

# 改變生活習慣 讓您護肺不「肺」力

台灣死亡人數最多的是癌症，癌症中死亡率最高的是肺癌，肺癌很難早期發現，菸害、空氣中的PM2.5污染都是原因，從平時改變生活習慣做起，多層保護就能遠離肺癌。

整理／羅怡如 資料來源／衛福部、國健署、台北市立聯合醫院

**肺** 癌是最常見的癌症死亡原因，約占全球癌症死亡五分之一，根據

衛福部資料統計，每年約有一萬三千人罹患肺癌，九千人死於肺癌，對國人健康衝擊影響甚鉅。

## 肺腺癌的成因

肺部內的很多組織都會分泌出各式各樣的液體，不論是大的支氣管、小的支氣管、以及肺泡組織，雖然分泌物的結構有些不同，但分泌出這些液體的腺體沒有什麼特別分別，都統稱腺體。

肺部有很多腺體，平常咳嗽時會有痰，痰就是肺裡面的分泌物，肺部腺體分泌這些分泌物，把呼吸進去的髒東西，像是灰塵、小的一些顆粒，藉由痰把它排出來。所以腺體在肺部有

很重要的保護功能，它維持肺部的清潔。有些長期抽菸的人，因菸的致癌物質刺激腺體，腺體就產生一些突變，腫瘤就從這邊長出來。

造成肺腺癌的原因，可能包括以下因素：

1、抽菸：肺腺癌是肺癌的一種，抽菸者最常引起的是鱗狀細胞癌，但抽菸仍會增加罹患肺腺癌的風險。

2、空氣污染：PM2.5以及空氣中的有害因子會提高罹患肺腺癌的風險，目前誘發肺腺癌的機制還未完全釐清，並且空氣污染也會引發其他的肺部疾病。

3、油煙：肺腺癌好發於女性，其

中肺腺癌是女性癌症死亡之首，炒菜的油煙也一直被認為是肺腺癌的成因之一，但學界對於其中的機制仍有不明，也有少數研究懷疑兩者的關係。

4、化學物質（石棉、鈾、鉍、鎳等）：長期接觸化學物質的人也有較高的罹癌風險，雖然較為罕見，但能否認其與肺腺癌的關聯。

5、家族病史：一等親曾經罹患過肺腺癌的人有較大的機會得到肺腺癌。

癌。



小辭典

根據「美國癌症協會」(American Cancer Society)的資料,肺癌可大致分為非小細胞肺癌、小細胞肺癌與肺類癌腫瘤。

一、非小細胞肺癌(Non-Small Cell Lung Cancer):占肺癌的八五%,是最常見的肺癌種類,其亞型包括肺腺癌(adenocarcinoma)、鱗狀細胞癌(squamous cell carcinoma)、大細胞癌(large cell carcinoma)

二、小細胞肺癌(Small Cell Lung Cancer):也稱為「燕麥細胞癌」,約占肺癌的一〇~一五%,特徵是擴散迅速。

三、肺類癌腫瘤(Lung Carcinoid Tumor):約占肺癌的五%以下,也稱為「神經內分泌肺腫瘤」,通常生長緩慢且較少擴散。

台北市立聯合醫院忠孝院區胸腔外科指出,對於慢性咳嗽、長期吸菸及家中有親人得到肺癌的民眾,建議定期接受低劑量胸部電腦斷層層檢。如有發現結節,應遵從醫師指示定期回診或進一步治療,勿輕信坊間無實證的另類治療,以免抱憾終身。

護肺三招

國際肺癌研究協會(IASLC)明訂八月一日「世界肺癌日」,旨在喚起社會對肺癌的重視,並提升民眾對肺癌

危險性及警訊的健康識能。國民健康署呼籲民眾為自身健康應遠離肺癌危險因子,提出護肺三撇步:遠離菸害空污、提防肺部警訊及衡量篩檢風險。

撇步1:菸害是首要危險因子

自我保護防空污

世界衛生組織(WHO)資料指出,肺癌的危險因子有吸菸、二手菸暴露、空氣污染、職業石棉暴露、肺癌家族史、炒菜油煙等因素。近來WHO提醒室外空氣污染對肺癌死亡之重要性已升高,但吸菸仍是肺癌主要危險因子,造成全球肺癌七成左右疾病負擔,不可輕忽。實證已有強烈證據顯示「吸菸」是影響肺癌最大的危險因子,約占全球肺癌七成左右的疾病負擔,且研究證實二手菸暴露亦會增加肺癌之風險,得到肺癌的機會比一般民眾高出二〇%~三〇%;以我國資料分析顯示,吸菸者罹患肺癌風險為不吸菸者近二倍,且無論男女,吸菸者得到肺癌的危險性都比未吸菸者要來的高,男性為二.二倍,女性則為三.八倍,女性風險更大。

而「室外空氣污染」的影響已有國際實證,亦為全球所關切,根據WHO發布的《環境空氣污染暴露和疾病負

擔之全球評估》資料顯示,在西太平洋地區(含台灣)空污對肺癌疾病負擔是十五%,確實需要注意,因此,提醒民眾可隨時注意空氣品質狀況,並在空污來襲時能採取有效保護措施。

除上述危險因子之外,其他需要注意的因子尚包括環境因素(氫氣、石棉、砷)、放射線暴露、肺病史(氣喘、慢性阻塞性肺病、肺結核)、煮菜時未使用抽油煙機等,都被指出會增加罹患肺癌的風險,民眾不能不防。

撇步2:注意肺部警訊

及早察覺接受診治

肺癌初期通常症狀不明顯,但瞭解肺部的「求救信號」,有助提高自我警覺,察覺早期症狀,及早發現,及早治療。

你是否有以下症狀?

- 1. 持續咳嗽且未見好轉
- 2. 咳痰帶有血絲或咳血
- 3. 呼吸急促、呼吸出現喘鳴聲
- 4. 持續胸痛且有惡化情形
- 5. 聲音沙啞
- 6. 骨關節疼痛
- 7. 無預警的體重下降、食慾不振

民眾若出現上述症狀，雖有可能不是肺癌引起的，仍建議尋求醫師諮詢與評估，找出原因及早診治。

### 撇步3：瞭解篩檢正確資訊

#### 衡量相關利弊風險

近來低劑量電腦斷層掃描( LDCT ) 成為熱門話題，LDCT 篩檢有利有弊，提醒民眾在接受篩檢前需要了解以下事項：

1、LDCT 確實有可能早期發現肺癌，相較胸部X光可降低二〇% 肺癌死亡率，但目前實證僅對「重度吸菸者」篩檢有效益，對沒有吸菸的人仍未有足夠證據支持以LDCT 篩檢肺癌是有效的。

2、美國一項大型試驗結果顯示，對重度吸菸者進行篩檢，每篩四人就有一人為陽性，但其中每一〇〇人只有約四人確診為肺癌，其餘陽性者後續需再追蹤。

3、若需接受後續追蹤檢查，長期會曝露於輻射風險，採侵入性檢查也有併發氣胸風險，可能導致接受檢查者很大的心理壓力。

因此，國健署提醒民眾若考慮做LDCT 肺癌篩檢，務必與醫師共同討

論，瞭解篩檢的優點和風險，才能做合適的選擇。

### 蘋果 十字花科植物多攝取

為了遠離肺癌，除了不抽菸和遠離二手菸及油煙的環境外，也可積極多吃預防肺癌的食物。依據芬蘭的一份研究報告顯示，蘋果中含有豐富的抗氧化物質——黃酮素(Flavonoid)，抑制肺癌率為五八%。而且蘋果的肺癌預防效果，對於年紀愈輕的人效果愈好。另外，像含有茄紅素的番茄和紅蘿蔔等，預防肺癌效果也不錯。報告指出，攝取富含β胡蘿蔔素的食物，像是胡蘿蔔、南瓜，還有十字花科蔬菜，如花椰菜、高麗菜等，都對肺部的保養很好，平時應多多攝取，以降低罹癌風險。

至於肺癌或肺腺癌患者的飲食建議，易吸收就是重點，且不要太油膩為基本原則。由於大多數腫瘤患者的體質虛弱、胃腸消化功能欠佳，飲食方面應選擇營養豐富、易消化吸收的食物如新鮮肉類、蛋類、奶製品、豆製品、新鮮蔬菜和水果等。對刺激性食物及煙酒等應儘量避免，重點是維持營養、

均衡飲食。

預防勝於治療，除了透過篩檢，也可從平時改變生活習慣做起，包括家中放置空氣清淨機、下廚時要記得開抽油煙機、戒菸並避開二手菸，即使沾附在衣服或手指上的二手菸也可能是危害因子。衛福部提醒，出門時也應隨時注意空氣品質指標，若有霾害現象則應避免出門，甚至外出運動，非得出門也記得戴上口罩，才能幫助肺部多層保護，遠離肺癌。

值得一提的是，從統計數據來看，女性抽菸人口雖然僅及男性抽菸人口



## 關於肺癌的 Q&A

### Q、肺腺癌會傳染嗎？

A、絕大多數的情況下，癌症是不會傳染的，所以不用擔心是否需要隔離。

### Q、肺癌病人要加強運動嗎？

A、假使病人體能的狀況可以，做稍有強度的運動是可以，但如果運動時很喘，就不要太勉強，運動的部分是根據體能的狀況來決定的。

### Q、肺腺癌要如何治療？

A、關於肺腺癌治療，對早期的病人來說，手術還是優先的治療方式，手術的目的很簡單，就是把有腫瘤表現的肺部組織清除掉。當腫瘤擴散得很厲害，沒有辦法用手術清乾淨的時候，化學治療則是優先

治療的方式。放射治療也是這幾年常用的治療，比較適用於老人家；肺癌近期也流行用標靶治療，種類還蠻多種的。



肺腺癌患者應選擇營養豐富、易消化吸收的食物如蛋類。



性別差異，可以明顯看出，女性之所以患癌，抽菸並非主要原因，廚房油煙和二手菸才是導致女性罹患肺癌的元兇。台北市立聯合醫院提醒女性，烹調時只要油鍋開始冒煙，就表示油

與否的十分之一，但罹患肺癌的人數卻是男性患者數的五分之三。再比對肺癌患者抽菸

溫過高，有毒物質開始產生了。作菜時儘量將油溫控制在兩百度以內，這樣不僅可以減少油煙，還可以保存蔬菜中的營養。其次，保持廚房的通風，作菜時一定要打開抽油煙機。而且，抽油煙機和鍋蓋的距離不要超過七十公分，才能夠更有效排除油煙。當然，最好的方式就是儘量不要油炸、乾煎，多採用煮、

燉的烹調方式，吃得清淡些，也是減少油煙、增進健康的好方法。

