

# 肺癌的預防及早期偵測

文 / 腫瘤內科暨胸腔內科 吳銘芳 醫師  
癌症希望基金會學術委員

(本文部分摘錄自癌症希望基金會衛教文稿及103年08月全國廣播電臺主持人嫻伶訪問吳銘芳醫師內容)

國內10大癌症中，肺癌發生率排行第3，每年新增案例約1萬名，且死亡率高過其他所有癌症，以死亡百分比20%高居癌症死亡排行榜首位。根據國民健康署統計，2012年台灣死於肺癌的病人數為8587人，肺癌平均每天帶走24條人命；國人肺癌死亡率居高不下，主要還是與患者發現太晚有關。尤其早期肺癌幾乎沒有症狀，一般人很容易忽略，等到開始咳嗽、感冒拖很久、甚至咳血，大多已經是晚期了，但晚期肺癌患者若沒能積極治療，存活期就大約只有半年~1年。如果能在0期、第1期、第2期就發現肺癌，可以開刀切除腫瘤，通常預後較佳。1公分以內的早期肺癌5年存活率可達9成以上。

面對肺癌的威脅，我們究竟能怎麼從生活中預防，又要怎麼對肺癌症狀提高警覺，以及早期偵測呢？

## 1. 為什麼會得到肺癌？

在歐美85%的肺癌和抽菸有關。然而在亞洲，尤其是台灣女性肺癌，90%是不抽菸者。

男性肺癌，40%到60%是不抽菸者。因此國人不抽菸者肺癌的成因仍待學者專家多方探討。

幾個已知的**危險因子**包括：

### (1) 吸菸（含二手菸）

- A. 每天抽2包以上香菸，肺癌死亡率為不吸菸者15~25倍。
- B. 自己不抽菸卻長期吸入二手菸的人，罹患肺癌比例高過不吸入二手菸者30%。癮君子太太肺癌致死的機率，是非癮君子妻子的2~3倍。

(2) **外界環境致癌因素**：石棉、鎘、砷、放射性氫氣、鎳化合物、鉻化合物、氯乙烯、柴油燃燒物、焦油化合物等，都可能導致肺癌。

(3) **家族史**：家族中若有人罹患肺癌，相對危險性為1.4至4.1倍。

(4) **慢性肺部疾病患者**：慢性呼吸道疾病（肺結核、肺纖維化、支氣管擴張症、慢性阻塞性肺疾病）患者罹患肺癌機率較高。

## 2. 如何預防肺癌？

與其他癌症一樣，肺癌主因為生活方式、環境因素、身心狀態及遺傳因素。整體說來，確實有可預防的致癌因素。例如美國、英國60年代後期開始實施菸害防治，改善空氣污染，80年代後肺癌死亡率就出現下降趨勢。

幾個**可防範的致癌因子**如下：

### (1) 不吸菸與戒菸：

吸菸會導致肺癌；而肺癌中的肺腺癌

雖與吸菸沒有直接顯著的關係，但肺腺癌患者中，非吸菸族群的治療效果比吸菸族群好得多。因此，無論是預防或治療，不吸菸或戒菸，絕對有必要。另外，女性若吸菸，其罹患肺癌的機會高過男性，這一點要特別提醒女性朋友。

#### (2)杜絕二手菸：

二手菸分子微小，一吸入肺部就容易蓄積在肺部周邊小氣道，危害肺部健康。由於女性對肺癌致癌因子比男性更敏感，二手菸也更容易侵犯女性肺部健康。不過，無論是女性或是男性，杜絕二手菸都是防範肺癌的重點。

#### (3)避免過度暴露於致癌環境：

接觸石棉的工人、工業性氣體製造場、礦業、合成塑膠業、接觸石棉瓦、游離輻射、油漆製造業及金屬業，都會提高肺癌風險。如果工作場合難避免，就該透過衣著、口罩等採取防護，避免身體接觸過多致癌物。

#### (4)針對肺癌之中的肺腺癌：

台灣女性罹患比例很高，因此曾有研究懷疑這與廚房油煙、拜拜燒香或點香精油使用有關；中研院院士陳建仁、楊洋池所做的流行病學調查結果發現，廚房油煙與肺腺癌之間在統計學上確實有其相關性。不過，也有研究顯示廚房油煙與肺腺癌並非直接密切相關。

無論如何，還是建議減少烹飪用油、在家炒菜時，應盡量避免大火快炒，選擇燃點較高的食用油，如果覺得油煙嗆鼻，就應提高警覺，改善排煙設備。避

免高溫烹煮產生大量油煙、注意廚房的通風，也可以用平面式抽油煙機。

#### (5)飲食預防：

目前證實，各種綠葉蔬菜和蕃茄有預防肺癌的作用。其他蔬菜中的葉黃素、蕃茄紅色素和吲哚及其他蔬菜成分有助抗癌，十字花科蔬菜（如油菜、菜花菜、大白菜、甘藍、花椰菜等）也有助防範肺癌。

流行病學研究也顯示，飲食和血漿中胡蘿蔔素含量和肺癌發生率呈負相關，動物實驗也顯示胡蘿蔔素能抑制癌變，而胡蘿蔔素則廣泛存在於許多蔬菜和水果中，不過我們也不提倡特別針對胡蘿蔔素過量補充；主要提醒大家多蔬果有助抗癌。

#### (6)培養良好生活習慣：

重視運動、調節飲食、減少緊張憂傷的情緒，都能加強免疫力、減少疾病威脅。

### 3.肺癌有哪些症狀？

肺癌初期通常不會有症狀，偶爾因其他原因照胸部X光，才發現有肺癌。也有因腫瘤引起某些症狀才被發現，例如：持續性咳嗽、咳血、呼吸困難、胸悶、胸痛、呼吸喘、聲音嘶啞、吞嚥困難、食慾不振、疲倦及體重減輕等。然而，當有症狀而被診斷出來時，常常已是局部晚期或晚期無法以手術根治了。一般而言，一百位新診斷的非小細胞肺癌病人，僅約20%不到的病人屬於早期(第一、二期)，可以有機會接受手術根治。

#### 4.如何能夠早期偵測肺癌？

由於胸部X光片要大於1公分的腫瘤才顯現的出來，此時已有 $10^9$ (十億)個以上癌細胞，大型研究已知無法使用於肺癌的早期篩檢偵測。胸部電腦斷層檢查可以偵測到1公分以下的腫瘤，因此使用低劑量胸部電腦斷層檢查做為肺癌的早期篩檢於近年來已漸成為共識。在台灣，學者專家目前的共識建議是：

- (1)年齡介於55歲到74歲，抽菸史超過30包/年，目前仍在抽菸或戒菸時間未超過15年的民眾，證據顯示可以接受低劑量電腦斷層以篩檢肺癌。
- (2)具有肺癌家族史的民眾，可以接受低劑量電腦斷層作為肺癌篩檢，然而其效力尚未被證實。(註1)
- (3)有肺癌病史、氬暴露及特定職業暴露的民眾，可以諮詢醫師考慮進行肺癌篩檢。
- (4)沒有危險因子的民眾，目前沒有證據支持應做肺癌篩檢。

(5)患有嚴重疾病或無法接受根治性癌症治療的民眾，不建議作肺癌篩檢。

(6)低劑量電腦斷層肺癌篩檢宜在具有低劑量電腦斷層篩檢經驗，並有多專科肺癌診治經驗的醫療機構進行。

本院去年底很榮幸獲得衛生福利部補助以低劑量電腦斷層掃描篩檢台灣不吸菸肺癌高危險群之多年研究計畫，歡迎民眾踴躍參加。

最後還是要建議抽菸者應及早戒菸，大家培養良好的生活飲食習慣，規律的運動，保持愉快的心情，減少疾病的發生。另外，在本院汝川大樓三樓門診癌症資源中心有提供各種衛教手冊並有專業個管師、社工、營養師提供免費有關癌症、營養、心理等諮詢(04-24739595 轉20336)，歡迎大家多加索取利用。

註1：目前證據顯示一等親或是家族內有一位上的肺癌病患，其發生肺癌的危險性明顯高於一般人。