

想要遠離癌症威脅，最好方法就是讓自己的身體具有防癌能力，

每年男人的癌症新病例和死亡人數都比女人多出一萬餘人.....，看到這些數據，不免憂心喪氣，真的只能坐等癌症找上自己嗎？

「癌症是可以預防的，」世界衛生組織指出，透過改變或避免主要的致癌因素，比如戒菸、對抗傳染病、推行健康飲食等方法，可以阻斷三分之一的癌症發生率。

想要打造優質防癌能力，我們根據台灣好發的癌症類型與研究報告，整理出所有人都可實踐的防癌法則，並進一步提醒，男人、女人各有哪些撇步，對預防癌症有加分效果。

打造防癌力，男女共通版

想要預防發生人數最多的大腸癌、肝癌、肺癌，甚至所有癌症，無論男女都應該：

■ 盤點你吃的蔬菜水果量

如果因為怕麻煩而少吃蔬果，簡直就像張開雙臂歡迎癌症來找你。大量的研究報告已經證實，多吃新鮮蔬菜水果可以降低所有癌症風險。蔬果裡的維生素與植物生化素和纖維質，都是打造防癌能力的最佳工具。

台灣癌症基金會推廣「蔬果579，健康人人有」的飲食防癌觀念好幾年，但衛生署國民營養調查發現，成人每日有吃3份蔬菜的比例只有40%，2份水果的比例只有20%。更且台灣有八成老外（外食族），要落實每日男人吃9份、女人吃7份、孩童吃5份蔬果的攝取量，看似簡單（每個人都要吃三餐），還是得放在心上當一回事處理才行。

提醒自己每次用餐或吃點心前要想辦法多吃蔬菜水果。

- ◎把蔬果放在隨手可見、可取的地方。
- ◎到自助餐店，先挑青菜、半葷素、之後再選肉類。
- ◎去麵館時點水餃或花素蒸餃比牛肉麵好。

◎下午用芭樂、香蕉、蓮霧等水果，取代蛋糕餅乾炸雞排；便利商店也開始提供盒裝沙拉或綜合水果，多吃蔬果其實沒那麼困難。

◎另一個好方法是把蔬菜、水果打成汁，連渣喝下肚。台北市立聯合醫院營養部主任金惠民有感於醫護人員太忙，由營養室設計，用十多種蔬菜、水果加上核桃、芝麻等堅果種子，全部裝成一杯杯350cc養生飲品，推出後大受歡迎，「那麼多蔬菜水果和堅果，我自己每天早上喝一杯就飽了，」她滿意地說。

■ 少吃紅肉

最新統計，大腸癌已成為台灣發生人數最多的癌症，國民健康局指出，台灣民眾攝取太多紅肉是主要原因之一。研究發現，吃豬、牛、羊等紅肉的人罹患大腸癌風險增加30%。台灣癌症醫學會理事長、台大外科主治醫師張金堅建議，用餐時先從魚、海鮮、雞、鴨等白肉選起，把豬牛羊肉順序往後挪。

■ 控制BMI 18.5 ~ 24之間

肥胖成為全世界的流行病，台灣也是。國際癌症研究總署（IARC）的報告指出，肥胖的人若能減重，將可減少大腸癌、**食道癌**、**腎臟癌**、**乳癌**、**子宮內膜癌**的風險。衛生署建議台灣民眾將身體質量指數（BMI）維持在18.5 ~ 24之間，24 ~ 27屬過重，超過27是肥胖。

■ 日行萬步防癌

國家衛生研究院研究員溫啟邦舉出多項研究結果證實，運動可以減少30%的大腸癌、20 ~ 30%的乳癌、20 ~ 30%肺癌的發生風險，推測是因運動能強化免疫系統、減少體脂肪、促進新陳代謝，有助於腸道排便和肺裡面的廢氣的緣故。

溫啟邦就是個狂熱的運動實踐者，他說自己在美國工作30年用一半時間打網球，「每星期打八天」，回台北每早5點準時現身台大網球場十幾年不輟，後來國衛院遷到竹南才改成週末打球，現在身上配戴計步器每天走一萬步。自創「請人吃飯，不如請人流汗」與多首打油詩，四處宣導運動健身防癌好處。

■ 戒掉「香檳酒」

香菸、檳榔、酒精已經被國際癌症總署列為致癌物，想要擁有防癌力，千萬別碰這些東西。

如果有使用，立刻戒掉。尤其是香菸，台灣嚼檳榔的人絕大部份是癮君子，一旦戒菸成功，連帶也不會吃檳榔，溫啟邦教授指出。

■ 睡眠充足，儘量不熬夜

長期作息顛倒會增高罹患男性攝護腺癌、女性乳癌風險。國際癌症研究總署已將「上夜班」列為可能致癌因子，因為夜間燈光會人體褪黑激素分泌減少，這種荷爾蒙可以抑制惡性腫瘤生長。

但很多人是因生計而需熬夜。歐美國家約有20%的人從事夜間工作，台灣勞委會指出全體勞動者中有35.5%從事輪班工作。

如果是工作需要上夜班，儘量固定作息，睡覺的房間安靜且愈暗愈好，讓生理時鐘以為是在黑夜而能穩定運作。若是因為沈迷網路、泡夜店經常通宵達旦，等於自願進入癌症高危險群。

■ 遏止細菌或病毒變成癌症

中研院院士陳建仁表示，台灣每年約有24%的癌症是因5種病毒或細菌引起的，包括B型肝炎與C型肝炎病毒（易誘發肝癌）、人類乳突病毒（子宮頸癌）、EB病毒（鼻咽癌）和幽門螺旋桿菌（胃癌），想要預防感染病原誘發癌症，應該：

避免或減少感染：例如避免因刺青、輸血、注射、針灸、性行為和使用毒品共用注射器而感染B型或C型肝炎，安全性行為減少人類乳突病毒感染風險。

◎**接種疫苗**：如B型肝炎疫苗、子宮頸癌疫苗。

◎**藥物治療感染**：譬如抗生素治療為幽門螺旋桿菌感染。

◎**篩檢癌前病變或提早發現癌症**：如子宮頸抹片、超音波和抽血偵測肝癌等。



打造防癌力，男人加強版

■ 香檳酒，男人癌殺手

再次提醒，男性的**口腔癌**、食道癌發生率5年各上升24%和21%，增加幅度是女性的10倍以上。公衛學界與醫界同指菸酒檳榔是禍源，男人想預防癌症，必須先戒掉這些致癌物質。戒菸還能造福親人朋友免於吸入二手菸的罹癌風險。

■ 安全性行為，保護女人

婦癌權威、馬偕醫院副院長楊育正有句名言：「男人嫖妓或劈腿一次，就等於讓他的伴侶間接和幾百個人發生性關係。」95%的子宮頸癌與人類乳突病毒（HPV）持續感染有關，這比吸菸與肺癌的關係還要密切，HPV經由性行為感染，男人是媒介，別因一時享樂，賠上伴侶的健康。打造防癌力，女人加強版

■ 了解你的性伴侶

性生活複雜的男人很可能造成妳的不幸，女人有多重性伴侶也會使自己有持續感染HPV的風險。安全且單純的性行為，有助於降低罹患子宮頸癌機率。

■ 接種子宮頸癌疫苗

現在社會不論男女，一生中有好幾個親密關係的朋友或結婚對象已屬常態，女人可能無法要求男人永遠只對自己守貞，「這就是我們建議女性接種疫苗預防子宮頸癌的理由，」陳建仁解釋。

目前上市的有嘉喜（Gardasil）、保蓓（Cervarix）兩種子宮頸癌疫苗，可以諮詢婦產科醫師後選擇使用。特別提醒疫苗預防60~70%的人類乳突病毒，接種過疫苗的女性30歲之後仍應定期做抹片。已經有過性行為的女性也可接種，但無法預防已經感染的人類乳突病毒型別所引起的疾病。

■ 謹慎使用荷爾蒙補充療法

美國乳癌治療權威蘇珊樂芙 (Susan M. Love) 醫師表示，短期 (最多4年) 使用荷爾蒙抒解症狀，對某些婦女是正確決定，對某些人則否。醫療沒有標準答案，注意新的研究結果，與你的醫師討論，綜合訊息後，「妳自己才是專家」。

■ 篩檢預防女人癌

乳癌已經躍升女性癌症發生率第1名，子宮頸癌第5名，這兩個婦科癌症皆可藉由[篩檢](#)及早發現病變及早治療。