

癌症一定會死嗎？

「怎麼辦？醫生說我得了癌症！」近二十年來，癌症一直位居在國人十大死因的首位。很多人對癌症的恐懼並未因醫療技術的進步而減少，相反地，還謠傳各種治療的副作用，增加民眾對癌症的誤解、產生逃避的心態，造成健康難以彌補的後果。所以，讓我們在此認真地思考這個問題：癌症與死亡之間應該劃上等號嗎？

首先，我們先來了解甚麼是癌症？癌症的發生是由於飲食環境、生活的汙染等因素，使得人體細胞分子損壞、基因突變，造成細胞訊息傳遞系統被破壞，以致無法辨識及抑制不正常的腫瘤、癌細胞快速分裂與成長蔓延，進而影響人體器官和組織細胞正常分裂的操作與功能。

其實，初期癌症的治癒率很高，早期診斷、早期治療可以得到良好的療效。但如何早期診斷呢？早期診斷的主要角色是個人而非醫師，自己要了解自己身體的變化，發覺有無癌症的警訊才能早期診斷。下列十大徵象，是提醒民眾可能的癌症警訊，包括：

1. 不正常的出血或分泌物。
2. 身體發現有腫塊，尤其是乳房、頸部或腹部。
3. 身體在無外傷的情況下，出現異常的潰瘍。

鄭允宜

護理師





- 4.消化不良或吞嚥困難。
- 5.胃部不適，食欲減退，對食物嗜好改變。
- 6.大小便習慣改變，或有血便、血尿。
- 7.聲音沙啞、久咳或痰中有血。
- 8.痣或疣的大小和顏色改變。
- 9.頭痛或身體其他部分不明原因疼痛。
- 10.體重減輕卻找不出原因。

此外，您也可以在日常生活中注意以下的徵象：

- 1.每天洗臉時，注意皮膚上的痣有無變大、潰瘍或疼痛，脖子有無腫大的頸淋巴結。
- 2.每天刷牙時，注意口腔內黏膜有無白斑、硬塊，舌頭上有無腫塊或潰瘍，舌頭有無動作不良。
- 3.早晨清喉嚨、吐痰時，注意痰的顏色、有無血絲，聲音有無改變、是否沙啞。
- 4.排便後，看看糞便有無血絲或變細。
- 5.排尿時，觀察尿液顏色有無改變。
- 6.洗澡時，注意身上有無異常腫塊。
- 7.女性於月經後一星期，可自行檢查乳房——乳頭有無出血，乳房有無腫塊。
- 8.性行為後或停經後，留意陰道是否會出血。
- 9.原因不明性的單側耳鳴或聽力改變，或流鼻血。

兒童方面則特別注意是否有體重不明原因地減輕、頭痛、不明原因的嘔吐、步伐不穩、骨頭疼痛、關節腫脹、腫塊、不正常的神經反射、持續性或再發性的發燒及紫斑、臉色蒼白、疲累等現象，如果發現以上症狀，建議及早就醫。

除了上述的自我檢查外，只要知道自己是高危險群者，更應特別注意可能產生癌症的警訊，例如：(1)吃檳榔、吸菸的人，要注意口腔癌的發生；(2)每日抽半包菸以上的老菸槍，要注意肺癌的產生；(3)祖母、母親及姐妹患有乳癌，則自己要注意乳房的檢查；(4)有多位性伴侶或過早性接觸的人，注意子宮頸抹片檢查。

其實，癌症並不可怕，可怕的是人們的忽視，造成癌細胞一步一步地吞噬健康的身體，所以從現在開始，要學會好好地欣賞自己的身體，並且正視它的變化，唯有早期發現癌症，配合醫師做早期的治療，才是戰勝癌症的不二法門。

