期或末期口腔癌還會造成疼痛、惡臭、出血等併發症，對個人、家庭的生活品質造成嚴重的衝擊。

國際癌症研究總署 (IRAC) 早已證實，菸品和檳榔皆為一級致癌物 (確定對人體有致癌性)，是口腔癌最重要的危險因子之一，也是台灣民眾口腔癌發生的主要原因。過去台灣本土的研究發現，吸菸者罹患口腔癌的機率為無此行為者之 18 倍，嚼檳榔者罹患口腔癌的機率為無此行為者的 28 倍，同時吸菸及嚼檳榔者，罹患口腔癌的機率為無此行為者的 89 倍。

近年研究則指出，嚼檳榔者罹患上呼吸消化道癌症的風險，為不嚼檳榔者之風險的 5 倍，若菸、酒、檳榔三者皆有使用者，較無使用者罹患上呼吸消化道癌症之風險更是高達 10.5 倍。

世界衛生組織於 2022 年發布全球口腔健康現況報告，多項研究證實隨著戒除菸檳時間的累積，罹患口腔癌前病變和口腔癌的風險將會逐漸降低：戒檳後，每年罹患口腔癌風險可降低 2.3% 至 6.7%，若戒檳 10 年以上，罹患口腔癌風險可降低 17% 至 51%；戒菸後，4 年內口腔癌風險即可降低 35%，若戒菸超過 20 年，罹患口腔癌的風險即接近從未吸菸者。

預防口腔癌發生的關鍵，除了避免接觸或戒除菸品和檳榔之外，定期接受口腔黏膜檢查也至關重要，臺灣大學公衛學院的研究顯示，定期口腔黏膜檢查可降低有吸菸或嚼檳榔的男性17%口腔癌的發生風險、21%晚期口腔癌的發生風險及26%口腔癌的死亡風險。相反地，有吸菸或嚼檳榔行為者不定期接受口腔黏膜檢查，不僅罹患晚期口腔癌風險會增加2成6，死亡風險更會增加3成5。

口腔黏膜檢查能及時揪出疑似癌前病變或癌症的病灶，國民健康署的統計資料顯示，透過篩檢發現的口腔病變，接近8成是癌前病變或早期癌症，讓大多數接受篩檢的民眾能有機會儘早接受治療，不僅對顏面外觀和口腔功能的影響較小，疾病預後也較好，使口腔癌對健康的威脅降到最低，根據衛生福利部國民健康署癌症登記報告，早期口腔癌的五年存活率可高達8成以上，但如果病情拖到第三期，五年存活率僅剩6成，第四期個案的五年存活率甚至不到4成！

國民健康署提出預防口腔癌的三大重點，分別為「拒菸檳、定期篩、早治療」，建議有吸菸或嚼檳榔行為的民眾及早戒除菸檳使用，並養成每兩年至醫

療院所接受口腔檢查的習慣，若出現口腔癌相關症狀(例如口腔潰瘍超過兩週未癒合、漸進式張口或吞嚥困難、臉部或頸部不明腫塊)，應盡速就醫接受檢查和治療，才能真正有效降低口腔癌帶來的危害。

資料來源：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?no-deid=269>

J Oral Pathol Med. 1995 Nov;24(10):450-3.

<https://www.who.int/team/noncommunicable-diseases/global-status-report-on-oral-health-2022>

N Engl J Med 2022;387:1999-2005

Cancer. 2017 May 1;123(9):1597-1609.

<https://www.mohw.gov.tw/cp-6565-74362-1.html>

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?no-deid=4705&pid=17417>





針對癌症術後 營養觀點



張士澎內科診所
李季樺營養師

人人聞癌色變，但隨著醫療技術日新月異，許多的癌症疾病在治療及手術後都有很好的恢復，加上越來越多手術有機會受益於傷口小、恢復快的技術，確實是很大的福音。基於這樣的醫療技術下，傷口小恢復的也快，還需要哪些營養補充呢？雖然表面傷口小，但手術部位可能是大的，以此情形來說，手術後的組織修復，營養就扮演著重要角色。

對於癌症手術後，最重要的目標是恢復體力，盡快讓傷口修復。由於經歷過手術，身體需承受傷口帶來的發炎反應，及各種壓力賀爾蒙變化，這時身體極其需要足夠的熱量和各種營養素來應對以上情況，再加上傷口組織也等待著修復，所以吃對營養素就像神隊友，下面分為兩部份要點分享。

一、熱量及基本營養

食物六大類	所含營養素	天然食物來源
乳品類	蛋白質、鈣、B2、B12	牛奶、優格、乳酪
水果類	醣類、維生素C、鉀	當季新鮮水果
蔬菜類	多種維生素、礦物質	當季蔬菜、菇類、藻類
全穀雜糧類	醣類、維生素B群	糙米、五穀米、未精製雜糧
豆魚蛋肉類	蛋白質、維生素、礦物質	豆漿、豆腐、魚類、蛋、肉
油脂與堅果種子類	脂肪、維生素E、鎂	各種堅果種子、橄欖油

不同食物種類，所含營養素都不一樣，需要均衡攝取。此部份營養來源，主要依靠天然食物攝取，可維持身體基本熱量需求，及幫助恢復體力。因不同的病況可能會有食慾上的不同反應，若胃口不佳可以考慮藉由均衡營養飲品來攝取補充。

二、加速修復營養

蛋白質 可被用來合成身體肌肉、組織、血球等，對於傷口及組織細胞修復來說是必要不可少的營養素，食物來源可參考第一部份圖表。

鋅 幫助細胞分化、複製，有利於細胞組織受損修補，促進癒合傷口，維持免疫細胞運作，食物來源如：牡蠣、螃蟹、南瓜子等。

維生素C 可幫助膠原蛋白的合成，對於促進傷口的修復癒合有其重要性。食物來源如：芭樂、奇異果、甜椒、青花菜等。

魚油 含較高的Omega-3脂肪酸，其中的EPA脂肪酸可以抑制發炎反應，達到抗發炎效果，食物來源如：鮭魚、鯖魚、秋刀魚等。

以上四種營養素為攝取足夠基礎營養後，再加強攝取補充之營養素。由於食量上的差異，無法再透過食物攝取補充時，可考慮營養品補充也是一種方法。

第二部份營養素對於傷口及組織修復有相對的關鍵作用，在加強補充這些營養素的同時，需要有基本熱量和營養攝取，因為身體的其他組織器官機能仍需要運作，如果熱量及營養攝取不足，可能會影響到其他身體機能運轉。簡單來說，要將第二部份的營養素發揮最大效果，就要先確保身體各細胞組織都有足夠可以利用的基本營養，這樣才能把加強的營養素送到目的地運用。

本文談論之癌症術後營養觀點，主要著重在傷口修復及體力恢復，若後續需要接連相關治療，如化療、電療等，可能會有不同的營養照護重點。想要透過購買營養補充品及保健食品來補充，建議可與醫師或營養師進一步討論，幫助達到最好的術後健康恢復。

- 國際研究已證實，即使不含添加物（紅灰、白灰、萘花、萘葉），檳榔本身就是一級致癌物。
- 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- line 搜尋「臺南市政府智慧健康小幫手」，雙數週三下午 4 點至 5 點會有營養師提供線上諮詢，歡迎大家多多利用並提問營養問題
- B、C 型肝炎篩檢資格：45-79 歲民眾或 40-79 歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢
- 有抽菸習慣的民眾，可就近到全臺 22 縣市，近 3,500 家戒菸合約醫事機構（醫院、診所及藥局）接受戒菸服務，為減輕民眾經濟負擔，自 111 年 5 月 15 日起不分對象皆免收戒菸輔助用藥部分負擔
- 提醒您～別忘了按時帶孩子接受發展篩檢，孩子的成長只有一次，切莫因害怕孩子被標籤化或覺得不嚴重日後長大就會好，讓孩童錯過治療的黃金時機

