



財團法人

中華民國八十八年十二月創刊

# 台灣癌症基金會會訊

## Formosa Cancer Foundation Newsletter

### 第二十四期 94年9月

發行人：王金平  
 總編輯：彭汪嘉康  
 主編：賴基銘  
 編輯：蔡麗娟、林伊玲  
 發行所：財團法人台灣癌症基金會  
 中華郵政北台字第6879號執照登記為雜誌交寄

地址：台北市105南京東路4段103號8樓之1  
 電話：02-871 2-5598 傳真：02-871 2-2003  
 網址：http://www.canceraway.org.tw  
 劃撥帳號：1909-6916  
 戶名：財團法人台灣癌症基金會  
 製作印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

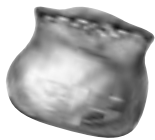
## 熱愛生命 攜手抗癌



國內郵資已付  
 台北郵政許可證  
 台北字第1382號  
 無法投遞請予  
 退回

●如您府上有重複收件或收件人名條有誤，敬請來電告知，謝謝！

## 2005年大腸癌防治宣導



# 輕鬆做篩檢

# 快樂拿獎金



文/李和謙

8月9日，台灣癌症基金會與衛生署國民健康局、桂格燕麥片共同召開「全民總動員--打擊大腸癌」記者會，正式宣告「大腸癌防治宣導」活動開始。

你可能知道癌症已連續23年蟬連國人十大死亡原因的第一位，但你可能不清楚，依據90年癌症登記及93年死因統計，大腸癌高居國人癌症發生率第四位及死亡率為第三位，約有7,366人罹患大腸癌及3,898人死於大腸癌。同時與國際比較：台灣地區大腸癌發生率遠低於美國，但存活率卻不如美國，此突顯國人對於大腸癌篩

檢預防觀念的嚴重不足，延緩了早期發現、早期治療的時機。

根據聯合國衛生組織發表的癌症統計顯示，大腸癌發生率的高低與攝食肉類的多寡有正性相關，報告中也指出，多攝食蔬果中的纖維質及含鈣的食物，也可以減低大腸癌的發生；另外依據一項最新的資料統計，大腸癌患者，在日常飲食中對脂肪及膽固

醇的攝取比一般人高，對於蔬果的攝食則相對不足，顯示國人大腸癌的增加和長期飲食失調，如高脂肪、多肉類、少蔬果有密切相關。

### 本期要目

#### 活動報導

2005年大腸癌防治宣導活動-輕鬆做篩檢 快樂拿獎金.....	1
<b>大腸癌系列報導</b>	
大腸癌簡介.....	3
大腸癌術後追蹤.....	4
大腸癌術後的輔助性化療暨轉移性大腸癌 之化學治療.....	5
腸造口返家後常見的問題與處理.....	6
<b>營養專欄</b>	
癌症病人的營養迷失.....	9
<b>活動訊息</b>	
「悅聲、悅生~愛的詠讚」慈善音樂會.....	10
孟德爾頌鋼琴三重奏訪台系列(二)音樂會.....	10
「音樂、愛、生命」慈善關懷週年慶音樂會.....	10
<b>5 a day系列</b>	
β-胡蘿蔔素量為瓜類之冠- 南瓜 (Pumpkin).....	11
<b>人物專訪</b>	
美麗與智慧兼具的何麗玲.....	12
<b>蔬果579系列</b>	
天天9蔬果 健康久久久.....	13
<b>復健專欄</b>	
癌症病患淋巴水腫的預防與物理治療.....	14
<b>交流園地</b>	
「蔬果探險樂園」與你 一起找回童年的回憶.....	16
<b>新飲食觀</b>	
紅醬蒸雞.....	16
捐款芳名錄/信用卡捐款繳費表.....	17
防癌保健系列叢書介紹.....	19
本會會訊意見回函.....	20



「全民總動員--打擊大腸癌」記者會成功的舉辦，將本次宣導活動訊息完整傳遞出去。



### 2005年為『大腸癌防治宣導年』

台灣癌症基金會將2005年訂定為『大腸癌防治宣導年』，結合了政府、企業及民間團體的力量及資源，舉辦『大腸癌篩檢宣導』活動，目的即是期望透過一系列的活動規劃，強化國人對大腸癌侵害健康之警覺性，使民眾了解正確健康飲食及定期篩檢對預防大腸癌的重要性。系列活動中包括『大腸癌篩檢拿獎金』主軸活動，同時規劃完整之『個案後續服務計劃』，透過平面媒體專欄、電台廣播及活動專屬網頁之宣導管道，建立民眾對大腸癌預防的觀念，也提供國人及癌症病友各項所需之服務及知識。

### 『全民總動員—打擊大腸癌』記者會

8月9日活動開跑記者會，以活潑

趣味的『緝捕瘰肉拿獎金』行動劇揭開序幕。會中除由衛生署國民健康局首度公佈國人罹患大腸癌之各項數據，讓民眾了解目前大腸癌對國人健康危害之嚴重性外，同時邀請國泰醫院黃清水副院長現場解說大腸癌預防方式，並由台灣癌症基金會執行長賴基銘醫師說明系列活動之規劃，宣告『2005年大腸癌防治宣導』活動正式開跑。

### 輕鬆做篩檢 快樂拿獎金

為建立國人對大腸癌防治觀念及了解篩檢的重要性，同時響應衛生署國民健康局所推動之免費『糞便潛血檢查』及『大腸鏡檢查』，台灣癌症基金會特別規劃『大腸癌篩檢拿獎金』活動，以高額之獎金獎項吸引民眾注意及參與，提昇國人大腸癌篩檢率，

降低國人大腸癌發生率及死亡率。同時製作活動文宣品，告知國人預防大腸癌只要“輕鬆三步驟”——『低脂高纖多蔬果』、『日行萬步運動多』、『定期篩檢靠自我』，就可以輕鬆達成。活動洽詢：台灣癌症基金會(02)8712-5598或親洽各地衛生局、所



### 大腸癌篩檢活動~~

## 輕鬆做篩檢 快樂拿獎金

現在參加行政院衛生署國民健康局、台灣癌症基金會及桂格燕麥片舉辦之『大腸癌篩檢拿獎金』活動，就送燕麥片試飲包，再參加總獎項超過10,000個、總金額近30萬元的大抽獎哦！

活動時間：94年8月9日~94年11月15日

活動對象：全國50~69歲之民眾

參加方式：至各地衛生所參加衛生署國民健康局所推動之免費『糞便潛血檢查』或『大腸鏡檢查』，即具參加資格。

活動網頁：衛生署國民健康局 [www.bhp.doh.gov.tw](http://www.bhp.doh.gov.tw)  
台灣癌症基金會 [www.canceraway.org.tw](http://www.canceraway.org.tw)  
桂格燕麥片 [www.oats.com.tw](http://www.oats.com.tw)





# 大腸癌簡介

文／國家衛生研究院癌症研究組組主任 彭汪嘉康  
中央研究院院士

根據2003年衛生署癌症登記報告指出，大腸癌在目前國人癌症發生率及死亡率排名第三，而據2000年的報告，發生率在男性每10萬人為35.8，而女性則每10萬人為23.73。發生率自1983年為1624人，到2001年為7366人，呈持續上升(圖一，詳見P.4；表一)。大腸癌的年齡個別的發生率差距甚大，絕少數的病患在30歲以下(圖二，詳見P.4)發生率隨年齡而急遽上昇沒有緩解；2003年的報告並指出死亡率在男性為18.5，女性為14.4。

大腸癌形成的原因很複雜，年齡是因素、家族史又是另一個因素，家族中如有一位一等親的家人罹患大腸癌，則其罹患大腸癌的比率為一般民眾的2~4倍，如有二位一等親的患者，則其危險性提高至3~6倍。國民健康局為了提高民眾對大腸癌的警覺性，自93年起已陸續推動“糞便潛血檢查”及“大腸鏡檢查”等活動，今年更與台灣癌症基金會共同舉辦“篩檢拿獎金”活動，希望能降低大腸癌的發生率與死亡率。

尤其有家族性大腸癌肉瘤顯性遺傳的病患，自少年時期開始，在大腸上已長出上百顆的瘻肉，約35歲時就開始出現症狀，而且65%其瘻肉開始轉變成癌症，45歲時發生大腸癌的比率則超過90%，到50歲時，發生率往往是100%，這類病患通常在青少年時期，就必須作大腸切除手術，以避免發展成無法治療之癌症；另一類遺傳性非瘻肉症的大腸癌也被估計終身

發生大腸癌的機會，可能高達80%。

中國人有句俗話說：「病從口入，禍從口出」，讓我們不得不佩服老祖宗的先見之明，目前我們已證實飲食中的高熱量、高脂肪及低纖維飲食與腸癌有密切的關係。

1971年一位美國外科醫師Dr. Daniel Burkitt發表了一篇突破性的流行病學報告，他在南非行醫多年發現很多慢性病，如腸癌、憩室小囊炎、膽結石及心臟血管硬化等疾病，多好發於白人、西方人，卻很少發生在當地黑人，經過深入調查，發現當地黑人及白人飲食上的差別，黑人進食的芋頭、菜根中，含大量的纖維素，通便次數亦頻繁，使糞便中的毒物不易引發腸子惡化。反之，白人進食多以肉類為主，常常發生便秘的困擾。他的觀察後來也得到了證實：大量的高纖維食物，如蔬菜、水果、全穀類等，不但可以預防大腸直腸癌，並可以減少其他癌症，如乳癌、食道癌、胃癌、攝護腺癌及子宮內膜癌和卵巢癌的發生，另外，抽菸及過量的飲食也會增加罹患大腸癌的危機。年齡本身實際上也是一個危險因子，

90%罹患大腸癌的年齡多在50歲以上，僅有少數的病人在不到20歲時罹患大腸

癌。

適當的運動也被證實為減少罹患大腸癌的要素，其他如有慢性發炎性腸疾、潰瘍性結腸炎、或克隆氏腸炎超過8年的病史病人，應定期追蹤。另外，如曾經罹患過腸癌或乳癌、卵巢癌、子宮頸癌的女性，大約有六分之一的機會罹患大腸癌。

大腸癌發生率雖高，但是如能早期發現、早期切除治療，存活率和一般疾病無異。一個瘻肉轉變成癌症，需要10年、20年、30年之久，如能及時預防，就不需經過這些治療之苦。美國癌症協會(American Cancer Society)對癌症預防在飲食上有多項建議，如避免肥胖、注意進食的總熱量、天天5蔬果、改變生活習慣、不抽煙、不酗酒、不食用煙燻或硝酸食物。

台灣癌症基金會為了讓民眾對大腸癌有更完整認識，特別針對此一主題從早期預防、早期診斷、適當有效的治療至預後保健等，規劃系列的報導，以提升民眾對大腸癌之警覺性。

(表一)台灣地區大腸癌歷年來發生人數

單位：人

性別	年	民國72年	民國75年	民國80年	民國85年	民國90年
男性		935	1,205	1,934	3,030	4,178
女性		689	844	1,485	2,244	3,188
總計		1,624	2,049	3,410	5,247	7,366



# 大腸癌術後追蹤

文／國泰綜合醫院癌症防治中心大腸直腸防治組主任 李興中

為什麼大腸癌術後的患者，需要做術後的追蹤？多久要追蹤一次，以及追蹤時該做那些檢查？

根據文獻上的記載，規律的術後追蹤，可以早期發現癌症的復發或是轉移，提早治療，進而增加存活率。規律的返診也可以讓病人得到心靈上的慰藉。一般來，大腸癌的存活率是以五年來計算的，整體而言，其五年存活率大於50%。依照統計，所有大腸癌術後的復發或轉移以第一年最常見，其次為第二年及第三年，隨著年代愈久而愈少發生。因此對大腸癌的追蹤應包括前五年內的密集追蹤項目與之後的終生追蹤項目。

一般追蹤的項目包括：身體檢查、大腸鏡、下消化道攝影、癌症指標(CEA)、胸部X光(CXR)、腹部超音波及電腦斷層等。其中又以CEA扮演著最重要的角色，根據文獻報告，如果手術成功地將所有腫瘤切除，平均於術後30天左右CEA應降至正常範圍，若CEA值依然升高而沒有下降，則顯示患者可能仍有殘餘腫瘤或遠端轉移現象。如果術後CEA下降，但在未來的定期追蹤檢查中再度

有昇高現象，則表示癌症有復發的可能，必需做進一步詳細而積極的診治。CEA的追蹤價值，在於它的昇高比臨床發生症狀，平均約提早2~6個月。所以，CEA是一個很有用的追蹤工具，它平均約可增加五年存活率10~33%。

胸部X光，可以評估是否有合併肺部轉移的情形。腹部超音波及腹部電腦斷層，主要是為了追蹤是否有肝臟轉移。

大腸鏡對於追蹤是否有復發的情形，診斷率最高。因為大腸癌病患，發生大腸瘻肉的機率比一般人高，因此大腸鏡檢查，可以早期發現瘻肉，進而切除，避免其演化成癌症。除此之外，大腸鏡檢另一個主要的目的，是為了檢查是否術後有在其餘的大腸發生癌症的情形，達到早期診斷、早期治療的目的。

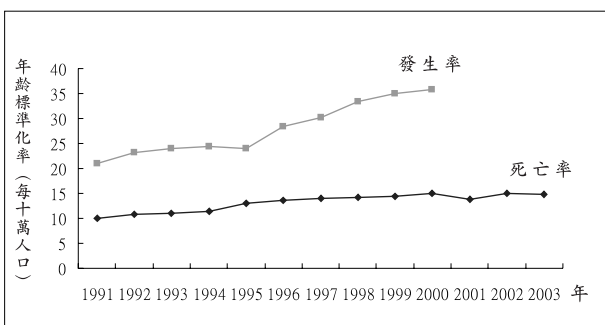
根據美國癌症協會的建議，以下為目前較為大家所接受的大腸癌切除術後追蹤的流程：

1. 身體檢查：每3個月一次共2年，之後每6個月一次共5年，之後每年一次。

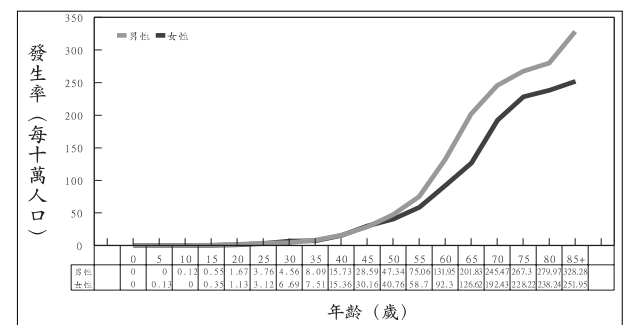
2. 大腸鏡：手術3~6個月後作第一次，如無病變，每年一次即可。
3. 癌症指標（CEA）：術後1個月檢查第一次，之後2年內每3個月檢查一次；術後3~5年期間，每6個月檢查一次。5年之後，每年一次。
4. 胸腔X光（CXR）：每年一次。
5. 腹部電腦斷層或超音波：術後前2年，每6個月一次，之後每年一次。
6. 如果有肺部轉移，切除之後的病人，建議胸部電腦斷層，前2年每6個月一次，之後每年一次。

以上各種追蹤的項目，如果一旦發現異常情形，臨床上有任何跡象被懷疑腫瘤復發或轉移，則需立即進行更進一步詳細的檢查。包括電腦斷層攝影、全身骨骼核子掃描甚至血管攝影及近年來發展的正子攝影等以確定腫瘤的情形，並進一步會診相關科別，如婦產科、一般外科、泌尿外科、胸腔外科、腫瘤科及放射治療等，共同討論腫瘤是否可以切除，而進行第二次的手術切除，或是使用化學治療、放射治療。

(圖一) 大腸癌年齡標準化發生率及死亡率



(圖二) 大腸癌年齡別發生率 (民國90年)





# 大腸癌術後的輔助性化療 暨 轉移性大腸癌之化學治療

文／國家衛生研究院癌症研究組醫師 林育佳、陳立宗

## 流行病學和致癌因素

在發展中國家中，大腸癌是一個重要的議題，根據民國93年行政院衛生署的最新統計資料顯示，造成國人癌症死亡的主要原因分別為：肺癌、肝癌、結腸直腸癌。就全球宏觀來看，每年將近有80萬個人被初次診斷為結腸直腸癌，而大腸癌則造成全球每年約45萬人死亡。地理環境的差異、不同的種族、開發或已開發國家、基因改變、致突變物質影響、肉類的攝取程度等因素都會影響到大腸癌的發生。

若一級或二級血緣關係的直系親屬有大腸癌的家族史，則會增加大腸癌的發生率。飲食在大腸癌扮演很重要的角色。攝取紅肉會增加發生大腸癌的危險。相反的，高纖維質攝取可以減少大腸癌的發生。

## 診斷

一旦懷疑有大腸癌，則應接受詳細的檢查，包括大腸鏡 (colonoscopy)、乙狀結腸鏡 (sigmoidoscopy)、雙重對比鋇劑灌腸攝影 (double-contrast barium enema)、電腦斷層攝影 (CT) 等檢查，來進一步確定診斷及分期。

## 治療

目前外科手術切除仍是治癒大腸癌的最佳選擇。若疾病已出現遠端轉移，無法手術治療，仍可考慮施行化學治療。以下為大腸癌常用之化學治療藥物：

### 1. 5-FU (5-Fluoropyrimidines)：

5-FU 屬於抗代謝藥物 (Antimetabolites)，5-FU 通常和 Leucovorin 一起合併使用。表皮黏膜潰瘍是常見的副作用。腹瀉通常是水狀或帶血的，再加上噁心、嘔吐、食慾不好所導致的脫水或低血壓也可能發生。細菌或病原菌有可能會通過黏膜破損的缺口，造成嚴重的敗血症。骨髓抑制也是5-FU的副作用之一。其他皮膚方面的副作用包括掉髮、指甲外型改變、皮膚炎、脫屑、光敏感 (photosensitivity) 反應或色素沉著等等。

### 2. Oxaliplatin (Eloxatin)：

Oxaliplatin 屬於細胞生長抑制劑，為新一代白金 (platinum) 類之抗癌藥。Oxaliplatin 可以和5-FU 和 Leucovorin 併用，針對轉移性大腸癌作為第一線治療。另外，Oxaliplatin 會發生骨髓抑制、胃腸副作用 (厭食、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛等)，及周圍感覺神經病變等，症狀嚴重的病人甚至造成功能障礙 (執行精細的動作有困難、感覺失常)。

其他的藥物毒性包括：藥物過敏反應、發燒、耳毒性、腎功能異常、掉髮等。

### 3. Irinotecan (CPT-11; Campto; 抗癌妥)：

在臨床上，Irinotecan 為用於晚期性大腸癌之第一線治療藥物，其可與5-FU 和 Leucovorin 併用，使用於未曾接受過化學治療之大腸癌患者，

或單獨使用於曾接受5-FU 療程治療無效之大腸癌患者。

Irinotecan 會造成骨髓抑制，另外，如果在治療期間出現急性膽鹼性症候群 (發生於給藥時或給藥後24小時之內，症狀為早期腹瀉、盜汗、腹部痙攣、流淚、瞳孔縮小及唾液增加)，除非有臨床禁忌存在，否則應投與 atropine sulphate (皮下注射 0.25mg) 來緩解症狀。

延遲性腹瀉 (在給藥24小時後發生) 是 Irinotecan 之劑量限制性毒性 (dose-limiting toxicity)。若伴隨有嘔吐或發燒等症狀，則應住院、接受抗生素治療，來避免可能的感染。少數病患可能會出現禿髮、過敏反應、發燒、肝臟功能損傷等症狀。

### 4. Avastin (bevacizumab; 癌思停)

Avastin (bevacizumab) 是一種重組的單株抗體，可選擇性地結合至人類血管內皮生長因子 (VEGF)，中和其生物活性，達到抑制腫瘤的效果。

轉移性大腸或直腸癌的患者在使用 Avastin 及化學療法時，有可能發生胃腸穿孔，及腫瘤相關的出血。除了出血外，動脈血栓栓塞 (腦血管中風、心肌梗塞等) 的發生率均比單獨使用化學療法的患者高。

患者使用 Avastin，可能會出現白血球數目減少或尿蛋白的併發症。其他的併發症包括黏膜發炎、發燒、食慾不振等並不多見。



### 5. Erbitux (Cetuximab)

Erbitux (Cetuximab)，是一種人類和老鼠重組的嵌合單株抗體 (human/mouse chimeric monoclonal antibody)。Erbitux 會和人類表皮生長因子接受器 (human epidermal growth factor receptor; EGFR; HER1, c-ErbB-1) 結合，達到抑制腫瘤的效果。

FDA在2004年2月14日通過晚期大腸直腸癌Erbitux的使用。在臨床上，Erbitux通常和irinotecan併用，

用來治療轉移性大腸癌，且曾經使用過irinotecan失敗，表皮生長因子接受器過度表現 (EGFR overexpression) 的病人；另外，Erbitux亦可單獨使用於轉移性大腸癌，且無法忍受irinotecan治療的病人。

當病患在接受Erbitux治療時，必須留意注射反應 (infusion reactions) 的發生。注射反應大多發生於第一次接受注射的病人，其症狀包括：支氣管收縮、蕁麻疹，哮喘，

低血壓等。當患者發生嚴重的注射反應時，需要立即停藥，終止Erbitux治療。

皮膚毒性也是常見的藥物毒性反應，除了注射部位可能的發炎反應或脫屑外，更常見的毒性反應包括：類粉刺紅疹 (acneform rash)、皮膚乾燥、皮膚龜裂、發炎等。其他的毒性包括：發燒、腹瀉、噁心嘔吐、倦怠、腹痛、便秘等都有可能發生。

## 腸造口返家後常見的問題與處理

文／台北榮總大腸直腸外科專科護理師 施靜宜

腸造口，俗稱人工肛門，是為了治療大腸直腸疾病或外傷，而將排便的出口由肛門改在腹壁上，此時，相信任何人都無法接受這個事實，但對治療疾病，挽回自己性命；是值得且必須面對不可逃避的事。造口手術對身體外觀是一大改變，要將“它”的存在與不便處減低至最小程度，最重要的是你要學會如何照顧腸造口，因此提供你基本造口護理常識，在你完全瞭解後，將秉持信心與樂觀態度，協助你儘快恢復以往的生活。

### 腸造口種類：

1. 永久性腸造口：手術後無法接回恢復由肛門排便的腸造口，通常為乙狀結腸造口。此種造口可以灌腸方式來維持定時排便習慣，其部位在腹部左下方。

2. 暫時性腸造口：為保護性的腸造口，術後7-10天會將支撐棒移除，手術數月後當腸道傷口完全癒合，再手術接回腹腔，以恢復肛門排便功能，其部位在腹部左側或右側。

3. 迴腸造口：排泄物呈液體狀，富含消化酵素、易腐蝕皮膚，須長期使用人造皮及袋保護皮膚，其部位在腹部右下方。

### 腸造口居家照護：

1. 飲食：基本上，腸造口的人是沒有飲食禁忌，只要吃均衡飲食就可以了。但在嚐試某種新食物時，最好不要一次吃過多，如無不良反應，下次再吃多一些。而平常應多吃蔬菜水果。

2. 服裝：基本上任何類型的服飾都可

以穿，只要不會壓迫腸造口即可。

3. 運動與旅遊：腸造口手術一般不會影響您手術前原有的活動，但應避免劇烈運動，特別是腹壓增加的活動，如提重物或練啞鈴等，游泳時以迷你造口袋覆蓋，泳衣以一件連身式最佳，如需劇烈運動時，建議繫上束腹帶以固定腸造口，旅遊前需準備較多的腸造口袋並分開置放。

4. 沐浴：沐浴時採淋浴，可用腸造口袋覆蓋或暫時移除腸造口袋，沐浴後再將腸造口周圍擦拭乾淨即可。

5. 性生活：親密關係不需特別改變，可將腸造口袋內排泄物排空或換上較小的腸造口袋，如有問題可與您的醫師或護理人員討論。

6. 若腸造口有持續出血、回縮、脫出或皮膚異常，應返院回診。



### 腸造口常見問題與處理方式：

#### 一、腸造口異常血循

正常腸造口的顏色呈暗紅色或粉紅色濕潤狀（如口腔黏膜般的顏色），若有顏色改變懷疑造口袋是否剪的太小使得造口血循不良，或者是因心血管疾病導致血液循環不良。

##### 處理方法：

需換大小適宜的造口袋。若排除造口袋剪貼的因素，腸造口仍是血循不良，此時表示造口缺血，則須立即就醫。

#### 二、腸造口周圍皮膚異常與處理

是否剪裁過大造成滲漏或過敏等因素。

##### 處理方法：

腸造口周圍皮膚一般以水清洗保持乾燥即可，發紅破皮處用造口粉或人工皮覆蓋。剪裁合宜造口保護皮。若確定過敏的材質，可選擇兩種不同廠牌的人工皮交替使用。若對造口膠過敏時，可改用造口粉噴撒於腸造口周圍0.2公分縫隙處。因造口膠含有酒精成份，不可直接塗於皮膚上，以免刺激。

#### 三、便秘

若糞便比日常更硬，您會感到不適和疼痛，像堅果、竹筍和蘑菇食物，均會因消化緩慢而易引起，應儘量避免攝取。

##### 處理方法：

平日需食用含纖維質食物及多攝取水份，大約每日3000ml左右。飯後多活動以促進腸蠕動。

#### 四、腹瀉

發生腹瀉的原因為腸胃腸道感染，也可因您用的藥物或食物引起。腹瀉時，應飲用更多的液體以補償失

去的液體，暫時不要進食大量的油炸等刺激性食物及水果蔬菜，有灌腸者停止灌腸。如腹瀉不止，應立即就醫。

##### 處理方法：

可食用香蕉、奶油花生醬、蘋果醬、起司或優格。

#### 五、臭味及腹脹

味道對有腸造口的病患來說，是一件很困擾的事，原因為不當的飲食或袋子清洗方法不對

##### 處理方法：

1. 可選擇附有活性炭除臭濾片的便袋
2. 用稀釋醋酸清洗袋子。
3. 防易脹氣食物及避免嚼口香糖或用吸管喝飲料。
4. 少攝取易產臭味食物如魚類、蛋、蘆筍、大蒜、洋蔥、大頭菜、起士等；蔓越莓汁及優酪乳則可減少臭味。

#### 六、腸造口疝氣

因腸造口周圍組織的薄弱，加上腹內壓增加（如打噴嚏、咳嗽等），導致腹壁肌開口擴大或裂開，這是最常見的合併症。

##### 處理方法：

術後需持續使用腸造口束腹帶，以減少腹部壓力所造成的疝氣，並且不可提重物，咳嗽時需用雙手約束腸造口部位，當無法改善時，需行外科手術矯正。

#### 七、腸造口凹陷

造成腸造口凹陷多因手術時腸造口周圍脂肪切除過多、腸造口粘膜縫線過早脫落、腸造口位置不當、肥胖者，使腸造口縮陷於皮膚表層下面，其外觀像一個間隙或腹部的皺紋，而腸造口粘膜部可

見、部份無法看見。

##### 處理方法：

使用墊高式用具組，利用壓環加壓於腸造口周圍皮膚，使造口基部膨出，以利排泄物排出。

#### 八、腸造口脫出

因腹部肌肉薄弱、手術時腹壁肌層開口太大、結腸太鬆弛、腹部長期用力，造成腹壓太大所引起。輕度者腸管外翻1-2公分，嚴重者整個結腸腸管外翻脫出。

##### 處理方法：

用腹帶或束褲加以支持固定，避免提重物，以預防腸造口脫出。腸造口脫出時，教導病患平躺放鬆，腸造口將可緩慢復原，否則需至醫院處理。

如何選擇單片式及雙片式造口袋評估病患狀況，依造口種類、位置、排泄物性質，選擇合適用物。

1. 單片式：質軟、薄、較舒適，適用於剛手術後或有骨突處及腸造口周圍腹部脂肪鬆弛者。
2. 雙片式：易清洗、造口袋可重複使用，經濟。

（續後頁）





### 更換造口袋步驟：（以雙片式造口袋為例）

1. 準備好用品後並洗手（圖一）。
2. 排空腸造口袋內排泄物，一手輕按皮膚，慢慢撕開腸造口袋（圖二）。
3. 清潔及乾燥腸造口周圍皮膚（圖三）。
4. 以測量尺測量腸造口大小（圖四），依樣剪裁腸造口袋，剪裁線與腸造口周圍距離0.2 ~ 0.3公分（圖五）。
5. 用手於腸造口袋背面摩擦生熱，可增加黏性，將腸造口袋對準腸造口貼上。以手或棉棒由內往外按壓，使貼環能與皮膚密合（圖六）。
6. 檢查扣環是否密合（圖七）。
7. 排出腸造口袋內空氣，用便袋夾將袋底封口（圖八）。
8. 體溫會增加腸造口袋黏著性，貼袋後可用手覆蓋加溫或平躺15分鐘左右較不易脫落。



圖一



圖二



圖三



圖四



圖五



圖六



圖七



圖八

### 腸造口貼袋注意事項

1. 腸造口可能因為碰觸、換造口袋或清潔皮膚時會有少量出血，這是很正常的現象，不需特別擔心。
2. 更換腸造口袋後，若發現造口發黑，需立即將造口袋撕下，重新剪裁與腸造口周圍距離0.2 ~ 0.3公分造口袋，再貼上。
3. 當腸造口袋中糞便滿1/3 ~ 1/2，應排空腸造口袋，如腸造口袋有滲漏或腸造口周圍不適時應予更換。
4. 更換腸造口袋的時機宜在飯後4小時或飯前1小時，勿在服用刺激排便藥物後立即更換。
5. 永久性腸造口病患，若排便時間已固定，可免用腸造口袋，以紗布覆蓋腸造口即可。
6. 腸造口周圍有深層或發炎傷口時，需以傷口換藥處理，不可直接貼上腸造口袋，應返回門診治療。





# 癌症病人的營養迷失

文／高雄醫學大學附設中和紀念醫院癌症中心營養師 胡淑惠

癌症從民國71年開始至今一直位居國人十大死亡原因之第一位，諸多病人一旦被醫生診斷為癌症病患者，便四處求偏方或秘方，且在日常生活飲食中經常不知所措，並道聽塗說。有很多病友以為不要吃所謂“營養食物”，就可減緩癌細胞的生長速度，殊不知若營養不良，則會造成免疫機能下降，甚而感染率增加，更易使正常細胞無法對抗癌細胞，而加速癌細胞不正常分裂及生長，反而加重病情。

因此在這裡，我要提出癌症病友在飲食上常見之迷失，給予讀者參考。

## 一、飢餓療法:

有關飢餓療法，即有病友認為都不吃東西可讓癌細胞沒有能量可分裂，甚而餓死；基本上，這個觀念是錯誤的，因所謂的癌細胞就是不正常細胞，其分裂快速且不正常，並會竊取體內正常細胞之營養供它使用，反而影響體內正常細胞之生長及對體內之保護作用，使免疫力下降、感染率增加。

## 二、生機療法:

生機療法大部分偏向豆類、五穀及蔬果類，應注意多攝取新鮮之豆製品以提供更多之蛋白質來源；另應廣泛攝取各種五穀類（如綠豆、紅豆、薏仁、蕎麥…等）以增加食物之互補作用，提高蛋白質之利用率；且因生機飲食大部份為生食，若病友在化療期間，應避免生食，以免白血球及免疫力下降、增加感染率及其危險性。

## 三、雞肉、鴨肉、海鮮類不能吃嗎？

病人認為雞肉、鴨肉、海鮮類“有毒”不能吃，會影響傷口的癒合及加重化療期間不舒服之狀況。其實癌症病人在化療期間是需要大量的蛋白質，以增進細胞的修復，而雞、鴨、魚肉內含有豐富的蛋白質，所以“有毒”的說法是不正確的。另一方面從衛生安全的角度來看，最重要的是食物的新鮮度，尤其是海鮮類，如果其已腐敗，易產生組織胺的變性，造成皮膚過敏，甚而造成食物中毒；故癌症病人在海鮮類食物的選擇上更應注意其新鮮度，而不是因噎廢食。

## 四、竹筍、萆菜、芋頭不能吃嗎？

許多病人認為竹筍、萆菜及芋頭會使傷口癒合不全，所以不敢吃。其實竹筍、萆菜、芋頭均屬於高纖食物，而纖維質可以促進腸道蠕動，幫助排便及廢物的排出，所以對病人之健康而言是有益的，反而可以多吃。

癌症病人在做化療期間應特別注意避免白血球的下降、口腔黏膜破損及貧血等問題，因此更需要多攝食含蛋白質高的食物(雞、鴨、魚肉、蛋、牛奶等)及含鐵質高的食物(紅肉、米血糕、血合肉等)並配合含維生素C高之水果來幫助鐵質的吸收及利用，而維生素A(肝、蛋黃、全脂奶、魚肝油、黃色蔬菜水果、紅蘿蔔、木瓜等)、維生素E(全穀類、小麥胚芽油、綠色蔬菜、蛋黃等)高之食物可增加抗氧化之功能，避免口腔黏膜之破損；麸胺酸(glutamine)則可改善口腔破損的情形；精胺酸(Arginine)、深海魚油(omega-3 fatty acid)可以降低感染及提昇免疫力。

最後，再次叮嚀癌症病友在飲食之照顧上，是需要高熱量及高蛋白飲食，因此在使用各種偏方之前，最好先能請教營養師，才能讓自己在做治療時，保持在最佳狀態！

### 巡迴講座

為提升國人癌症病患及家屬對營養的正確認知觀念，台灣癌症基金會特舉辦宣導講座，邀請專業醫師及營養師就「癌症病患常見之營養問題及處置」及「癌症病患之營養評估與補充」兩大議題進行演講。時間、地點如下：

時間	地點	講師
10/8 14:00~16:00	台北榮民總醫院 致德樓1樓會議室四樓	腫瘤內科賴銘銘醫師 舒宜方營養師
10/15 14:00~16:00	彰化基督教醫院 2期11樓連瑪玉學術講堂	血液腫瘤科張正雄醫師 柯淑貞營養師
10/23 14:00~16:00	林口長庚紀念醫院 12K第三會議廳	放射腫瘤科張東杰醫師 解淑芬營養師
10/29 14:00~16:00	高雄長庚紀念醫院 國際會議廳紅廳	血液腫瘤科黃泰霖醫師 王夢玲營養師

報名專線：(02) 2311-3888 陳小姐



## ~誠摯敬邀

## 你我相約在音樂的國度~



### 「悅聲、悅生~愛的詠讚」94年度慈善音樂會

活動時間：2005.9.14（星期三）晚間7：30~9：30

地點：台北市立社會教育館 城市舞台  
（台北市八德路三段25號）

愛心票價：400、600、800、1000元

簡介：這次的演出陣容，除了「悅聲合唱團」，台灣癌症基金會還邀請了魔笛四重奏、大提琴家曾韻澄、女高音黃淑楨、男低音羅俊穎等專業音樂家共同演出。「悅聲合唱團」將演唱美國現代聖歌—「就是我」、以及台灣民謠—「紅龜粿」、「草螟弄雞公」等曲目，今年更有創作曲目—「悅聲之歌」，由「悅聲合唱團」指揮一賴滿足作詞，道盡對生命的期許及熱愛。

### 駐美華府大使館音樂會--

#### 孟德爾頌鋼琴三重奏訪台系列（二）《柴科夫斯基篇》

活動時間：2005.10.4（星期二）晚間7：30~9：30

地點：台北國家音樂廳（中正紀念堂愛國東路）

愛心票價：300、500、800、1000、1200元及慈善愛心票2500元

簡介：演出陣容有鋼琴--張雅婷、小提琴--Peter Sirotin、大提琴--Fiona Thompson等皆為國際室內樂團中閃耀的新星，今年特為台灣癌症基金會之「關懷癌友基金專戶」慈善演出，期望能透過階段性的規劃，逐步落實對癌友的全方位關懷及協助。

### 「音樂、愛、生命」慈善關懷週年慶音樂會

活動時間：2005.11.4（星期五）晚間7：30~9：30

地點：台北國家音樂廳（中正紀念堂愛國東路）

愛心票價：300、500、800、1000元

簡介：今年「台北市民交響樂團」將與旅美大提琴家王郁文演出名曲如：海頓D大調第二號大提琴協奏曲、德弗札克G大調大八號交響曲及華格納歌劇『雷恩濟』序曲等，曲風優雅、平易近人且暗藏許多高深的演奏技巧，是一場值得你我聆賞的音樂饗宴。

購票專線：02-8712-5598\*21 蘇小姐  
郵政劃撥購票  
帳號：19096916  
戶名：財團法人台灣癌症基金會



## β-胡蘿蔔素量為瓜類之冠--

# 南瓜 (Pumpkin)

文/前台北榮民總醫院腫瘤護理督導長 全秀華

南瓜為葫蘆科，屬一年生蔓性草本植物，為世界性作物之一。早在十六世紀前，北美洲及南美洲秘魯已有生產，經傳教士傳至中國南方，因此有“南瓜”之名，其他別名如飯瓜、倭瓜、賣瓜、金瓜等名稱。台灣全年都有生產，盛產期為三至十月。在傳統上，認為南瓜味甘性溫能增加食慾、補中益氣、消炎止痛、解毒、利尿等功效，對糖尿病患者尤佳。

### 南瓜的營養成分

美國聯邦食品藥物管理局(FDA)將南瓜列為30種抗癌蔬果之一。依據行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料記載：100公克的南瓜中，含水分90.8%，熱量24卡，脂肪0.2公克，蛋白質0.9公克，碳水化合物5.5公克，纖維1.4公克，維他命A 900I.U.，維他命B1 0.12公克，維他命B2 0.04公克，維他命B6 0.04公克，維他命C 18毫克，微量維他命E，礦物質含鈣13毫克，磷38毫克，鐵1.1毫克，鎂14毫克，鉀320毫克，鈉1毫克，及稀有元素，如：鋅、硒、銅、鈷、鎳、鉻、菸鹼酸等；另含植物性化學物質，如：β-胡蘿蔔素、黃體素酚、甘露醇、果膠等，尤其是β-胡蘿蔔素含量是瓜類之冠。

### 南瓜與癌症的關係

南瓜所含的β-胡蘿蔔素、維他命C和E等皆具抗氧化力，且可抑制癌細胞生長；黃體素除了具有抗氧化

力，還能預防肺癌、子宮癌、乳癌、皮膚癌、大腸癌、食道癌等癌症；酚、硒可防止癌症發生及惡化；甘露醇可降低腸病變；此外，南瓜含鋅量很高，常吃可以預防攝護腺腫大或病變產生癌症。南瓜肉及種子如與其他蔬果（如菠菜、A菜等）一起食用，可在人體內產生加乘效應，能中和農藥、亞硝酸鹽及重金屬等物質，更可以使免疫系統中的T細胞活化、B細胞產生抗體。

### 南瓜與其他疾病的關係

南瓜所含的稀有元素，可促進體內胰島素的分泌而加強葡萄糖的代謝，南瓜的纖維可幫助腸道多餘的糖排出體外，而且吃南瓜易有飽足感，對糖尿病患者尤佳；β-胡蘿蔔素除可防癌之外，還具有保護心臟、血液系統的作用，並增強黏膜及皮膚的健康與抵抗力，但如果攝食過多的南瓜，會因維他命A儲存在肝內，而造成膽汁不容易排泄，使皮膚看呈現黃色；所含的鈷是構成紅血球的重要成分之一，鋅則可維持紅血球的成熟，故民間因而有「南瓜補血」之說法。

### 南瓜的吃法

- 西式吃法：如南瓜派、南瓜蛋糕、奶油南瓜湯等
- 南瓜粉蒸肉：用五花肉裹粉（另加胡椒、鹽混合），置於對切的南瓜中，放入電鍋蒸煮約20分鐘即可食用。

- 南瓜清湯：將南瓜去子切塊，用清水煮熟即可食用，可中和人體體內有毒物質。
- 南瓜煎餅：將南瓜蒸熟、切塊並搗成泥狀，再與麵粉、糖（少量）及雞蛋混合，放置平底鍋煎熟。
- 南瓜粥：南瓜與米一起煮，鹹食則可加入絞肉、胡椒及蔥花。
- 南瓜燒牛肉：南瓜與牛肉同煮，有消炎、增強肺功能。
- 南瓜年糕：南瓜去皮，以水煮軟，與糯米粉、糖（少量）混合均勻，到入鋪好年糕紙的內鍋，灑上棗（去子切片）、葡萄乾，外鍋加入適量的水，蒸煮待冷卻後，可直接食用或煎煮。

### 南瓜的選擇、保存與清洗

選購時，以形狀整齊、瓜皮呈金黃而有油亮的斑紋、無蟲害為主。南瓜表皮乾燥堅實，有瓜粉，能久放於陰涼處，且農藥用量較少，所以，以清水沖洗，若連皮一起食用，則以菜瓜布刷洗即可。





## 美麗與智慧兼具的何麗玲

### 重視蔬果防癌養生 教您擁有健康100的人生

採訪整理／馬吟津



不僅經營事業相當成功，經營健康也毫不遜色的春天酒店董事長何麗玲，在與她的言談之間，發覺她成功的秘訣--用「心」，不管做任何事皆傾全心完成，就算是吃東西時也用「心」品嚐，談到端午節時朋友送來一袋日本的橘子，在吃完橘子之後，發現橘子皮味道相當清香，當時想著，若是入菜一定非常美味，於是當下立刻請來飯店主廚討論，如何讓橘子皮入菜，也就是這一份堅持與用心，造就做任何事情都相當成功的何麗玲。

曾經說過，美麗不是武器，而是福氣，其實美麗也是必須經營的，而維持身體健康，更是對自己負責的態度，何麗玲強調，每一個人都必須對自己吃下的東西負責，這就是他的飲食觀，她說健康幸福完全要靠自己，現代人認為自己很忙，她認為這些都是藉口。就算再忙，何麗玲出門一定會準備方便攜帶的水果，如芭樂或番

茄，而每天早上也會喝一杯蔬果汁，而且還會分配營養的攝取，一三五的早上以芽菜類為主，加上無糖優酪乳；而二四六早上則是喝一杯綜合果汁，何麗玲說她最常喝的就是青蘋果加山藥再加上鮮奶，青蘋果是因為豐富的膠質，山藥則可以提升免疫力；而何麗玲平常最常吃的餐點則是十穀米加鮮奶，常常會煮一鍋放冰箱，隨時都可以吃，相當方便，她也鼓勵多吃穀類、麥類，不僅纖維多且營養又健康。然而，不僅早上喝蔬果汁，何麗玲晚上一定也會吃一份容易消化的水果，例如她最喜歡吃奇異果，或者木瓜也是適合睡前吃的，她也建議晚上可以打一杯蔬果汁喝，例如奇異果加鳳梨，味道不錯，她說，打蔬果汁就像是創意，每天都可以有不一樣的美味。

何以會這麼喜愛吃蔬果，何麗玲舉例說，她曾經看過一本書讓他印象深刻，書中提到，當我們把一塊肉、一顆蘋果、一根香蕉擺放一個禮拜，可以發現肉已經長蟲，但是把蘋果跟香蕉香味依舊，蔬果的好處由此可以體會出，所以何麗玲非常認同台灣癌症基金會推廣的「蔬果579」健康飲食概念，而且早就身體力行多年了。

做任何事情都相當認真的何麗玲也時常思考，現在國人深具養生概念，如何將蔬果飲食的健康概念融入他的事業體內，所以她也常常跟自家飯店的主廚討論如何吃得更健康，而

她更希望融合自身的經驗分享給國人，所以她倡導水果入菜，推出「養顏水果套餐」，當然，也成為自家飯店內訂餐率最高的餐點。然而，何麗玲也強調，吃蔬果不一定要吃昂貴的，其實當季就可以，好吃且營養更豐富。

喜歡研究蔬果入菜的何麗玲，馬上提供一道簡單又方便製作的私房菜，她說，在吃沙拉時，最喜歡自己調配和風醬，所以可以準備市面上的和風醬，將柳橙、檸檬或者芒果，任選一種水果打成汁後與和風醬調在一起，不但帶有水果香味，嚐起來味道比原來的和風醬更美味，甚至草莓、芭樂都可以打成汁加入呢！如此不但可以取代沙拉醬，不油、不膩，而且更具營養。何麗玲更強調，健康飲食的觀念養成必須從家庭做起，所以家庭主婦的角色就相當重要，擅長烹調也常常親自下廚宴請朋友的何麗玲還開玩笑說，其實她最想扮演的角色就是家庭主婦，只是一直都沒有機會呢！

看過太多人因為錯誤的飲食習慣造成身體負擔，何麗玲說，很多到她的診所求診的減肥病患，其實真正因為天生遺傳基因造成的佔相當少數，多數是因為飲食習慣不良而導致的肥胖，所以何麗玲相信，「蔬菜水果」就是健康飲食的基礎，而且只要找到適合自己的食物，要健康美麗兼具其實一點都不難。



「蔬果 579 創意吃法大評比」得獎作品

# 天天 9 蔬果 健康久久久

得獎者 / 馮祖浩

我是一個上班族，今年39歲男性，今年年初在運動後突然的心肌梗塞，心血管裝了一根支架後才改變了我一生的觀念，以下是我這段期間的經驗分享。

在發生心肌梗塞之前，我是個很隨性的人，想吃什麼就吃什麼，與朋友同事聚餐應酬也從不忌口，總以為年紀還輕無所謂，四十歲以後再開始養身吧，也因此在此無形中造成了許多危險因子(高血壓、高血脂、高膽固醇)而不自覺，體重也維持高檔(90公斤左右)，偶爾心血來潮想減肥就吃很少或不吃，雖熱愛運動，但總是會以工作忙沒時間當自己的藉口，時有時無，現在想想過去的生活方式真的很糟糕，也感到真的後悔沒有早點愛惜自己的身體。

發病後想急速降低自己的體重，

便以少吃或不吃的方式減重，一個月雖瘦了4公斤，便遇到了瓶頸，最後還是找專業的營養師諮詢，才從頭學習如何吃的健康兼顧營養又可瘦身的方法。

各位看到我的食譜，可能覺得很難，確實當我剛開始進行時，真的覺得很麻煩，其實這只是一種習慣，我維持此方式已經兩個月，成功與否關鍵點在養成習慣，習慣後變成自然，現在體重又減輕了6公斤，精神比以前更好，現在要我改回以前的吃法還真不習

慣，偶爾去吃BUFFET吃很多蔬果也不會很撐(有試過，肉吃多了很難過)，多吃蔬果不要把它當成工作，應當做生活的一部份，就像要喝水一樣容易，困難在願不願意踏出第一步，養成習慣就簡單了。



於「蔬果579創意吃法大評比」頒獎典禮中，馮祖浩先生(右)秀出平日隨身攜帶的小冰箱及保鲜盒。

## 我的秘訣:飯前吃水果，每餐至少兩樣菜 (九蔬果小CASE)

早餐	10:30 點心時間	午餐	15:30 點心時間	晚餐	運動
起床先喝一杯溫開水 吃一份水果 早餐： 鮮奶一杯 全麥土司一片(或同類) 蛋一個(或同類) 生菜2種(加蘋果醋)	吃一份水果	飯或麵正常 一份肉(魚或雞肉去皮) 豆製類一份 青菜至少兩份 (上班族中午吃自助餐最方便配菜，但有時會較油，最好過水一下)	吃一份水果	飯或麵減半 一份肉(魚或雞肉去皮) 或豆製類一份 青菜至少兩份	每天至少30分鐘有氧運動(跑步機或戶外快走)
水果及生菜在前一天以數個保鲜盒分裝放在冰箱，上班時會帶一個旅行用的小冰箱，裝生菜或水果(將上班當作是去郊遊也不錯) 青菜愈多愈好 吃東西細嚼慢嚥(每口至少咬20下再下嚥) 用餐順序：先吃青菜					



# 癌症病患淋巴水腫的 預防與物理治療

文／彰化基督教醫院復健科物理治療師 黃睦升

看到這個標題，可能會很納悶，淋巴水腫是什麼？它和我有什麼關係？根本是八竿子打不著的事。其實癌症術後病人是淋巴水腫的高危險群，尤其以乳癌和子宮頸癌術後的病友比例居多。以前癌症病友大都沒有想到未來可能會產生淋巴水腫的觀念，等到手臂或腳真的腫起來，又不知如何治療！依美國的統計，在乳癌病人中平均有15~25%的病人會產生淋巴水腫，表示每5-6個乳癌病人中，就有一個人可能會有淋巴水腫，看了這個數據，嚇一跳了吧！

先從何謂淋巴水腫及它的構成原因介紹起，淋巴水腫就是淋巴系統的負荷不良，可能是因淋巴液產生過多，或淋巴系統功能不良，而致淋巴系統無法把產生淋巴液完全運回心臟，而造成淋巴液堆積在組織中，久而久之淋巴管膨大，組織間隙變大，就像海綿吸水一般，肢體就腫脹起來了，隨著時間愈久，因慢性發炎、感染、組織就會逐漸纖維化，肢體就會逐漸變硬，到了末期就會形成類似象皮腿的肢體。

而癌症病人（例如乳癌、子宮頸癌、鼻咽癌或舌癌…）常因手術切除淋巴結及放射線照射淋巴結，而致淋巴系統功能變差，剛開始時淋巴系統還勉強可以保持平衡，當有一個感染或過度勞累等外在因素造成淋巴系統

無法負荷，淋巴水腫於是產生，手臂或腳就腫起來了！

對淋巴水腫病友而言，手臂、腳、外生殖器、頭頸部或身體腫脹的心理壓力，遠大於癌症手術本身。以乳癌患者為例，乳房切除了，衣服、內衣穿上以後，外觀上並沒有改變；而手臂腫脹是藏不住的，舊衣服也穿不下，常導致病人不敢出門。

所以，對乳癌病友而言，你們必須謹記，自己是淋巴水腫的高危險群，日常生活有幾點必須特別注意：

1. 保護皮膚：擦保濕乳液，不要讓皮膚太乾躁。做家事、種植花草一定要戴手套，避免刀傷或擦傷。不要做日光浴，避免過度曬傷。若患側皮膚有搔癢的現象，嚴禁抓傷皮膚，絕對不要讓皮膚有任何傷口，如果有傷口，一定要消毒，再擦抗生素藥膏。另外香港腳、香港手或富貴手一定要治療，常常只要手指、腳趾有一個小洞，就會導致感染。
2. 醫療的措施，例如抽血、量血壓、打針一定要避開患肢，有些二側腋下淋巴結切除的病人，二手都無法抽血打針，就只好從腳抽血。
3. 避免增加淋巴液過度的產生：適度的運動是必須的，但是必須避免過度勞累而致肌肉過度疲乏。

另外蒸氣浴、泡溫泉、日光浴、局部熱敷、深部按摩都會導致血管擴張而增加淋巴液產生，都必須避免。搭飛機時，一定要穿戴彈性手套或襪套，因為高空飛行，會讓淋巴水腫更嚴重。

4. 不要穿著緊身的衣服或勾掛皮包在患側上肢，患側肢體不要戴任何首飾(包括戒指或手鐲)或手錶，因為會阻礙淋巴回流。
5. 控制體重、均衡的飲食

以上這幾點，是提醒病友們，盡量保護患肢，避免淋巴水腫發生。如果發現患側肢體有紅、腫、疹子或溫度上升的情形，一定要趕快找你(妳)的醫生診療。

由於癌症手術後的病人是產生淋巴水腫的高危險群，而預防勝於治療。所以要小心保護患側的肢體，但也不需因噎廢食，什麼事都不做。只要避免患肢受傷，再加上適度的運動，規律的生活，良好的飲食習慣，仍然可以過正常的生活。再一次提醒病友們，遵行上述的注意事項，並定期觀察手臂或腳的粗細，一旦出現水腫，不要驚慌，也不要輕忽，馬上與醫師或物理治療師聯絡，早期對危險因子進行預防及衛教，甚至是進一步的復健治療，千萬勿嘗試坊間奇怪的療法，而喪失治療的先機。



## 淋巴水腫Q & A

**問：淋巴水腫有嚴重程度的差別嗎？**

淋巴水腫的臨床表現，大致可以分為三期：

△第一期：

早期水腫的肢體，若用手指去按壓，會形成一個凹窩。此時如果常把手抬高，並確實遵守衛教的指示，通常可以消除或改善。

△第二期：

皮下組織會纖維化，皮膚變得比較硬而且厚。光靠肢體抬高已不能消腫，應接受治療，治療的目標是希望水腫不要再惡化。

△第三期：

肢體變得很硬很厚，皮膚會角質化並長出一些突起物，像是大象的腿一樣，出現厚的皺褶。

**問：淋巴水腫可以治療嗎？**

**答：**只要病人可以和醫生及物理治療師配合，都可以達到很好的療效。以下簡介淋巴水腫的治療與方法：

1. 去腫脹淋巴療法：是藉由一種特殊的按摩手法，促進淋巴管收縮，再加上加壓的方法，以減少淋巴液的產生，並促進其回流。療效很好，但是因為耗時費事，需要病人的良好合作才能達到好的效果。包含：
  - (1) 皮膚照護：目標是維持皮膚良好的狀態並能預防感染。病患須特別注意避免外傷或對皮膚造成損傷。
  - (2) 淋巴引流按摩：目標是刺激淋巴回流，使淋巴導向附近仍有功能的淋巴系統，幫助患肢堆積的淋巴液排除。以一種慢而溫和的壓力按摩，指尖直接在皮膚上滑動。
  - (3) 繃帶包紮：按摩完後，用繃帶纏繞壓迫在患肢上，可以增加組織壓力，減少淋巴液的產生。通常建議每天包紮或穿戴20小時以上，只有洗澡時脫下。
  - (4) 治療性運動：作運動時須穿戴彈性手、襪套或纏上彈性繃帶，試著讓腫脹的肢體儘可能的如平常般地活動，是藉由側肢循環促進淋巴液回流的運動。治療性的運動應由物理治療師詳細教導後，在家時經常練習。
2. 分段式加壓循環器：將患側肢體放入一個像長手套一樣有加壓器中，再由肢體遠端向近端分段加壓，促進淋巴液回流。一般建議的壓力為40mmHg。
3. 肌內效貼布：利用貼布的彈性調整皮膚、筋膜與肌肉的張力，並增加血液及淋巴循環來移除堆積的組織液進入循環系統。
4. 穿戴壓力手套或襪套：將彈性襪材質的壓力套穿戴在患肢上，可以增加組織壓，減少淋巴液的產生。另外手套或襪套也可以保護皮膚，避免蚊蟲叮咬或不慎的外傷。通常建議每天穿戴22小時以上，只有洗澡及洗後1小時脫下。它的副作用是可能會產生接觸性皮膚炎，或因天氣炎熱、流汗而覺得很不舒服。

**問：是否可服用藥物或經由手術來改善淋巴水腫？**

**答：**目前仍無有效的藥物或移植手術可根治已經受影響的淋巴系統。當無法保持各區淋巴系統的完整性時，保養與適當的疏通所剩的近端深層淋巴管，有助於淋巴液的回收。

**問：彈性手套或襪套一定要整天戴著嗎？**

**答：**治療後彈性手套或襪套建議整天(至少20小時以上)戴著，期間需至少6~9個月以上，以保持肢體縮小的效果、避免肢體回腫，並提供皮膚、組織一段重新塑型的時間。



## 「蔬果探險樂園」與你 一起尋找童年回憶

文／蔬果探險樂園導覽員 王又萍

早上8:30, 大安國小一年級的小朋友準時來到台大農場的園藝分場。在年輕又充滿活力的婉禎帶領下, 小朋友很快的就對「蔬果」和「防癌」有了正確的觀念。接著我們分成四隊, 來認識蔬果: 當絲瓜爬滿棚架時, 我會請小朋友走絲瓜隧道, 順便找一找雌花、雄花; 當紋白蝶滿園飛時, 就帶他們去拜訪蝴蝶寶寶的家; 看到姑婆芋時, 就找出芋頭來做比較; 野菸草當然也是很好的生活教材。小朋友不耐煩了, 自有法寶吸引他們的注意力: 玩一玩艷紅的朱槿花, 不但小朋友興致盎然, 家長相機拍不停, 也順便認識了花的構造; 這時遍地的大花咸豐草, 更成了小朋友的最愛。

香草區是訓練小朋友如何表現溫柔的最佳場景: 伸出手, 對準綠色的葉子輕拂三下, 再把手放在鼻子下面聞一聞。嗯!好香! 別忘了請小朋友分辨一下: 是什麼味道? 回答之踴躍, 內容之多樣, 常會讓人絕倒。為了增加趣味性, 有時會在現場請小朋友品嚐葉萵苣(美國生菜)、小番茄、金棗; 桑椹、草莓更是搶手的神秘禮物。吃過蘆筍, 而沒看過蘆筍(整株植物)的人, 只要走一趟高畦地, 包準他看得目瞪口呆, 大呼不虛此行。

DIY絕對是活動的高潮: 能親手種下一棵香草植物, 帶回家當作母親節的禮物, 是多棒的事啊!

10:00陰沉的天空, 先是飄起小雨, 來迎接嘉維托兒所的小小朋

友; 瞬間卻大雨傾盆而下, 惹得園長擔憂不已, 生怕淋壞了小寶貝們。

別擔心! 當了三十幾年的孩子王, 誰沒有兩把刷子。秀香出馬, 先以淺顯的語句, 清楚的介紹著五蔬果的觀念; 婉禎使出帶團康的本領, 穿插期間; 慧英精挑細選來一些有趣又具代表性的植物, 讓他們就算在室內也能認識蔬果。「哇! 你們今天實在太幸運了!」小朋友露出錯愕的的表情, 不知我葫蘆裡賣的是什麼藥。等三壺不同口味的香草茶出現時, 老師們都露出了微笑: 就讓我們來玩一場辨識香草的遊戲吧! 各位大小朋友如果還沒體驗過「蔬果探險樂園」的威力, 趕快拿起電話向台灣癌症基金會預約報名唷!



## 紅醬蒸雞

吃雞去皮, 是很多人知道的常識, 但是去皮的雞肉除非是裹粉油炸, 常會顯得乾澀。這是因為雞肉本身的脂肪少, 雞皮可以產生油潤的作用, 也可避免雞肉直接加熱變乾變硬, 所以去掉雞皮以後我們必須替雞肉加上另一層保護。這裡是用醃料煮成濃稠醬汁抹在雞肉上, 再用大火蒸熟, 自然不乾不澀, 這與粉蒸肉有異曲同工之妙。另一個例子是「包紙雞」, 把雞肉醃好, 用玻璃紙包成小包去炸, 很香很嫩, 但並不會吃到多餘的炸油。

油脂還有一個很大的功能, 就是使食物產生香味和光澤, 所以減脂烹調時要注意色香味的變化, 例如這裡用番茄醬和辣椒醬的比例可以依食用者的口味來決定, 當然也可以用部分醬油或蠔油代替。

### 材料

半土雞腿.....4隻  
蒜頭、九層塔.....適量

### 醬料

番茄醬、辣椒醬...共1/2杯  
碎冰糖.....1大匙  
太白粉.....2小匙



### 做法

1. 把雞腿去皮去油, 剝成小塊, 擺在盤中。
2. 醃料拌勻, 煮沸成濃稠狀, 抹在雞腿表面。
3. 用耐熱保鮮膜包好, 用蒸籠大火蒸10分鐘, 或微波至全熟。
4. 把蒜頭剝成碎末、九層塔摘洗淨, 趁熱撒在雞腿上即可。





捐款芳名錄

捐款芳名錄

94年5月

19,850 羅東博愛醫院
600 曾坤盛
周美珍
4,550 550
李麗貞 鄭博文
3,000 500
鍾婉惠 謝瑞碧
張美玲 謝秀庭
2,000 蕭錫銘 蔡光昭
許惠美 吳芸提 何淑嫻 何美芬 1,530
莫依慧 1,400
張麗美 柯惠文 1,200
陳熾 1,000
盧福壽 黃明煜
陳柏作 郭炳宏
張芳茹 高柏雄
孫淑芬 林桂美
李孟芳 吳曉雯
余鄭玉霞 王冠玫
850 陳民傑
750 黃郁高

94年6月

10,000 阮道璋
5,300 黃玉佐
5,000 羅金蘭
許政郎
3,000 葉瑞美
黃介光
郭玉桂
邱敏荃
2,000 盧月足
許惠美
李英娜
何淑嬪
江春德
1,600 嚴秀津
1,380 涂莉莉
劉豔瓊
1,200 陳熾
1,140 林佳慧
1,130 廖維珠
1,000 謝佩樺
盧福壽
劉秀實
龍圖文化
黃明煜
彭舒昀
陳月霞
郭炳宏
莊根陣
高柏雄
邱秀珍

94年7月

300,000 明通化學製藥
60,000 武秀珍
58,000 聯合醫院
50,000 財團法人伯仲文教基金會
37,500 先知管理
30,000 圖龍文化
陳玉娟
17,250 羅東博愛醫院
10,000 黃裕彬
張俊彥
阮道璋
6,000 陳健民
5,000 許政郎
4,030 陳紀蘭
3,000 黃鴻甜
徐文彬
夏仲英
2,000 許淑惠
翁士清
1,530 林作美
1,500 車成信
1,80 洪裕明
1,309

8-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

Form for postal remittance deposit slip. Includes fields for amount (19096916), recipient name (財團法人台灣癌症基金會), and sender information.

寄款人請注意背面說明
本收據由電腦列印請勿填寫

Form for postal remittance deposit receipt. Includes fields for account name, amount, and bank/branch information.



## 信用卡捐贈授權書

### 財團法人台灣癌症基金會 信用卡持卡人定期定額捐款直接轉帳授權書 信用卡捐款／繳費表

姓名/公司: \_\_\_\_\_ 身分證字號/統一編號: \_\_\_\_\_

電話:公( ) \_\_\_\_\_ 宅( ) \_\_\_\_\_ 傳真( ) \_\_\_\_\_

地址: □ □ □ \_\_\_\_\_

信用卡別:  VISA  MASTER  JCB  聯合信用卡 信用

卡有效日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

發卡銀行: \_\_\_\_\_ 授權號碼: \_\_\_\_\_ (勿填)

信用卡號: \_\_\_\_\_

持卡人簽名  
(與信用卡簽名一致)

#### 一. 捐款方式:

1. 定期定額捐款: 本人願意從 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月起固定

月捐300元  月捐500元  月捐1000元

月捐 \_\_\_\_\_ 元 (您若要停止捐款, 請來電告知)

2. 不定期捐款:  本次捐款 \_\_\_\_\_ 元

二. 購書:  家庭防癌手冊100元  高纖防癌飲食寶典150元

蔬果的農藥殘留與清洗50元  減脂防癌飲食寶典150元

兒童天天五蔬果VCD100元  蔬果防癌飲食寶典150元

兒童天天五蔬果故事書創作集450元  蔬果5.7.9健康人人有50元

郵資: \_\_\_\_\_ 元 合計: \_\_\_\_\_ 元

(若需本會郵寄書籍至府上者, 請另附郵資30元。)

取書方式:  郵寄取書  自行取書  其他

總計金額: \_\_\_\_\_ 元

寄書地址: □ □ □ \_\_\_\_\_

收據抬頭: \_\_\_\_\_

收據地址: □ □ □ \_\_\_\_\_

本基金會所開立的捐款及購書收據為公益捐贈, 依法可抵扣所得稅。填妥表格後, 請放大傳真至02-87122003或郵寄至台北市105南京東路四段103號8F-1。台灣癌症基金會收。為了作業方便, 請您務必填寫郵遞區號。(本表格可影印重複使用)

## 郵政劃撥存款收據

### 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管, 以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時, 請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製, 如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

## 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明, 以免誤寄; 抵付票據之存款, 務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上, 且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後, 不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理, 請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單, 各欄文字及規格必須與本單完全相符; 如有不符, 各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫, 以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款, 需由帳戶內扣收手續費。

# 防 癌 保 健 系 列 叢 書 介 紹

癌症並不可怕，怕的是您不了解它。為建立國人正確的防癌保健醫學知識，本會特邀集專家及權威醫師們，撰寫各類防癌保健醫學出版品，歡迎舊雨新知給予本會支持及鼓勵，同時也歡迎各界人士踴躍贊助、訂閱或助印。



## 一九九八年四月出版 家庭防癌手冊

(80頁，黑白，14×20cm)

針對國內常見的17種癌症，以深入淺出的方式，解說各種癌症的警訊、診斷、治療、預防方式，以及何為高危險因子，並叮嚀日常生活中必須注意的事項。

工本費：100元整



## 二〇〇一年三月出版 『蔬果的農藥殘留與清洗』

(52頁，14.5 x 20.5 cm)

結合多位頂尖專家學者，提供農藥處理的正確觀念，降低民眾對農藥危害身體的疑慮，而能輕鬆愉快的力行「天天五蔬果」飲食防癌工作。

工本費：50元整



## 二〇〇〇年三月出版 高纖防癌飲食寶典

(60頁，彩印，19×20cm)

生活水準提高使得民眾飲食逐漸精緻化，高纖維的食物相對地被忽略，大腸直腸癌、乳癌及其它諸多種癌症發生率也就逐年提高。本寶典中除就流行病學的證據及醫學原理，闡述纖維的重要性外，更教導民眾如何尋找富含膳食纖維的食品，同時提供外食族，調配及均勻攝取足夠膳食纖維的方式。其中更包含營養專家設計的十二道美味可口的高纖食譜，是家中不可或缺的飲食寶典。

工本費：150元整



## 二〇〇一年十二月新版 蔬果防癌飲食寶典

(76頁，彩印，19×20cm)

蔬果中所含的化學成份，已經證實具有多重抗癌效果，因此被稱為是21世紀的維他命，而在流行病學的調查上也指出，足量的蔬菜水果，確實可以降低各種癌症的罹患率，如何藉由攝取蔬果而吃出健康，達到防癌效果“蔬菜防癌飲食寶典”中，有鉅細靡遺的說明！

工本費：150元整



## 二〇〇二年十月新版 減脂防癌飲食寶典

(60頁，彩印，19×20cm)

癌症的發生與脂肪攝取的增加有某種程度的相關。本書說明了如何從飲食中控制脂肪的攝取，並請專家設計十一道低脂食譜，是家中不可缺少的一本寶典。

工本費：150元整



## 二〇〇二年八月出版 兒童天天5蔬果VCD

(單片VCD，14×12.5cm)

針對兒童所設計的『兒童天天5蔬果—打造健康下一代VCD』，內容豐富而精彩，包含活潑動感的酷哥辣妹舞蔬果“健康操”及分解動作說明，還有輕鬆熱鬧的天天五蔬果“健康劇”，讓小朋友從中了解天天攝取蔬菜水果及適量運動的重要性。

工本費：100元整



## 二〇〇二年九月出版 兒童天天5蔬果故事書創作集

(一套3本含故事盒，彩印19×20cm)

用兒童的語言，建立兒童的正確飲食觀，是『兒童天天5蔬果故事書創作比賽』之用意，期藉由故事書之創作及發想過程，讓兒童瞭解並進而養成攝取足量蔬果的習慣，達到預防疾病、打造健康身體的目標。

工本費：450元整



## 二〇〇四年二月出版 蔬果5.7.9 健康人人有

(32頁，彩印9.3×17cm)

本手冊最大的特色，是將蔬果健康飲食之推廣理念做有系統的介紹，從『蔬果預防疾病的原理』、『蔬果份量的定義』、『蔬果之彩虹攝食原則』、『提醒蔬果之攝食應均衡多色，到落實『蔬果5、7、9的方式』，圖文並茂清楚說明各項蔬菜及水果的份量標準及換算，方便民眾在日常飲食中，隨手做到『蔬果5、7、9』，輕鬆體驗多吃蔬果的好處。

工本費：50元整

### ●購書方式：

1. 親至基金會洽詢。  
(北市105南京東路四段103號8樓之1  
服務時間：上午9點至下午5點)
2. 郵局劃撥：帳號：19096916  
戶名：財團法人台灣癌症基金會  
(請在劃撥單上註明訂書名稱及數量，聯絡姓名、地址、郵遞區號、電話，以方便儘快寄書到府)。
3. 信用卡訂書(請填妥信用卡付費表格，郵寄或傳真至本會，傳真電話：(02)8712-2003)

### ●若需本會郵寄書籍至府上者，請另附郵資30元。

# 現在填寫回函， 就有機會免費獲得《蔬果的農藥殘留與清洗》手冊乙本！

限額50名！

## >>>刊物滿意度調查

Q1 您對這一期《財團法人台灣癌症基金會會訊》版面編排的的整體感覺？

非常滿意 滿意 不滿意 非常不滿意，建議：\_\_\_\_\_

Q2 請問您最喜歡這一期《財團法人台灣癌症基金會會訊》中的哪些主題或專欄？（可複選）

活動報導 結直腸癌專題系列報導 復健專欄 特別報導 人物專訪 5 a day系列 癌友營養專欄  
交流園地 新飲食觀

Q3 您認為這一期《財團法人台灣癌症基金會會訊》中的哪些主題或專欄需要改進？（可複選）

活動報導 結直腸癌專題系列報導 復健專欄 特別報導 人物專訪 5 a day系列 癌友營養專欄  
交流園地 新飲食觀

為什麼：\_\_\_\_\_

Q4 您認為這一期《財團法人台灣癌症基金會會訊》中的專題報導用字遣詞如何？

「結直腸癌系列報導」：艱深難懂 尚可接受 淺顯易懂 其他：\_\_\_\_\_

「復健專欄」：艱深難懂 尚可接受 淺顯易懂 其他：\_\_\_\_\_

「5 a day系列」：艱深難懂 尚可接受 淺顯易懂 其他：\_\_\_\_\_

「營養專欄」：艱深難懂 尚可接受 淺顯易懂 其他：\_\_\_\_\_

「新飲食觀」：艱深難懂 尚可接受 淺顯易懂 其他：\_\_\_\_\_

Q5 您希望《財團法人台灣癌症基金會會訊》未來能多增加哪些主題或專欄？

## >>>其他

Q1 請問您如何取得本期《財團法人台灣癌症基金會會訊》：

定期捐款 本會寄贈 親友贈送 醫院（醫院名稱：\_\_\_\_\_）

其他：\_\_\_\_\_

Q2 未來本會若有規劃會訊以電子信箱寄送的方式，您是否願意改採此方式？

是（願意僅接收電子檔） 否（願意僅接收紙本） 兩者都要

Q3 未來本會若規劃聯名卡，您是否願意申辦使用？

願意 不願意，原因：\_\_\_\_\_

需再考慮，原因：\_\_\_\_\_

Q4 閱讀本會會訊後，您將如何處理？

保留，方式：\_\_\_\_\_

轉贈親友閱讀 直接丟掉 其他：\_\_\_\_\_

Q5 對本會其他建議：\_\_\_\_\_

## >>>個人資料

姓名：\_\_\_\_\_ 先生 小姐 出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

電話：（日）\_\_\_\_\_ 手機：\_\_\_\_\_

地址：□□□-□□□\_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

教育程度：高中/高職 學士 碩士 博士 其他：\_\_\_\_\_

職業：服務業 軍公教 商業 農業 學生 其他：\_\_\_\_\_

## >>>說明

◎本次調查截止日期至2005年10月31日，填寫後，請傳真至（02）8712-3434林小姐收。

◎個人資料僅供寄贈獎品之用，絕不外洩。

◎重複填寫或資料不全者，本會將保留贈送權利。

◎本活動限台灣地區及離島地區讀者參加，海外讀者恕不適用。

◎有任何建議歡迎E-mail至5aday@canceraway.org.tw，或電洽（02）8712-5598