



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

第二十八期 95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、李和謙、郭立凱
 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！

2006年子宮頸癌防治宣導～

聰明防禦 健康起飛

10月14日千頂風箏 與您相約

文/活動企畫組專員 蘇亞平

依據衛生署最新癌症統計報告指出，子宮頸癌在女性腫瘤發生率名列第一位，近年來，每年有 6000 多個子宮頸癌的新病例，且有 1000 多人因子宮頸癌而死亡。在 2004 年的調查報告中，每 10 萬人中，約有 8.3 人死於子宮頸癌，平均死亡年齡為 55 歲。過去民間推動的『6分鐘護一生』口號，輔以政府單位提供國人婦女30歲以上每年免費檢查一次政策，確實有效提高了子宮頸癌抹片率。然而隨著國人行為越來越開放，研究統計也發現子宮頸癌的發生年齡層有下降的趨勢，因此子宮頸癌防治工作已經是刻不容緩的事。

為再次喚起國人對子宮頸癌防治的重視，在葛蘭素史克藥廠的支持下，今年將舉行【聰明防禦 健康起飛】子宮頸癌防治宣導系列活動，並結合行政院衛生署及台北縣衛生局共同辦理。除預計在10月初發佈『國人子宮頸癌認知調查』結果外，更將在10月14日（六）假新莊西盛瓊林河濱公園舉行戶外千人風箏活動，透過放

風箏活動象徵讓健康起飛，並將正確子宮頸癌防治觀念傳達出去。

【聰明防禦 健康起飛】子宮頸癌防治宣導活動預計從下午1點熱鬧展開，現場除規劃精彩的『舞台節目』及學校團體表演外，更規劃一系列『宣導攤位』，提供民眾正確防癌知識的防癌宣導專區及子宮頸癌專區，並設置防癌諮詢專區，由專科醫師及護理人員駐點，提供現場民眾相關諮詢服務。除此之外，還有直接為民眾健康把關的健康檢測站，包含血壓、血糖、血脂肪及脈搏...等等測量站，同時只要妳是30歲以上的女性朋友當天帶著健保卡，現場並可免費做子宮頸抹片篩檢的服務，一起關心民眾的健康。

而除了防癌宣導及子宮頸癌防治攤位外，為透過趣味活潑的活動，灌輸現場民眾正確的防癌知識及觀念，更規劃了『闖關活動』、『風箏彩繪』及『民俗技藝童玩區』，也增加活動的趣味及豐富性。透過風箏趣味活動結合癌症防治宣導活動，邀請國人帶

著全家大大小小一起來現場，透過輕鬆有趣的方式，讓民眾認識正確癌症防治的觀念。「遊戲闖關區」，只要完成闖關區關主的要求過關，即贈送民眾精美的小禮品，現場也舉辦

本期要目

活動訊息

【聰明防禦 健康起飛】子宮頸癌防治宣導活動.....	1
女性生殖道癌系列報導 II—卵巢癌	
認識女性生殖系統與卵巢癌成因.....	3
卵巢癌的症狀與診斷.....	4
卵巢癌的分期與治療.....	6
卵巢癌的預後照護.....	8
防癌新知	
子宮頸癌疫苗.....	9
醫學專欄	
癌症多学科整合治療方式.....	10
飲食專欄	
癌症病人該怎麼吃?.....	11
特別報導	
筷子與癌症(下).....	12
2006年世界癌症大會記實(一).....	13
5aDay系列	
蘋果.....	14
新飲食觀	
蘋果壽司.....	15
活動報導	
【童話故事屋Party】圓夢計劃.....	16
2006「蔬果健康校園」講師訓練營活動.....	16
捐款芳名錄/郵政劃撥單.....	17
信用卡捐款繳費表.....	18
防癌保健系列叢書介紹.....	19
《廣告頁》—羅氏大藥廠.....	20



活動訊息

「風箏彩繪比賽」，讓你彩繪出對自己或另一半或者對媽媽健康的祝福，還有還有……精彩的節目，以及「風箏PK賽」，歡迎親子組、情侶組或兄弟姊妹們一起來報名，在空中比誰的風箏飛最高、最遠，優勝隊伍也可獲得獎金1000元及豐富的獎項。

活動當天，將邀請立法院長，同時也是台灣癌症基金會董事長王金平、行政院衛生署長侯勝茂、台北縣長周錫璋，以及葛蘭素史克藥廠總裁盧讓之等多位貴賓共同參與外，活動當天更將神秘「防癌大使」代言人來到現場，一起點亮五公尺大的主題巨型風箏，以行動支持響應宣

導活動，共同為守護國人健康而努力。同時現場還會有國內外的特技風箏高手來到現場響應活動，表演精彩特技風箏，民眾除了自己放風箏外，還可觀賞到精彩絕倫的風箏特技表演，一起用千頂風箏為全國的女性健康把關。

而為了讓更多的民眾了解本次活動的內容及防治宣導觀念，特別建置了專屬的活動網頁，除了建構有完整而豐富的子宮頸癌防治專區，提供國人最新防癌知識及觀念外，同時特別舉辦了「風箏彩繪創意賽」及「風箏PK賽」，讓所有的國人不分地區都可以線上參與活動，一起來投稿及一起

組隊參加，更有多項獎金及獎品等你拿哦！詳細的活動內容可上行政院衛生署國民健康局（www.bhp.doh.gov.tw）、葛蘭素史克藥廠及本會網站（www.canceraway.org.tw）查詢。

讓我們一起用行動響應，歡迎所有的民眾及大小朋友一起走出戶外參與活動，不僅女性朋友本身要更加了解子宮頸癌防治方式，同時也需讓另一半或家人了解，降低子宮頸癌對女性朋友的侵害。

【聰明防禦 健康起飛】～子宮頸癌防治宣導活動

活動時間：95年10月14日（星期六）下午1：00～6：30

活動地點：新莊西盛瓊星河濱公園（17號越堤道旁）

活動內容：精彩豐富內容 A. 啦啦隊、熱歌勁舞、遙控飛機特技表演

風箏彩繪、風箏製作、特技風箏表演

B. 防癌宣導攤位、民俗技藝、遊戲闖關區

1：30～3：00 趣味風箏PK賽（親子組/情侶組/姊妹組）

3：30～4：00 主題巨型風箏點睛、千人風箏起飛

4：00～6：00 1. 貴賓風箏PK賽 2. 特技風箏表演

3. 風箏彩繪賽



*交通資訊

1. 走新海橋下橋後左轉新莊路，再左轉新泰路，銜接瓊林路，轉入環河路，走17號越堤道路進入。
2. 走大漢橋，在往新莊引道下橋銜接新莊思源路，於橋下迴轉接環河路，走17號越堤道路進入。
3. 另可從新樹路轉瓊林路，銜接環河路由17號越堤道路進入。

號外

【趣味風箏PK賽】報名囉！趕快、趕快！！

現在就上本會網站報名，還送精美小禮物哦。

※ 所有精彩活動內容，請上本會網站（<http://www.canceraway.org.tw>）查詢，或電洽02-8712-5598*21 蘇小姐

指導單位：行政院衛生署、台北縣政府衛生局

主辦單位：財團法人台灣癌症基金會

獨家贊助：葛蘭素史克藥廠（GSK）



認識女性生殖系統及卵巢癌成因

文／財團法人台灣癌症基金會

女性生殖系統包括內生殖器之卵巢、輸卵管、子宮、陰道，以及外生殖器，而女性生殖系統最易造成癌症的就屬子宮頸、子宮及卵巢。根據衛生署統計九十四年女性人口因子宮頸癌死亡人數為874人，卵巢癌死亡人數為357人，綜觀民眾癌症發生及死亡情形，呈現逐年上升趨勢，所以如何正確的了解女性生殖系統所造成的癌症是現代女性非常重要的一個課題。

針對女性癌症而言，卵巢癌的防治至今非常困難，主要在於卵巢癌的形成原因不明顯且不確定，依分子遺傳研究方面來看，所有的癌症皆是因為基因的變化而引起，但基因的改變可能來自先天，即為遺傳而來，也可以來自後天，例如：外在如物理性、化學品、荷爾蒙等因素，皆有可能。因遺傳因素的病人約僅佔5% - 10%，大多為上皮性的腫瘤，最常見的兩個基因為BRCA1(位在染色體12q 12 - 21)及BRCA2(位在染色體13q 12 - 13)，這兩個基因亦被作為

抑制基因(suppressor gene)，專門抑制細胞之增殖及DNA的修補，如有任何一個基因都會導致乳癌或形成卵巢癌，如遺傳到BRCA1，那麼得到卵巢癌的機會有20% - 60%，如遺傳到BRCA2，那麼得到卵巢癌的機會約為10 - 35%。

另外，如曾得過乳癌或子宮頸癌以及較肥胖的女性，則為卵巢癌的高發者；另一個約佔5%的卵巢病人的遺傳因子稱為遺傳性非瘻肉的大腸直腸癌(Hereditary Nonpolyposis Colorectal Cancer HNPCC)遺傳因子，是家族性的遺傳因子，如為一等及二等親以內的女性，都被視為高發群，應早期檢查，以求早日發現，這樣療效可提高至80% - 90%。

卵巢癌在婦科腫瘤當中，算是相當常見的，但大部分的病人通常很少察覺到，最主要的原因是卵巢腫瘤在發生時通常並不會有疼痛感出現，且早期其他症狀亦不明顯，再加上它位居骨盆腔中，通常腫瘤長大到十公分以上腹部才會隆起，故很容易被忽

略。卵巢癌病人大多沒有特別症狀，所表現出的多，通常是胃不舒服、胃口不好、消化不良，或是肚子發脹之類的感覺，很容易被誤為腸胃病。

比較值得慶幸的是，卵巢腫瘤以良性的居多，最常見的是畸胎瘤、巧克力囊腫，以及水瘤等等，而惡性腫瘤的機率，目前在台灣大約每十萬個人中只約四個左右，但是不論是良性或是惡性腫瘤，它都有可能發生在任何年齡層的女性身上。至於造成的原因，大多數尚不明確，在醫學上也發現到一些具有強烈遺傳傾向的家族，但僅為少數，這也是某一些基因所造成。

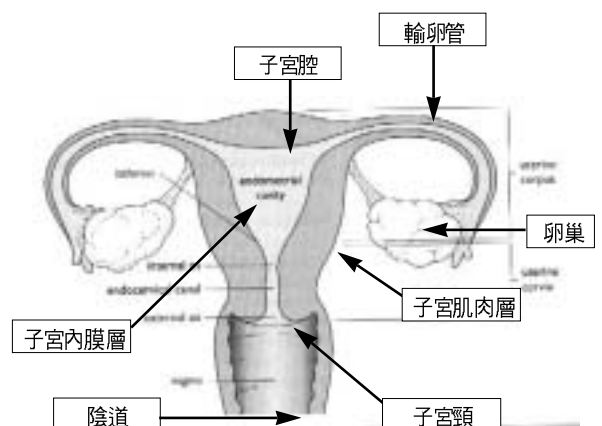
依卵巢癌而言，主要原因在於它的症狀不明顯，常常發現時已多為末期，且因為不像子宮頸癌，已經知道它是人類乳突病毒(HPV)所造成的，因此卵巢癌實在防不勝防，故本期會訊將針對卵巢癌的症狀、如何診斷、治療及預防照護逐一做介紹及說明。

表一：台灣地區女性十大癌症死亡原因（九十四年與九十三年比較表）

癌症死亡原因	民國九十四年			民國九十三年		
	順位	死亡人數	每十萬女性人口死亡率	順位	死亡人數	每十萬女性人口死亡率
肺癌	1	2,219	19.9	1	2,192	19.7
肝癌	2	1,887	16.9	2	1,880	16.9
結腸直腸癌	3	1,686	15.1	3	1,620	14.6
女性乳癌	4	1,439	12.9	4	1,339	12.0
子宮頸癌	5	874	7.8	5	926	8.3
胃癌	6	819	7.3	6	867	7.8
胰臟癌	7	517	4.6	8	468	4.2
膽囊癌	8	458	4.1	7	474	4.3
非何杰金淋巴瘤	9	451	4.0	9	418	3.8
卵巢癌	10	357	3.2	11	329	3.0

資料來源：行政院衛生署

圖一：女性子宮構造圖





卵巢癌的症狀與診斷

文／三軍總醫院婦產部主治醫師 張芳維

根據行政院衛生署統計，九十四年女性人口因卵巢癌死亡人數為357人，卵巢癌症發生及死亡情形，呈現逐年上升趨勢。卵巢癌的發生率雖不居首位，但卵巢癌症的死亡率卻佔婦科癌症中相當高的比例，其原因是由於卵巢癌並不容易早期發現，因卵巢位於骨盆腔深處的子宮兩側(附圖一)，前是膀胱，後為直腸、四周有腸子(附圖二)，發生了腫瘤，若非大到可由腹部觸摸到，並不容易發現。因此，大部份的卵巢癌在早期通常沒有明顯的症狀，患者極少早期就到婦科檢查，等到症狀發生，卵巢癌被診斷出來時，通常都已經成為晚期的癌症，擴散轉移至腹腔，因此預後大多不佳。

一、症狀

大部份的卵巢腫瘤，不論是良性或惡性，初期均無特殊明顯的徵兆，等腫瘤大到相當程度，壓迫到鄰近器官或是出現腹水時，才有臨床症狀出現。因此卵巢癌的早期症狀包括腹脹、腹痛及胃腸不適等類似胃腸疾病的徵兆。大部份的患者，也多先尋求內、外科醫師診治，等輾轉到婦科時，已錯過早期診斷的時機。當腫瘤逐漸變大，病人可能會感到下腹部腫脹、腹痛或不舒服、食慾不佳，消化不良、噁心、及體重下降等。如果腫瘤已壓迫到其他器官，例如：壓到腸子則可能會造成大便習慣改變；壓到膀胱會造成頻尿或排尿困難。當腫瘤

長大超過十公分以上，病人可能可以自己摸到腫塊，外觀就會見到腹部隆起，此時會合併有腹水發生，嚴重時會導致呼吸困難、疼痛、出血、嘔吐而無法進食。卵巢癌也可能造成月經異常，有一部分的卵巢癌患者會有不正常的陰道出血，或停經後出血，這些患者可經由婦科醫師早期診斷出來。所以，卵巢癌的早期診斷率僅佔少數。其他大部份患者被發現時，癌瘤已由骨盆腔蔓延到腹腔，而使治療效果降低。

■型態

- * 依組織病理分類，卵巢癌可分為：上皮細胞卵巢癌、非上皮細胞卵巢癌
- * 常見的卵巢癌症是發生於從卵巢上皮組織(上皮細胞卵巢癌)，大致上可以分成五種型態：漿膜型、黏膜型、類子宮內膜型、空細胞型、Brenner型、混合型、無法分類型
- * 非上皮細胞卵巢癌包括生殖細胞癌、性腺細胞—間質細胞癌、不常見卵巢癌(脂肪細胞癌、小細胞癌、肉瘤癌)、轉移性癌

卵巢腫瘤又可以分為三種級數：分化良好、分化中等、分化不良，其中分化較好的有較好的治癒率。由此可知，卵巢癌不是單一疾病，不同的組織分類，會有不同的治療方式與預後。

■擴散途徑

卵巢癌症的擴散途徑，一般經由惡性組織細胞擴散到腹腔內的其他器官組織，如：腹膜表面、大腸小腸的表面、大網膜的表面、還有膀胱、橫膈膜的表面，尤其常見的是擴散至右側橫膈膜下方及大網膜，因為腹腔內腹水的吸收是由上處兩部位吸收，癌細胞容易轉移到橫膈膜下方和大網膜上。其它還有從血液、淋巴腺的擴散方式。

經過多年研究，醫界還是無法找出卵巢癌症的明顯病因；在醫學報告當中發現，排卵對卵巢表皮的傷害，一直被認為是卵巢癌症的原因；與家族有關的基因史，也同樣是卵巢癌症機率較高的因素之一；另外工業國家有較高的卵巢癌症，可能是工業污染的因素。但大部份的卵巢癌症都找不到的原因，危險因子歸納如下：

荷爾蒙及排卵因素：未曾懷孕、不孕、生育子女數少，其罹患卵巢癌的機率較高。其理論是“不斷的排卵”會使身體內的荷爾蒙維持在高濃度中，對卵巢上皮細胞造成慢性的刺激，因而增加發生卵巢癌的危險性，在排卵前後卵巢表皮細胞會進行增殖與修補，會產生不正常的細胞，就會形成腫瘤。

環境因素：環境中之石棉等物質，由陰道逆行至卵巢而使腹腔及骨盆腔長期曝露在致癌物質中，導致卵巢癌的發生。



家族病史：家族中一等親中有人得到卵巢癌時，此一家族較其他婦女得卵巢癌的機率將增高。而至於其他的親人（如表姊妹等）中若有人得到卵巢癌，該婦女得病的機率也比正常人增加。

乳癌：若有罹患乳癌，或家族中曾有人得過乳癌，則發生卵巢癌的危險性增高。

肥胖：嗜食高脂食物者。

年齡：侵犯性上皮細胞卵巢癌好發於年齡超過56~60歲。

二、診斷

為早期診斷卵巢癌，理想上是在每年實施子宮頸抹片時，同時做骨盆腔內診，但內診只能發現卵巢是否有類似腫瘤的診斷；在身材苗條的婦女，醫師檢測較無困難，但中年婦女

皮脂較厚，有時達7-8公分大的腫瘤都無法以內診檢出，此時立即做超音波掃描是較佳的選擇。故經醫師詳細內診，只要有所懷疑，立即進行超音波掃描，可見到骨盆腔內的狀況，包括腫瘤及血流，如此才能早期治療，而有良好的預後。

另外斷層掃描與核磁共振也可給醫師在手術前預測病況，作好完善的術前準備工作。

卵巢上皮細胞癌雖好發於56-60幾歲的婦女，但小女孩也可能罹患生殖細胞癌，假如小女孩出現驚人的早熟發育或腹部異常腫脹，都應接受檢查，注意有無卵巢疾病的可能性。

另外篩檢卵巢癌的工具是腫瘤標記。也就是長了卵巢癌之後，從血液中可以測出升高的標記，這些腫瘤標記可以幫助診斷卵巢癌，也可評估卵

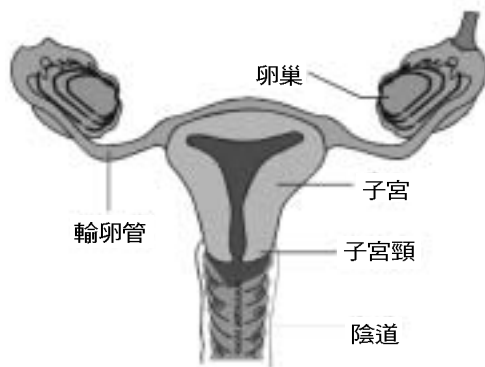
巢癌治療的情況。

目前有新的檢測方式是利用蛋白質晶片來篩檢卵巢癌，數年前，美國國家衛生研究院利用蛋白質晶片，分析卵巢癌病人血漿中的蛋白群，比對「蛋白質指紋圖譜」，五十名一到四期的卵巢癌病人均能正確篩檢出來，只是目前這方法尚不普及。

目前本院針對卵巢癌、子宮頸癌等蛋白質晶片結合質譜儀分析的「血清蛋白指紋圖譜篩檢」試驗結果顯示，其靈敏度以及特异性都在八成以上，比現有的腫瘤標記效果更好，如未來蒐集更多樣本資料之後，這套結合蛋白質晶片以及質譜儀的蛋白晶片指紋圖譜系統將會變得「更聰明、更靈敏」。

《附圖一》

女性生殖道正面



《附圖二》

女性生殖道側面





卵巢癌的分期與治療

文／國家衛生研究院癌症研究所所長 彭汪嘉康

卵巢癌的分期，常常要在開刀時，才能正確的來做分期，大家常用較熟悉的分期標準為1998年的FIGO分期(International Federation of Gynecology and Obstetrics Staging System)，卵巢癌常常在局部直接擴散到附近的器官或癌細胞掉落在腹腔內，形成腹水，癌細胞也常會延著淋巴腺而擴散，特別是就近延著骨盆壁二旁的淋巴腺，也可能走到大動脈旁邊或腸骨動脈旁邊的淋巴腺鏈，所以需在手術時，才能正確的知道癌細胞擴散的情形及分期。

■分期

FIGO可以分為四期，但是每期都有更詳細的細分期，大致上可分為：

第一期：

此時癌細胞尚侷限於卵巢。卵巢癌可能出現的症狀如下：

I A期：癌細胞侷限於一側卵巢。

I B期：癌細胞存在於兩側卵巢。

I C期：癌細胞仍侷限於單側或雙側卵巢，並有下列狀況中之一種：

- 癌細胞已經擴散到一側或是兩側的卵巢表面
- 腫瘤的外膜已破裂
- 在腹膜腔中發現癌細胞

第二期：

癌細胞已侵犯到卵巢以外的骨盆腔組織。

II A期：癌細胞存在於一側或是兩側的卵巢，且已侵犯到子宮和(或)輸卵管。

II B期：癌細胞存在於一側或是兩側的卵巢，並侵犯到子宮或輸卵管外骨盆腔的其它組織。

II C期：癌細胞存在於一側或是兩側的卵巢，並已擴散到子宮或輸卵管或骨盆腔的其他組織中，骨盆腔的腹水中有癌細胞，並有下列狀況中之一種：

- 癌細胞已擴散到一側或是兩側卵巢的表面
- 腫瘤的外膜已破裂
- 在腹膜腔中發現癌細胞

第三期：

癌細胞不僅侵犯於卵巢及骨盆腔，且已侵犯到腹腔內組織和(或)局部淋巴結。

III A期：癌細胞存在於一側或是兩側的卵巢，且有骨盆之外的腹腔轉移。

III B期：癌細胞存在於一側或是兩側的卵巢，並已轉移到腹腔，且腹腔內腫瘤直徑小於兩公分。

III C期：癌細胞存在於一側或是兩側的卵巢，並已轉移到腹腔，且腹腔內腫瘤直徑超過兩公分，或在骨盆腔的淋巴結發現癌細胞。

第四期：

已有其它器官轉移者。

癌細胞存在於一側或是兩側的卵巢，且不僅擴散到骨盆腔，腹腔，也擴散到身體其他部位如肝組織中

卵巢癌的分期，對治療的選擇及治療的後果都極有關，所以，正確的分期是治療的先驅。

■治療

在過去的經驗裡已告訴我們，卵巢癌的治療，一定得進行徹底廣泛性的腹腔手術，因為需依照臨床及病理報告的結果，才能有正確的治療方針及好的治療效果。到目前為止，我們已經知道病人的療效及預後是與FIGO分期、組織分類、細胞的分化、癌細胞的擴散、惡性腹水、腫瘤是否穿出卵巢或已破裂以及已開刀後留下腫瘤的大小，皆和療效有密切的關聯。

早期腫瘤(第一期)在開刀切除後，五年的存活率可以超過90%，且不須附加任何治療，若屬於癌細胞分



化不良或其他預後較不良的病患，可加化療或整個腹腔的放射治療；現在因為化療效果較好，所以已不大採用放射治療。

一、手術治療

卵巢癌的手術需特別徹底，應為看似早期的患者若能在分期手術中排除他處之轉移，則患者將可接受較保守之治療。分期手術包括：卵巢、子宮、輸卵管的切除，以及腹腔腹水沖洗的細胞檢查，骨盆腔、動脈旁的淋巴結的採樣、大網膜及盲腸的切除和任何可疑的地方，如腹膜表面的切片。另外在卵巢手術之前應該做徹底的灌腸準備，應為有很多的手術需要做小腸或大腸的手術。

晚期腫瘤(第Ⅲ及Ⅳ期)的病患也需要先做徹底且廣泛性的手術，再加上放射治療和/或化學治療。

二、化學治療

在手術後，大部份患者都需要接受化學治療，主要目的是希望把殘存在體內的癌細胞減到最低。一般化學治療，大約三至四周實行一次，早期癌症建議施行三至六次，晚期則為六次，目前以Paclitaxel + Carboplatin為標準之化療處方。至於病患是否接受術前輔助性化學治療或維持性化學治療則賴婦癌專科醫師之評估。

三、放射線治療

利用X光或高能量射線來殺死癌細胞或使腫瘤縮小，是一種局部治療，只影響此部位之癌細胞。放射線治療的作用如下：

- 可用於手術前使腫瘤萎縮，或手術後破壞治療後殘留的癌細胞。
- 有時也合併放射治療和化學治療

作為主要治療模式，以取代手術。

- 臨床試驗正在研究於手術中施行放射線治療，是否可控制疾病。
- 放射線治療也可用於疼痛的緩解或阻斷，如呼吸急促。

放射線治療的進行方式：

- 體外放射線：病患必須每天到醫院，接受由機器直接將放射線物質照射在患部的治療，通常一星期作五天，持續5~6星期，因個人情況有所不同。
- 體內放射線：放射線也可能是一個植入體(一個小容器內含放射性物質)直接置入腫瘤部位，此種方式必須住院幾天接受植入。兩種放射線治療有可能合併使用。
- 放射敏感化：可經由給予某些藥物，增加癌細胞對放射的敏感度。
- 放射性同位素追蹤抗體：可經由給予附著放射線物質的抗體，找出體內特殊的細胞。抗體是由身體製造來對抗病菌及有害物質，不同的抗體可對抗不同細胞。

四、荷爾蒙治療：

荷爾蒙是由體內腺體所製造出的化學物質，會隨血液循環至全身，所以荷爾蒙治療，是一種全身性的治療方法，藉由抑制癌細胞得到生長所需的荷爾蒙，來達到治療效果，醫師可能會建議病人服用藥物，使荷爾蒙不再製造、或改變荷爾蒙的作用，或以外科手術移除製造女性荷爾蒙的卵巢，但大部份癌細胞，最後仍可演化

到僅需少量或根本不需女性荷爾蒙就能生長，此時，荷爾蒙治療就不再有效，醫師將會建議一些研究中的其它治療方法。

五、追蹤治療：

作完手術治療、化學治療或放射線治療後，病患仍須定期回門診接受追蹤檢查，一般每三個月應接受追蹤治療，包括病理學檢查、癌症指標血液的CA-125檢查、骨盆腔及腹部的電腦斷層和核磁共振。如果臨床上沒有可疑的疾病跡象，如CA-125數值正常、電腦斷層結果也正常，則可採取剖腹探查術，直接觀察腹腔，並取出一些組織來鑑定是否有殘存癌細胞。如果還有癌細胞，即需繼續治療，是否需第二次開刀，視第一次手術後有無殘存癌細胞，及可否藉由第二次手術一併廓清等而定。目前一般不認為剖腹探查術會影響病人的存活率，除非有更好的化學藥物可提供較好的治療。





卵巢癌的預後照護

文／國家衛生研究院癌症研究所所長 彭江嘉康

卵巢癌的預後，與卵巢癌的種類及多項臨床變數有關，包括年齡、分期、等級、殘留大小…等。一般說來，第一期存活率可達93%、第二期存活率可達70%，第三期降至37%，第四期則只有25%。

卵巢癌如能提早在 I 期發現，預後自然相當好，因此，如何早期發現，就成為一個重要的課題，最好每年實施子宮頸抹片的同時，經醫師詳細內診，只要有所懷疑，立即進行超音波掃描加上CA-125，如此才能早期治療，而有良好的預後。

至於後續的追蹤建議前兩年每2-4個月回診，第3-5年每半年回診，每次回診須接受內診、腫瘤指標，有必要時需實施超音波、斷層掃描或是胸部X光…等檢查。針對不同的治療方式所帶來的副作用及照護注意事項，在下列中概述：

一、手術治療

若癌細胞尚未轉移只發生於卵巢中，則可以先施行手術，但是如果發現癌細胞已經轉移，或是不僅只在卵巢中生長，則需經過醫師診斷，配合放射治療或化學治療，以達到最佳的治療效果。

副作用：因手術造成有一點排尿困難及腸子蠕動不成常，且有傷口會造成行動受限。

照護：服用藥物減輕疼痛，並且限制活動以促進傷口癒合。

二、放射線治療

一般都會在手術後進行，如果癌細胞容易復發或是轉移，就必須施行放療。

副作用：會依身體的接受度及治療的劑量而有所不同，對於消化道會造成喉嚨疼痛、吞嚥困難、食慾減退；皮膚的部份會乾、癢、變紅，近治療快結束時，或許會有水泡；精神方面會感到疲倦；若是下腹部放療，會有噁心、嘔吐、腹瀉或泌尿系統的不適。

照護：針對生理的部份，可服用醫師開立的處方，並且改變飲食，以減輕症狀。精神方面，可以多休息，保持是量適度的運動。

三、化學治療

這種療法有些時候是在手術前進行，可以運用在癌細胞轉移的病患身上，但不論是哪種治療方法，都需要醫師詳細診斷以及病患的充分溝通與配合，也須隨著個人的情況做治療方式的轉變。

副作用：血液部分白血球會下降，容易受感染；消化系統會出現嘔心、嘔吐、腹瀉、便秘；毛髮方面會出現掉髮，影響外在形象；部份藥物會對腎臟早成傷害。

照護：盡量不要外出公共場所防止感染；佩戴帽子或假髮維持外在形象、增加自信心；多補充大量溶液以保護腎臟，避免藥物的危害。

結語

由於卵巢癌初期不是沒有症狀，就是症狀沒有特異性，很多被當成腸胃症狀治療而已，因此要早期發現卵巢癌，需要有高度的警覺性，如果下腹不適超過兩三週以上，可能必須做個婦科檢查才好。

如果家族中有人罹患過卵巢癌，或本人有危險因子，最好在每年抹片檢查時，請醫師特別注意內診，必要時做陰道超音波和CA-125檢測。

何謂CA125檢測？

CA125 (Cancer Antigen 125, 癌抗原125)，是皮上細胞相關性癌抗原，由非黏液性型卵巢癌細胞所分泌，是具有高分子量的醣蛋白。

在卵巢癌患者血中CA125會出現高值；但是在乳癌、大腸癌、胰臟癌、子宮內膜異位、腹膜炎、肋膜炎等患者其CA125值亦會上升，且約有1%的健康女性在月經期間CA125值也會升高，故不建議單用CA125檢測作為卵巢癌篩檢的工具。

CA125檢測在臨床實際應用上，可作為卵巢癌的輔助診斷、鑑別、治療效果評估或再復發的鑑別工具。



子宮頸癌疫苗

文／國家衛生研究院癌症研究所所長 彭汪嘉康

依據行政院衛生署最新癌症統計報告指出，子宮頸癌在女性腫瘤發生率名列第一位，近年來，每年有6000多個子宮頸癌的新病例，且有1000多人因子宮頸癌而死亡。在2004年的調查報告中，每10萬人中，約有8.3人死於子宮頸癌，平均死亡年齡為55歲。

人類乳突狀病毒(HPV)是引起子宮頸癌之禍首，至目前所知的乳突狀病毒有一百種之多，其中約有20種會引起子宮頸癌，並會引起少見的肛門癌、半數的外陰部腫瘤、極少數的口腔、咽喉及呼吸道等癌症。從全球的報告來看，HPV16、18、31及45病毒的感染佔80%，其中以HPV16及18的感染佔最多數，為70%，故稱此二種為高危險群病毒。

子宮頸癌被認為是最有希望可以預防及早期診斷的一個癌症，嘉義長庚婦產科主任曾志仁醫師在今年6月9日記者會中指出，政府花了約70億元大力推動“六分鐘護一生”的十年期子宮頸抹片檢查計畫，以期達到早期診斷並能給予最好治療為目的，在長期努力宣導推動之下，子宮頸癌的死亡率下降高達32%，成效卓著。

近5年來子宮頸癌在預防上有了重大的突破，據著名世界醫學期刊

Lancet所載，超過98%的受試者婦女，在施打葛蘭素史克(GSK)藥廠的疫苗後，其體內所產生的抗致癌的HPV16或18病毒的抗體有明顯上升，並可維持高達四年半之久，且抗體的濃度也不會因時間延長而降低，可以防止乳突狀病毒的感染，也不會發生因感染引起的子宮頸癌，這是繼B型肝炎病毒疫苗後，又一個可以防止因病毒引起惡性腫瘤的疫苗。

目前這個子宮頸癌疫苗由二個外商製藥公司研發成功，分別為默沙東(Merck)藥廠及葛蘭素史克(GSK)藥廠。

美國食品藥物管理局(FDA)的顧問委員會在今年6月18日的會議中以十三票對零票一致通過默沙東藥廠生產的子宮頸癌疫苗“嘉善”(Gardasil或Silgarda)，又稱為四價人類乳突狀病毒重組疫苗，可預防HPV6、11、16、18等病毒，這個疫苗可望降低女性第二大癌症-子宮頸癌的死亡率，預計能減少全球三分之二的死亡案例，同時也可防止九成的生殖器病病的病毒。此藥需在六個月內施打三劑(0、1及6個月)，約需美金360元，折合新台幣約一萬元左右。

此外約有0.1%的人會因施打“嘉善”而造成敏感不能繼續，其副

作用與安慰劑(placebo)相較，局部痛為83.9%：75.4%、腫為25.4%：15.8%、紅腫為24.6%：18.4%、發燒為10.3%：8.6%、癢為3.1%：2.8%，可知副作用極少。

今年六月“嘉善”已在美國上市，適用於9至26歲的女性。行政院衛生署藥政處表示，此藥在國內已完成臨床試驗，並通過藥審會審查，應可在近期核發許可證，開放給台灣地區女性使用。

葛蘭素史克(GSK)藥廠研發的產品為Cervarix，這個疫苗已在全球165個國家進行第三期臨床試驗，約18,000名26至55歲婦女參加，國內台大、北榮及三總也進案約1,300名婦女參與，這是個可預防HPV16及18的疫苗，它會產生很強的免疫性，同時也發現對HPV31及45有80%的有效性，這個疫苗，最近也應該會在台灣通過。

子宮頸癌已證實可因子宮頸抹片檢查達到早期診斷的效果，現在又有HPV的疫苗出現，可防禦HPV的感染，應可以逐步讓子宮頸癌絕跡，對我們婦女同胞而言是一個好消息，也希望行政院衛生署國健局能儘早擬定防治的辦法，讓所有的婦女同胞都能遠離可怕子宮頸癌。



癌症多科際整合治療方式

文／嘉義大林慈濟醫院血液腫瘤科主任 蘇裕傑

陳先生，在三年前被診斷為肺癌併腦轉移，當時被認為只有半年之存活時間，但在經過外科開刀及放射治療後轉至本科進行全身性化學治療。經過六次化療後，病人仍可持續其正常工作，且於門診追蹤已經長達四年以上，此間並無復發情形。現在仍繼續接受追蹤治療當中。

治療癌症多管齊下

對於癌症的治療，新的觀念都認為需用合併多科際整合式治療(multi-modality treatment)，亦即配合外科開刀腫瘤切除、放射線療法，加上全身性化學治療，並合併其他各醫療科的協助，這樣才能對病患的存活率及生活品質做最好的提升，使得癌症病患能得到最大的治療效果。

抗癌新藥的改善

近幾年來，抗癌藥不斷推陳出新。這些新開發藥物的共同特點，都是副作用（諸如：噁心、嘔吐、口腔炎及骨髓抑制）少，病患接受性大，並且療效較好。病患接受治療期間，並不會有很大的不舒服；而在治療後，因為腫瘤細胞減少及縮小，對於因癌症引起的不舒服症狀（如骨轉移引起的疼痛，肺轉移呼吸不適，或肝轉移引起之黃疸等），也會有極大的改善，進而減少止痛藥物的使用劑量。有些化學治療不必住院，只需每週定期回診接受針劑治療即可。對於病患的生活作息，能有進一步的方便。另外，有些專門針對化療引起的副作用的藥物（如新型止吐藥物，及

升血球激素）的發現，更是為癌症接受化學治療病人帶來更好的生活品質。

各科治療的進步

此外，過去癌症病患，多以開刀切除腫瘤為主，但是復發機率其實不低。而目前與外科手術配合，對於癌症病人的治療，可分輔佐性治療(adjunct treatment)——亦即、開刀後作化學或放射治療——以期加強開刀效果或是治療不明顯遠處轉移(occult metastasis)，此類治療在乳癌、大腸癌或是肺癌等已經獲得證實可對病人生存期有幫助；而新輔佐性治療(neoadjuvant treatment)——即開刀前作化學或放射治療——則針對因腫瘤太大無法開刀的病人有很好的幫助，這對食道癌或是部分頭頸部癌的病患，已經證實有長期存活的助益。

放射治療亦有十足的進步，諸如：三度空間立體影像定位或是每日多次數(multi-fractionated)放射治療，甚或是高科技的光子刀等等，對於放射治療的結果不但可增加，副作用也降至最低。在與化學治療合併使用時，在一些癌症（如口腔癌，食道癌等）的治療更可以獲得更高的存活率和有效控制率。

除了上述三個科別，影像醫學的進步，包括正子造影(PET scan)可以獲得最精確的癌症影像診斷、新型的64切電腦斷層檢查，甚至病患的腫瘤小至0.5公分也可以偵測出來。此外藉由動脈導管放置，為病患做經動脈化療人工血管，也使肝癌治療有新的

選擇。但是不僅如此，對於癌症病患的各式各樣症狀，也需要其他各科醫師的協助：如復健科醫師的協助淋巴水腫解除，局部復健等等的復健協助、疼痛科醫師的疼痛控制方式控制癌痛以及營養師的飲食指導，在於治療期間，若有身心的困境也可以尋求身心醫學科醫師或是心理師的幫忙。而當病人在癌症末期已經無法治癒的情況之下，我們也需要安寧照顧醫師的幫忙。

癌症治療新趨勢——多科際整合治療

各癌症相關科別，也必須針對各個病患的身體狀況和疾病分期，在定期舉行的癌症多科際會議內，訂定各個病人的治療計畫。這可以在開刀前或後來制訂，當然制訂計畫是根據實證醫學的治療指引，再根據每個病患的個別狀況來取得各科醫師間的共識，比如說何時需化療，或是否先開刀等。當治療計畫訂定後，會有專案個案護理師，來負責追蹤病患是否按照訂定計畫執行，以保障病患取得最佳的治療。

現今對於癌症病人的治療不只希望病患能夠有較長的存活時間，也希望由於腫瘤獲得控制，因腫瘤引起的不適會減至最低，所以生活品質也比較好，對於症狀緩解藥物(如止痛藥物)的使用，尤其是在癌末病患更是最大需要！各科醫師及相關醫護同仁間，摒棄成見而“以病人為中心”的治療方式，正是21世紀癌症治療的新趨勢。



癌症病人該怎麼吃？

文／臺北市立聯合醫院營養部主任 金惠民

當一個人被診斷確定得了癌症，總是認為積極的從飲食上做一些改變，或許對於癌症的治療及復發有一些幫助。這樣的觀念是正確的，過去二十餘年來的經驗，已經讓我們體認，健康的食物，尤其是植物性來源者，含有各式各樣的化合物可以在人體中預防並對抗癌症。但是，筆者接觸到不少患者，總是期望找到一兩種具有「抗癌特殊療效」的食物，然後大量食用；如此的想法有其風險，再「神奇」的食物，也不可能建立在「不均衡」的飲食基礎上，必須在各類食物中多吃具有抗癌成分者。

大豆食品可抑制腫瘤生長

大豆及豆腐、豆漿等豆制品富含植物營養素，可以預防乳癌的機轉可能是其所含的植物雌激素可以與婦女體內的女性賀爾蒙競爭，因而阻止了癌細胞的產生。另有一種植物營養素也被發現可以阻止血管在腫瘤附近生成，進而抑止腫瘤生長。其他研究初步也發現大豆食品可能可以降低男性的前列腺癌。

癌症病患每天早餐可以以「牛奶」及「豆漿」交替飲用，午晚餐也盡量有其他豆類製品入菜，對癌症患者，甚至心血管疾病患者都是有利的。

每日五蔬果，防癌又健康

流行病學研究報告指出，易於罹患癌症者往往較不喜歡以下食物：生鮮的蔬菜、綠葉菜、十字花科蔬菜（青花菜、高麗菜等）、萵苣葉、胡蘿蔔及生鮮水果等。研究已逐漸發現如：存在於蕃茄、西瓜、草莓、紅肉葡萄柚中的「蕃茄紅素」，也大量存在於人體的血液中：它是一種強效的

抗氧化劑，可以協助自由基的清除。又如：存在於葡萄、紫甘藍、茄子、黑豆…中的「花青素」也是一種強而有力的抗氧化劑，可以增強我們人體的免疫系統，除去多餘的自由基，使它們無法在我們體內進行破壞工作。類似的物質不勝枚舉，葡萄柚中的一種「柚甘」，橘子中的「紅橘油」、「川皮晶」，都可以有效的抑制癌細胞生長。這些存在於柑橘類水果中的「生物類黃酮」，又被稱為「維生素P」，是蔬菜、水果、花朵以及穀類等植物世界中的天然色素，他們伴隨天然維生素C一同出現，但卻不存在於人工合成的維生素C片裡。

我國與歐美國家政府均呼籲人民要養成多攝食蔬菜、水果的習慣，每人每天至少食用五份。一份蔬菜約為三兩，炒熟或燙熟後相當於一小碟；一份水果則約為一個柳丁、一個橘子、一片木瓜、或半斤重的西瓜一片。近年來在美國還有學者倡導每天食用「十份」蔬果以預防癌症。通常可以三餐各吃二份蔬菜，午晚餐各兩份水果，一天即可達十份，倒也沒有太難，癌症患者也可以嘗試；必要時打成『果菜汁』飲用，只要新鮮，一樣有效。

癌友也可以常吃含「硒」高的食物！

硒，是我們人體中消除自由基很重要的一種酵素上的成分。血液中硒含量偏低的人容易發生各種癌症。在日本曾有一個研究比較美日兩國乳癌婦女與健康婦女血液中硒的濃度，同時也觀察她們自食物中攝取的硒與血液中硒濃度是否相關？結果顯示健康的日本婦女血液中硒含量高於美國健

康婦女，而兩國乳癌患者血液中硒濃度均偏低，乳癌復發者血液中硒濃度則最低！同時觀察發現日本婦女硒的攝取量是美國婦女的兩倍。海產食品如鮭魚、鮭魚、沙鑽魚（鱗呈銀色的一種香魚）、龍蝦、蟹、蚵、蛤、巴西胡桃、啤酒酵母、小麥胚芽、草菇、全穀類、肉類中豬腰及一些香料中硒的含量都不低，可以經常食用。

其他對癌友有利的飲食習慣

1. 每天至少一餐五穀雜糧飯(全穀類)或粥，少吃加工精緻的米、麵及糖。不單是增加纖維素的量，也可提供更多元化的礦物質及具生理活性的物質，同時降低昇糖負擔，對胰臟癌風險高的肥胖婦女尤其有利。
2. 少吃那些高油脂及加工過的醃漬、煙燻或添加了亞硝酸鹽的肉類，若是癌友出現貧血現象，每天12兩新鮮的牛肉是可以接受的。

預防體重下降及營養不良

對於癌症進展到一定程度的患者，營養不良是相當普遍的現象。研究顯示，約50%患者在診斷出癌症時即已出現體重下降；即使是不到5%的體重下降及營養狀況改變，都會使其存活率下降、對治療的耐受力變差，以及術後的併發症增加。而惡病質是造成癌症病人死亡的主要原因，臨床症狀包括厭食、體重減輕、貧血、消瘦憔悴和反射作用減少等。在癌症的治療上，必須儘早由專業人員營養評估，使病患得到必要的營養補充，預防體重下降，減少合併症發生，降低死亡率。若已出現惡病質，營養介入的成效通常很差。



筷子與癌症(下)

文字整理／台灣癌症基金會執行長特助 蔡麗娟
演講者／Dr. Susan Silberstein

<承本會第27期會訊>

二、攝取多種顏色的食物

我們要如何才能攝取到多種顏色的飲食？就是吃大量的蔬菜和水果，約有超過4,500篇的研究顯示蔬菜水果可以預防癌症，畢業於哈佛醫學院的世界知名草本醫學專家 Dr. Andrew Weil 提到富於蔬果的飲食可以降低15種癌症的發生率包括大腸癌、乳癌、子宮頸癌和肺癌。

美國農業部和美國癌症協會發佈了“天天5蔬果”飲食運動，即每天要吃5份蔬菜水果。然而你每天吃幾份呢？大多數的美國人都做不到，美國最頂尖的蔬菜是什麼？薯條！事實上“天天5蔬果”已經不夠了，新的飲食指導原則建議成人每天應攝取10-13份蔬果。

蔬菜和水果是因為不同的胡蘿蔔素及600種天然植物性化學物質的不同，而具有不同的顏色，胡蘿蔔素在健康上扮演兩個重要的角色：一為支持我們的免疫系統，在美國國家癌症中心（NCI）已有數百篇研究顯示胡蘿蔔素可以增強免疫功能，特別是活化T-細胞、自然殺手細胞及吞噬細胞。一種很著名的胡蘿蔔素就是茄紅素，存在於蕃茄及甜菜中，可以預防攝護腺癌。

胡蘿蔔素的第二個好處就是抗氧化，抗氧化物可以中和危害DNA的自由基，而自由基和老化、癌症及其他疾病都有直接相關，抗氧化物則存在於蔬菜及水果中可保護細胞免於這樣的破壞。

還有什麼東西存在於蔬果中呢？纖維。纖維是整個食物中屬於非營養的部分，纖維可以把致癌的賀爾蒙及

化學物質排出體外。理想上，我們每天應該攝取50克的纖維，而典型的美國食物所含的纖維少於5克，纖維攝取量低和大腸癌、乳癌、攝護腺癌、淋巴瘤和其他癌症的發生可能都有相關，纖維攝取不足也可能是心血管疾病及糖尿病的主因。

值得特別一提的是十字花科的蔬菜，因含有很多抗癌成分如吲哚及硫磺化合物可以維持重要的肝功能以便中和有害的賀爾蒙及致癌物。十字花科家族的食物包括高麗菜、青花菜、包心菜、甘藍菜等特別有益於乳癌和攝護腺癌的預防。曾經有一個以美國、中國及日本男性為主的研究其中發現那些吃很多十字花科蔬菜的男性確實是可以降低罹患攝護腺癌的風險達39%。

三、要吃得鹼性

健康最重要的原則是酸鹼平衡，癌症和大多數疾病都偏好低的PH值及酸性，但身體的復原一般都是在細胞內的PH值成鹼性（約在7.3-7.4）時才開始，如何才能吃得鹼性？主要來自飲食的選擇。

理想的飲食應該是80%的鹼性食物加上20%的酸性食物，也就是80%植物性食物和20%動物性食物，而一般醫師也都建議以這樣的比例搭配以維持正常的體重，增加體力及預防疾病。我自己以這樣的方式吃了30年，我的體力是從前的3倍且體重一直維持30年不變。

什麼樣的食物是鹼性呢？蔬菜和水果！什麼樣的食物是酸性呢？肉類、乳類和脂肪。典型的西方食物99%是酸性的，例如典型的美式早餐是咖啡、甜甜圈、穀片、牛奶、培根和

蛋都是酸性食物，典型的午餐是火腿、起士三明治、漢堡、薯條或披薩也都是酸性食物，而典型的晚餐是牛排、馬鈴薯、雞肉、飯或義大利麵更是酸性食物。

四、吃有機食物

一般人認知中的有機食物指的是沒有化學和賀爾蒙的添加物，但有機栽培指的應該不僅只是指不含化學物質，它還包括有機的栽種技術及土壤中含有的微量元素、使用的混和肥料、輪耕、每七年一次的休耕使土壤的礦物質可以保存下來，因為植物的生長需要吸收67種礦物質。

曾有研究將有機和傳統蔬果做比較，發現在有機菠菜裡維他命C的含量高了52%，同時礦物質的含量也比較多。另一個研究則比較了使用傳統及有機方法耕種的穀物中酚的含量，酚是植物性的化學物質，具有很強的抗氧化及抗癌作用，研究者發現有機穀物比傳統農業技術栽培的穀物，其酚的含量較高。

結論

所以蔬菜水果提供人體很強的能量，但是大家工作愈來愈忙，飲食也就慢慢傾向於速食，當食物的選擇是以方便來定義時，即意味著蔬菜、水果攝取量的減少。最後要建議大家還是要回復到以植物性食物為主的飲食，而對健康最大的保障是盡可能每天吃到13份蔬果，我要以一句諺語來總結今天的演講，「不管疾病之父為何，不當飲食肯定是疾病之母。希臘著名醫師Hippocrates也說「體內的自然力量才是真正的治癒力量，讓食物變成你的藥物，並且讓藥物變成你的食物。」



走出台灣 接軌世界

2006年世界癌症大會記實(一)

文／國家衛生研究院癌症研究所所長 彭汪嘉康

本會繼2004年11月參加國際抗癌聯盟(UICC)第4屆癌症組織世界會議後，今年再度以正式會員身份參加於7月7-11日在美國華盛頓D.C舉行之2006年世界癌症大會，今年大會以『跨過鴻溝：化知識為行動』(Bridging the Gap: Transforming Knowledge into Action)為主題，共有來自全球125國家的會員代表參加。

本次大會特別安排的最重要的專題演講主題就是『化知識為行動』，演講者有美國國家衛生院癌症中心主任Dr. Andrew von Eschenbach、美國癌症協會的主席Dr. Carolyn Ronowicz、Dr. Ketayun Dinshaw、Dr. Edison Liu及Leyroy Hood等，從分子醫學的角度探討這個問題。

Dr. Ronowicz在演講中特別提到，雖然我們已經知道許多要如何照顧及控制癌症的方法，但並沒有真正知道該怎麼做，我們需要明確的知道使用那些重點及方法，以便好好用在下一個十年、二十年。一定要讓大家清楚的知道，該如何為全球的癌症防治做正確的革新，他非常注重國際性有關醫療照顧的健康方案。

醫學改變醫療

Dr. von Eschenbach 提到在幾年前，大家都不相信科學及科技可以改變整個世界，但是現在已證實分子醫學的確可以改變全球的醫療，他也提出，在那麼多新發現下，我們也要致力於讓不再有人得到癌症、死於癌

症。雖然目前還不可能達到這個目標，因為癌症研究力量還很分散，所需研究經費很龐大，但是如果沒朝著我們的目標努力，那就永遠也不會達到。到目前為止，我們對維持健康的方法，還有許多問題待克服。

過去，我們都依靠規則、靠顯微鏡、靠我們的直覺，現在隨著科技的進步，一切都有所改變，可以改變以前的標準範例，現在我們可以經由儀器來幫忙選擇最適合個人的治療方式，我們也可以用新的治療方法及早預防這些疾病的演化，在疾病治療上有突破性的進展。

P4 理論

Dr. Leyroy Hood提出“P4 medicine”，這4個“P”為預測(Predictive)、預斷(Preemptive)、個人化(Personalized)及參與性(Participatory)，可以造成數位系統(digitalization)及醫療改革，他深信，如把生命想作有系統的生命循環線，這樣對病情的病理生理將有幫助，並可有效的針對診斷、治療及預防上，做更好的規劃。因為疾病的產生是由於生命線上的某幾個地方受了基因或外來環境上的阻撓而引起，我們可以在系統上找到那些表現產生增加或減少的標記來作判定。此外，血液是我們的窗口，可以觀察血中所分泌的蛋白來探查病變，他提出的範圍很小，以後還可奈米儀器來探查每個DNA的排列，這樣就可以更早期診斷。

Dr. Edison T. Liu目前是新加坡基因研究所執行長，他認為21世紀因為科學及醫學的進步，有關癌症的成因，會有很大的突破發現。有系統的研究基因體、藥理基因體，或許可用生物標記來判定病情的進展及治療的情況，如能擴大並改良以個別病人為主的全球研究，一定會見到基因體完整的發展方向，當然如只發現這些基因或指標，是沒有意義的，除非確實可以用在臨床上。他認為新加坡在如何將基礎研究延伸至臨床應用上做的很成功，不僅是在生物技術的進步，並深入到實用面，不必再等西方國家的傳授。他並且強調健康問題在國家經濟發展上，是個相當具影響力的關鍵因素。

而來自印度Dr. Ketayun Dinshaw表示，新系統、新方法的引進在經濟發展中的國家常是個問題。因為在傳染病仍流行的地區，加上非傳染性但很嚴重的心臟血管疾病、糖尿病及癌症，以及生活水準低、營養不足等問題，新系統及新方法的引進談何容易？但不論如何，癌症是個公共衛生的問題，發生率也一直上升，其中55%屬肺、胃、肝、食道及口腔癌，但如何減低癌症的死亡率、發生率及治療花費用都是大問題，他們希望增加研究機構的內、外設備並協調研究機構與學校合作，增加研究合作是下一步首要進行的，其他如收集資料、如何預防、如何篩檢、如何早期認識高危險群等，亦是需持續進行的工作。(待續)



蘋果



文／前台北榮民總醫院腫瘤護理督導長 全秀華

蘋果屬薔薇科，仁果類，原產於西亞或東歐。早在公元前四世紀，羅馬人於征服英國時種植，歐、美、亞、日等國記載有海棠果、花紅等品種。台灣所產蘋果，多分佈在高山區的梨山、巴陵、武陵等地，為自然美味的蜜蘋果。進口的蘋果，果色繁多，有金黃、紫紅、青綠，果肉有清脆、堅實和密緻之別，因此，台灣一年四季均有不同品種的蘋果供應。

蘋果由於本身屬鹼性(PH值 3-4)，可以中和酸性組織和食物，味甘性溫和、能健脾、開胃、潤肺、止咳、生津止渴、收斂止瀉(去皮吃)，除煩解暑、補血、安神。而且從營養觀點來看，因其具有多重的功效，因此有「果中之王」、「記憶之果」之稱，甚至是人人皆知的「每日一蘋果，醫生遠離我」的口號。蘋果可以生食、熟食，加工食品有果醬、罐頭、果泥、果汁、酒類、醋、糕點。由於市場自由競爭，有時候甚至10元左右便能買到一顆中型的蘋果，正好是一份的量，老、少及成年人可以多

吃，女性朋友午間吃一顆蘋果(連皮)，也可以變成人人羨慕的紅蘋果臉呢！

蘋果的營養成分

蘋果為美國癌症學會推廣的30種抗癌蔬果中，排名第一。以纖維及果膠功效凸出，含鉀量亦高。依據行政院衛生署食品衛生處公佈台灣地區食品營養成分資料庫中記載(五爪蘋果；如表一)，植物性化學物質則有胡蘿蔔素、泛酸(鞣酸、蘋果酸、檸檬酸、硒石酸、枸橼酸、丹寧酸、蘋果香醇(香氣)。在紅色及紫紅色的蘋果中含有山茶酚及槲皮素(兩者存在於果皮內)、植物性凝血素(Lectin)、 β -胡蘿蔔素、茄紅素。

蘋果與癌症的關係

蘋果含有豐富的植物性凝血素，是一種可以刺激淋巴細胞分裂，亦能誘發產生干擾素，增強免疫力，對防癌抗癌有重大意義。在抗氧化物方面，有維生素C、 β -胡蘿蔔素、胡蘿蔔素、茄紅素、維生素E，使細胞不

易癌化，免於受到活性氧化傷害，進而預防癌症的發生。同時可以修復受傷(變異)的細胞，抑制癌細胞形成。其中有機酸中的枸橼酸、蘋果酸、丹寧酸、山茶酚及槲皮素亦有抗氧化作用及防癌功能。這些都會在一份中、小型蘋果裡攝食到。蘋果纖維中的果膠，能清除腸道有害物質而擊退致癌物質，可預防大腸癌之形成。

紅色及紫紅色蘋果皮的部分含 β -胡蘿蔔素、山茶酚、槲皮素，能切斷腫瘤細胞的養分供應途徑，使得癌細胞無法生長。因多數抗癌物質多存在於蘋果皮與皮下，若削皮食用則功效降低。只要果皮清潔得宜，食用時咀嚼時間足夠，連皮實用可發揮功效。若打成果汁，則必須與果皮渣一起飲用，才能吸收全部營養，但是要立即飲用以防止氧化(變色)，這是市售果汁所無法比擬的。

蘋果與疾病的關係

更年期會導致鈣、鎂的代謝障礙，造成骨質疏鬆，多吃蘋果可以補充鈣、鎂等礦物質，預防或減少骨質

蘋果之營養成分簡表 (每100克)

水份	86%	維他命	B6 0.01毫克	鎂	4毫克
蛋白質	0.1克	菸鹼酸	0.18毫克	鈣	3毫克
脂肪	0.1克	粗纖維	0.6克	鐵	0.1毫克
碳水化合物	13.4克	膳食纖維	1.6克	鋅	0毫克
熱量	50卡	維他命	C2.1毫克	鈉	4毫克
維他命A	3.8RE	礦物質		鉀	100毫克
維他命B1	0毫克	灰分	0.3克		
維他命B2	0毫克	磷	11毫克		

資料來源：行政院衛生署食品營養處



疏鬆。蘋果的纖維、丹寧酸，能止瀉（蘋果削皮食用）亦能助瀉（連皮食用），主要是纖維素與果膠的調配，嬰幼兒若有腹瀉的問題，可以將蘋果削皮切碎煮粥，有助於緩解腹瀉。

蘋果也是排毒水果之一，因其纖維、果膠和有機酸，具有收斂性。纖維質經過腸道時會吸附細菌與病毒，並且刺激腸胃蠕動，清除體內廢物與毒素，避免亞硝酸在體內形成以及膽固醇的增加造成膽結石。

蘋果的吃法

成熟的蘋果甜美甘鬆、清脆爽口，過熟的蘋果用手指彈，聲音沙啞，不宜購買。早餐吃蘋果可多吸收磷質，用腦工作者、血壓有問題者宜於此時吃，若於傍晚四點多時吃，可調節血糖，同時協助排便順暢。

(1) 生吃法～

- ◎ 水果沙拉：馬鈴薯(一粒煮熟切丁)、蘋果一個(削皮切丁)加上白煮蛋去殼切塊，要吃的時候加入沙拉醬攪拌後食用。
- ◎ 蘋果汁：可與其他水果或蔬菜混合打成汁，可使人體攝取豐富的維生素及礦物質、纖維質和果膠。

(2) 熟吃法～

- ◎ 蘋果泥：將蘋果去皮，煮熟後攪拌成泥狀即可食用。
- ◎ 蘋果糯米粥：去皮、切塊，與糯米一起煮熟食用，可減輕腹瀉的症狀。
- ◎ 蘋果茶：去皮、切塊，可與紅茶或綠茶一起煮，飲用可幫助消化。
- ◎ 烤蘋果：用錫箔紙包覆後進烤箱烘烤後食用。

蘋果的選購、清潔與保存

蘋果的表皮均有水蠟，進口的因有海關檢驗，含蠟量及溶於水的時間均有嚴格規定，唯未經檢定者則可能由於含蠟量過高，應削皮後再吃。食用前，以清水多沖洗(需以手擦洗)，洗後用紙巾擦拭，若果皮觸感澀，則表示水蠟已去除，可直接食用。

蘋果販售前多是冷藏，以保持鮮度，消費者購買後應盡速食用，否則就應放在陰涼通風處或放冰箱冷藏，不要在果皮上灑水，以防止腐爛。若削皮後，可用鹽水或檸檬水浸泡，防止氧化變色，以避免降低食慾及防止養份流失。



蘋果壽司

蘋果在台灣一年四季都有，新鮮的蘋果營養豐富，香甜美味。切丁入菜，能以其清爽的香氣提升整體的美味度。以生食方式，更可以充分發揮它的營養價值。

材 料

飯3/4碗……………150公克
火腿……………40公克
小黃瓜……………1/4條
蘋果……………1/3顆(40公克)

調味料：

壽司醋1大匙、紫菜半張



做 法

- (1) 蘋果去皮、小黃瓜洗淨、切條狀，用鹽水浸泡一下、瀝去水份，備用。
- (2) 火腿切成條狀。
- (3) 白飯拌勻壽司醋，鋪在紫菜上，再放上蘋果調、小黃瓜調、火腿條，捲成筒狀，切片後即可食用。

本食譜感謝傑略國際股份有限公司 提供



「童話故事屋Party」圓夢計劃 「獅子王辛巴」&「黑皮哥哥」一圓兒癌病童夢

文／資深企劃專員 郭立凱

為了解兒癌病童在治療時的想法及需求，財團法人台灣癌症基金會與中華民國兒童癌症基金會、賽諾菲安萬特，在8月20日舉辦一場「童話故事屋Party」記者會，會中公佈一項針對全台灣北中南區五間大型醫療院所、166位5到13歲的兒癌病童所進行的「兒癌病童卡通喜好」調查結果，透過調查更了解卡通影集對兒癌病童所產生的影響力及所佔的重要性。在調查結果中發現，近九成的小朋友認為看卡通影片會減低他們治療時的不舒服，此顯示正統治療外，兒癌病童非常需要娛樂治療來輔助他們忘記治療的不舒服；同時有五成兒癌病童表示，他們現在最想要去的地方是現在最熱門的【童話故事屋】聽故事。

而為一圓兒癌病童的夢想，特別

在這次記者會中，安排了「童話故事屋Party」，邀請近五十位的兒癌病童小朋友一起來參加，現場不僅戴上自己最愛的卡通人物面具外，立法院長、同時也是台灣癌症基金會董事長王金平、台灣賽諾菲安萬特總經理林嘉莉更分別裝扮成「獅子王辛巴」與小熊維尼的好朋友「粉紅豬」的造型現身會場，與兒癌病童同樂，而「圓夢大使」黑皮哥哥張善為更當神秘嘉賓，帶著小朋友票選第一名的卡通人物—哆啦A夢來到會場，同時更準備了禮物要送給現場所有的小朋友，歡愉的氣氛宛如一場盛大的卡通化粧舞會。

除了8月20日「童話故事屋Party」外，同時也在8月26日，假東森YOYO故事屋舉辦兩場次的故事屋說故事活動，吸引了相當多的兒癌病童及小朋友參與，也為兒癌病童們加油打氣。



本會董事長王金平打扮成「獅子王」，與藝人黑皮哥哥張善為帶領癌童載歌載舞，將歡樂愉快的氣氛散播。

兒童天天五蔬果校園巡迴講座系列活動~~

第四屆「蔬果健康校園」巡迴講師訓練營圓滿成功!

文／專案企劃組專員 林伊玲

為持續培訓「蔬果健康校園」種子講師，本會於8月4日再度假「中國青年救國團總部」展開為期一天密集課程訓練，在專業講師群指導及深資講師的經驗分享下，共有69位導覽人員通過測試，成為「蔬果健康校園」的生力軍。

活動一開始由本會執行長 賴基銘醫師先為大家說明「蔬果健康校園」活動的重要性，同時也再次感謝所有的學員們以實際行動來支持參與這樣一個極具歷史意義的工作。

而為使各項豐富的課程內容能為學員們有系統吸收，賴醫師首先從癌

症的成因及蔬果好處，深入淺出地說明『天天5蔬果的攝食原則及好處』，先給予學員們充份所需的基本知識；接著由鞋子兒童劇團的陳筠安老師教導如何利用身邊的材料，做出適合的宣導工具及器材，進而透過可愛有趣的宣導工具，來吸引小朋友在聽講時的注意力。而中華康輔教育推廣協會理事長 張志成更透過他一貫風趣的口吻及肢體動作，教導學員們如何在校園進行宣導時，有效帶動上課氣氛，吸引孩童們的注意力。

除外，更邀請到3位經驗豐富的「蔬果健康校園」種子講師—沈嘉

祺、張穎嫻、孫文中老師，三位講師們個個無不使出渾身解數，大展他們長期在校巡迴的經驗。孫老師以玩偶道具（小猴子）一孫小毛作示範教學，一搭一唱傳授學員如何將『天天5蔬果』的概念傳達給小朋友，而沈嘉祺、張穎嫻老師則以雙人組合的方式來表達，透過活潑有趣的舞台劇的演出，讓學員們再次感受到不同的宣導方式。

在此，本會再次感謝所有學員，也歡迎加入「蔬果健康校園」種子講師的行列，讓我們為國家未來的主人翁的健康一起努力！



捐款芳名錄

捐款芳名錄

95年5月

Table of donors for May 1996, listing names and amounts in columns.

95年6月

Table of donors for June 1996, listing names and amounts in columns.

95年7月

Table of donors for July 1996, listing names and amounts in columns.

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

Form for account number 19096916 and amount in thousands of dollars.

Form for recipient name: 財團法人台灣癌症基金會, including address and phone fields.

寄款人請注意背面說明
本收據由電腦列印請勿填寫

Form for receipt details: 郵政劃撥儲金存款收據, including account name, amount, and date.

熱愛生命、攜手抗癌



虛線內備供機器印錄用請勿填寫



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

聰明飲食 輕鬆防癌150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“火辣辣舞蔬果”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



二〇〇五年十月出版 『健康與美』女性乳房照護手冊

(32頁，彩印，15×10.5cm)
您學會自摸了嗎？透過每個月在家自我DIY檢查，就可以簡單地遠離乳癌的威脅！本手冊將清楚告訴你該注意哪些症狀，何時需做檢查，以及自我正確檢查手法，還有【乳房保健運動】教你如何輕鬆維持胸部的健康與美哦！

工本費：35元整



2006年二月出版 『聰明飲食·輕鬆防癌』

(28頁，彩印，21×29.8cm)
『癌症是可以預防的』，除了靠早期篩檢外，從改變飲食來達到防癌的成效，可以說是最簡單易行的方式。書中不只告訴民眾飲食與防癌的關係，更教導民眾如何運用一些進食以及烹調的小技巧，就可以輕鬆達到健康防癌的目的。書的最後還設計有「7天21餐食譜」，讓民眾天天都有健康又美味的菜譜可以品嚐。

工本費：150元整

- 購書方式：
- 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)
 - 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。)
 - 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。



了解乳癌

發現~HER2

HER2蛋白是人類上皮因子接受體第2蛋白(Human Epidermal Growth Factor Receptor 2)基因的蛋白質產物。它與傳達細胞成長的訊號以及管制細胞分裂有關。一些證據顯示：HER2過度表現，往往與腫瘤迅速惡化及復發有關，就乳癌患者來觀察，HER2過度表現患者的中位數存活期也會較沒有過度表現患者短。

- HER2過度表現患者，腫瘤比較容易惡化及復發，存活期短
- 了解乳癌HER2的情形，有助於規劃治療的方向與控制病情



羅氏大藥廠 關心您

[詳細資料請洽](#)