

遠離癌症的15種生活方式

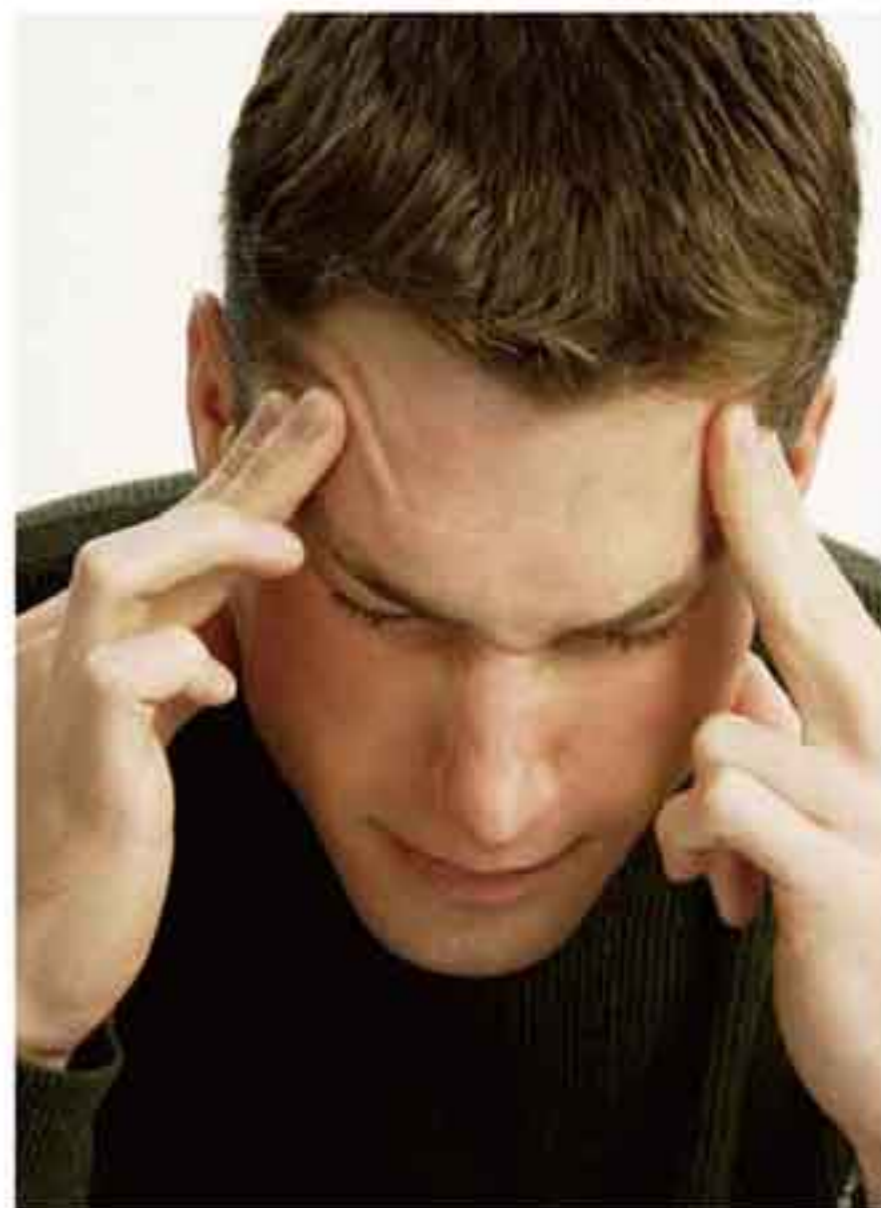
吃到老、活到老，更要健康到老！

衛生署於2009年6月17日公布去年國人主要死因統計，癌症連續蟬聯27年國人10大死因榜首，成為國人健康的頭號大敵，光是去年一整年，因癌症而死亡的人數就有3萬8,913人，占有所有死亡人數27.3%，換言之，平均每三人就有一人死於癌症。醫學研究已證實，生活形態與癌症發生密不可分，每個人都是癌症候選人，面對頑強的健康殺手，該如何守護幸福、鞏固健康堡壘？本期《穩萊鮮活報》教您遠離癌症的15種生活方式，掃除健康障「癌」，幸福美滿！

認識「癌」

癌亦稱惡性腫瘤，希臘文的Carcinoma，現在作為醫學術語，特指上皮細胞所變化而成的惡性腫瘤，中文翻譯成「癌」。古希臘學者希波克拉底將惡性腫瘤稱為Carcinos，希臘文原意為螃蟹或小龍蝦，意指螃蟹橫行，不遵循一定軌跡向前進行的意思。此命名可能來自於惡性腫瘤的表面形狀，通常有一個堅實的中心，然後向周遭伸出一些分支，就像螃蟹八隻腳與一對螯的形狀。塞爾蘇斯（Celsus）將Carcinos翻譯成拉丁文Cancer。

2008年台灣死亡人數首度突破14萬人，死亡人數創新高，其中癌症已連續27年蟬聯國人10大死因榜首，進一步分析死於癌症的年齡層發現，壯年人（25~44歲）總計2,732人，占有所有壯年主要死因24.7%；中年人（45~64歲）總計12,725人，占有所有中年主要死因40.2%；老年人（65歲以上）總計23,195人，占有所有老年人死亡人數24.1%。死於癌症的平均年齡為69歲。癌症自1982年起，即成為國人10大死因之首，衛生署推估，未來，癌症仍是奪去國人生命的頭號大敵。



2008年國人10大主要癌症排名

排名	死亡原因	死亡人數占率
1	肺癌	20%
2	肝癌	19.7%
3	結腸直腸癌	11.0%
4	女性乳癌	4.0%
5	胃癌	5.9%
6	口腔癌	5.7%
7	攝護腺癌	2.3%
8	子宮頸癌	1.8%
9	食道癌	3.7%
10	胰臟癌	3.5%

2008年各年齡層癌症死亡人數



【癌症警訊隨堂測驗～我容易得到癌症嗎？】

癌症警訊指數評量表（打✓者獲得1分）

1. 傷口長期不癒合。
2. 大小便習慣改變。
3. 出現不正常出血或分泌物。
4. 乳房或身體其他部位出現不明腫塊。
5. 長期消化不良或吞嚥困難。
6. 刷牙時，口腔內粘膜出現白斑、硬塊，舌頭上有腫塊或潰瘍。
7. 痣的形狀變大或出現潰瘍、疼痛，脖子有腫大的頸淋巴結。
8. 早晨清喉嚨、吐痰時，痰帶有血絲。
9. 不明原因聲音變得沙啞。
10. 不明原因出現單邊耳鳴或聽力改變，或流鼻血。
11. 性行為後或停經後，陰道異常出血。
12. 不明原因的快速消瘦或疼痛。

【評量結果】

總分達3分以上者，表示身體發出呼救，應該提高警覺，儘早至醫院檢查。



容易罹癌的高危險群與警訊

大多數人以為，癌症是身體突然「長」出來癌細胞，事實上，癌症如同慢性病，是致癌因子長期累積下的產物。大部份癌症，只要早期發現、早期治療，都有極高治癒力，提醒您時時注意自己的身體狀況，遠離致癌因子，一旦發現身體任何異狀，或身體有發出以下警訊，應及早就醫檢查治療。

排名	癌別	高危險群	警訊
1	肺癌	<ul style="list-style-type: none"> • 每天吸菸半包以上 • 20歲以前開始吸菸 • 經常接觸煙氣及工廠煙塵 • 工作環境與石棉有關 	<ul style="list-style-type: none"> • 持續性咳嗽 • 持續性肺感染 • 持續性胸部疼痛 • 咳血或痰中帶血絲 • 聲音沙啞
2	肝癌	<ul style="list-style-type: none"> • 患有B型肝炎 • 經常攝取含黃麴毒素食物 • 有肝癌家族病史者 • 酗酒 	<ul style="list-style-type: none"> • 右上腹脹痛 • 輕度黃疸
3	大腸直腸癌	<ul style="list-style-type: none"> • 有大腸息肉病史者 • 有大腸直腸癌家族病史者 • 有潰瘍性大腸炎病史者 • 喜好攝取高脂肪食物 	<ul style="list-style-type: none"> • 大便習慣改變 • 血便 • 食慾不振 • 排便習慣改變 • 腹瀉、便秘、或大便無法解乾淨的感覺 • 大便內有血(呈鮮紅色或暗紅色) • 大便形狀較以前細窄 • 腹部不適(脹氣痛、鼓脹、腹脹或痙攣) • 不明原因的體重減輕 • 持續的疲倦感 • 嘔吐

排名	癌別	高危險群	警訊
4	乳癌	<ul style="list-style-type: none"> • 有乳癌家族病史者 • 喜好攝取高脂肪食物者 • 52歲以後才停經者 • 高齡產婦 • 終身未懷孕者 	<ul style="list-style-type: none"> • 乳房或乳頭疼痛 • 乳頭分泌物或凹陷 • 乳房有硬塊 • 乳房皮膚水腫或潰瘍 • 腋窩淋巴結腫大
5	胃癌	<ul style="list-style-type: none"> • 長期或經常性食用鹽醃、醬漬、燒烤、煙燻等食物 • 有胃癌家族病史者 	<ul style="list-style-type: none"> • 胃部不適 • 血便、黑便 • 消化不良或胃灼熱感 • 腹部不適或疼痛 • 噁心或嘔吐 • 腹瀉或便秘 • 餐後感覺胃部很脹 • 食慾喪失 • 虛弱與疲倦
6	口腔癌	<ul style="list-style-type: none"> • 大量吸菸 • 嚼檳榔 • 口腔衛生不佳 	<ul style="list-style-type: none"> • 嘴唇或口腔有慢性不癒合的潰瘍 • 嘴唇或口腔內有腫塊 • 口腔黏膜有白斑或紅斑出現 • 口腔內任何一部份發生不明原因的出血、疼痛或麻木感 • 喉嚨感覺有異物，久而不癒的咽喉疼痛 • 咀嚼困難或吞嚥感到疼痛 • 聲音明顯改變 • 牙齦腫脹造成假牙固定不良或不適

15種預防癌症的生活方式

根據美國癌症研究院出版的《癌症止步 (Stopping Cancer before it starts)》指出，77%的癌症根源與生活型態相關，而遺傳相關的危險因子則佔了14%，其它的9%則與環境風險有關。儘管「每個人都是癌症候選人」，然而，大多數人終其一生，都不會被癌症盯上，換言之，只要您願意養成良好生活型態，每個人都可主動截斷致癌因子與健康的連結，恣意享受健康帶來的美好。

一、生活型態：

- (一) 保持愉快、樂觀的心情。
- (二) 保持規律的生活作息及適度運動，不熬夜。
- (三) 保持潔淨、無污染的空氣品質和生活環境。
- (四) 不抽菸、拒吸二手菸、不酗酒、不吃檳榔。
- (五) 維持健康體重，男性腰圍應小於90公分；女性小於80公分。
- (六) 定期健康檢查。
- (七) 已婚婦女應定期抹片檢查和乳房自我檢測。

二、飲食習慣：

- (一) 每天均衡攝取六大類食物，不挑食、不過量。
- (二) 每天攝取5~9份新鮮蔬果。
- (三) 每天攝取富含高纖維的五穀類食物。



- (四) 減少油脂及飽和脂肪攝取量。
- (五) 減少食用煙燻、鹽漬、炸、烤、煎及加工肉品（如香腸、熱狗、培根、火腿、貢丸、素料等），不吃發黴的食物。
- (六) 少吃含過量香料、色素、防腐劑及太燙、具刺激性的食物與飲料。
- (七) 攝取適量抗氧化營養素。
- (八) 每週至少食用3次富含omega-3脂肪酸的魚類。

打造健全免疫機制的明星營養素

人體的免疫防禦機制好比是一支武器精密的「雷霆部隊」，若經年累月置之不理，武器設備自然會折舊損壞，降低整體防禦能力與作戰能力；而我們每天攝取的食物好比後勤補給品，吃對營養、給身體真正需要的養份，遠比吃的好更為重要，只要吃對營養，自然就能鞏固防禦系統，不僅能保護身體不受叛亂份子（病毒、癌細胞、自由基）的攻擊，一旦叛亂份子伺機作怪，健全的免疫防禦機制更能在最短時間內將其殲滅，由此可知，維護健全的免疫機制，是守護健康的第一要務，除了養成良好的生活型態與飲食習慣之外，補充能健全免疫機制的營養素，輕鬆擁有不生病的好生活。

一、靈芝萃取物F3：日本1958年起已從靈芝中分離出超過兩百多種不同種類的藥理成分，其中以高分子多醣體為靈芝最有效的活性成分，早在1970年科學家便已經發現靈芝多醣體具有提升免疫系統的活性，「靈芝多醣體」可粗略純化分為數種區段，其中F3區段為中央研究院基因體研究中心的重大發現，2006年9月，中央研究院首度公開發表對於「靈芝多醣F3區段」的研究結果及最新發現——含岩藻糖之高分子活性醣蛋白，更從許多不同結構的靈芝多醣體中萃取純化出單位活性最高的F3區段。研究團隊發現，靈芝多醣體以柱狀分析法分離的物質，其中第三段活性特別高，命名為F3。經由許多體外試驗進一步證實，F3能刺激臍帶血中的幹細胞群，促進自然殺手細胞、巨噬細胞的增生與活性，進而調節體內免疫系統。

二、綠茶多酚(EGCG) & 辣椒素：綠茶之所以留傳數千年而不墜，主要來自其獨特、重要且含量最高的兒茶素抗癌物質EGCG，俄亥俄醫療學院（Medical College of Ohio）與托利多大學（University of Toledo）研究發現，人類的腫瘤細胞需藉助特殊的酵素，才能侵入細胞並擴散至身體其他部位，其中一種特殊的酵素為尿激酶（urokinase），EGCG就可以抑制這個酵素作用，從而使腫瘤縮小，甚至完全消失。東京的研究人員在實驗中發現，EGCG具有強力的化學保護性質，能夠對抗各種不同的動物腫瘤。1998年美國癌症研究協會發表了十篇關於EGCG抗腫瘤價值的研究報告，EGCG能對抗乳癌、皮膚癌、胃癌、肺癌、結腸癌、消化道癌、卵巢癌、攝護腺癌。加州大學的研究人員指出，EGCG在體外試驗中，可以阻止人類結直腸癌細胞生長並加以消滅，推測EGCG可以作為預防癌症的良藥。美國普渡大學研究團隊2004~2006年的研究報告指出，合併使用EGCG與辣椒素，可同時與腫瘤細胞表面特殊蛋白tNOX結合，促使腫瘤細胞凋亡（apoptosis），兩種營養素合併使用較單獨使用任一營養素對於抗腫瘤具有更卓越的效果。



若您想進一步瞭解相關健康資訊，歡迎與我聯絡！