

整合抗癌與安寧照護新趨勢

過去二十年來，癌症一直是美國第二大死因，也是台灣十大死因的第一位。癌症形成的原因，是大家最關心的議題，包括癌幹細胞仍是全球醫學界重點研究的目標。

目前已知環境和遺傳因素都與癌症的發生有關。其中環境因子又以飲食、環境污染、吸煙、病毒最受到關注。

最近美國哈佛大學醫學院提出了社區防癌八大法則，重點包括：

戒煙、常做運動、一週之中多天勤做運動、維持健康的體重、飲食合宜，每天吃五份或以上的蔬菜水果，挑選全穀類及低飽和脂肪及低反式脂肪食物、限制飲酒量、預防不安全的性接觸感染、避免過度暴曬陽光，做好防曬措施、接受早期癌症篩檢檢查等。

此外，Lancet雜誌的一項為期十九年追蹤研究指出，適量的攝取鈣質（一天700mg以上）可以預防大腸直腸癌，但另一項研究卻指出攝取太多的鈣質（一天2000mg以上）卻有可能會導致攝護腺癌。此外，葉酸的攝取可以降低大腸癌和乳癌的發生率，特別是對於有酗酒習慣的婦女。

飲食方面，美國內科醫學會雜誌刊登一篇的大型研究指出，攝取過多的紅肉（如牛肉、豬肉、羊肉）會增加大腸直腸癌的機率，但多攝食維他命D可以降低大腸直腸癌及攝護腺癌的發生機率。

近幾年來有關病毒與癌症之間關係的研究報告愈來愈多，已經確定與癌症相關的病毒有人類乳突病毒（子宮頸癌）、B型及C型肝炎病毒（肝癌）、愛滋病病毒、EB病毒及胃幽門螺旋桿菌。加強對病毒傳播方式的認識，篩檢及疫苗注射，相信是未來預防癌症的重要趨勢。

且從飲食、生活習慣來早期防癌是美國哈佛大學醫學院的重要法則，也是國人必須恪守的黃金策略。再者，各項癌症的篩檢也很重要，民眾要知道自己是否屬於高危險群，並配合醫師針對常見的癌症作篩檢，像是肝癌、大腸直腸癌、攝護腺癌、乳癌及子宮頸癌等等。所謂「三早策略」是指：早期發現-早期診斷-早期治療。

2007年癌症平均每十三分鐘奪走一人生命，共打擊了四萬多個家庭，佔總死亡人數四分之一。癌症佔成年人主要死因24%，更高達中年主要死因42%。癌症死亡主要年齡66.9歲，因癌症所損失的生命年數14.8年，令人談癌色變。

以萬芳醫院癌症中心為例，由中央研究院彭汪嘉康院士領軍，生物科技的角度從臨床腫瘤醫學診斷與追蹤

角度，以癌細胞在新陳代謝過程中釋放特殊腫瘤蛋白的物質和分子，來當腫瘤標記（biomarker），這些都是癌症醫學的新趨勢。

再者，由醫護人員，腫瘤志工及其他相關專業人員，共同為病患提供細心的照顧，以病人為中心，服務親切，人性化與舒服的癌症治療環境，務使病患們在等待治療時，所面對的不是冰冷的機器，而是溫暖的心田。萬芳癌症中心亦將提供病人衛教及藥物諮詢、心理諮商及靈性照顧。每週定期舉行病有關懷聯誼會，提供病患全面性的關懷服務。成立癌症病友團體,給予無助孤單,徬徨失措的癌症病人與家屬可靠的支持。

最後，安寧照護更是整合的要點，由接受過專門的安寧療護訓練的專科醫師和護理師負責。內容包括:安寧病房、安寧居家、安寧共同照護及安寧門診服務，為病人與家屬的身心靈給予全方位、全人、全程的照顧，都是癌症中心的特色醫療。

（文／謝瀛華 萬芳醫院社區副院長暨家醫科主任）

由 [Juling](#) 發表於 November 4, 2008 05:19 PM

« [Give_2_Asia](#) | [回到電子報首頁](#) | [萬芳整合癌症團隊擴大新陣容](#) »