

根據衛生署最近公布，國人十大死亡原因，癌症位居榜首；並且連續十一年，癌症高居不下，讓人們聞之色變。癌症是什麼樣的疾病？怎麼這麼可怕；什麼原因、什麼狀況會導致的呢？又是什麼樣的人容易罹患呢？如何避免、降低癌症的罹患率，想必是現代人迫切想知道的。八月醫學健康講座就是針對癌症為主題，邀請前國泰醫院血液腫瘤科主任、目前任職於台北捐血中心負責醫師，同時也是僧伽醫護基金會醫事委員會主任委員的黃錫信醫師，來為大家講講癌症與預防。在慈融法師簡短的開場與介紹之後，黃錫信醫師立即開始這場人人關心的講座。

癌症發生及其因素

癌症是如何發生的呢？基因突變、DNA 的傷害、細胞不正常分裂、細胞生長循環控制的失靈、細胞防衛機制的變弱，無法發揮正常功能……這些都是導致病變的原因。至於引起病變的因素有哪些？包括有化學物品、輻射性物質、病毒、遺傳基因等。大腸癌、乳癌、卵巢癌比較與遺傳基因有關係；肝癌、鼻咽癌、子宮頸癌乃是由於病毒的因素；血癌（白血病）、腦瘤則大部分是與輻射有關係。近日風行的大哥大，其電波就被懷疑會導致腦瘤。化學物品、輻射性物質、病毒都會造成細胞的化學變化，使細胞新陳代謝不良而導致癌症的發生。如果再加上本身基因不好，或是有癌症傾向的遺傳因子，就很容易構成癌症。有些人抽了五、六十年的煙沒事，有的人抽十多年卻罹患肺癌，就是這個緣故。所以，別以為人家抽煙都沒事，就因此肯定自己也一定沒問題而大肆吞雲吐霧，這可是拿自己生命開玩笑，千萬得三思。

在電視上經常看見有些人卡吱卡吱的吃檳榔，難道他們不知道吃檳榔會有潛在的危險嗎？很多口腔癌與吃檳榔有密切的關係；還是他們有不懼癌症的妙方？黃醫師每每聽到他們的回答，讓他無奈與難過；他們大部份回答是：「我們鄰居吃了三、四十多年的檳榔，都沒怎麼樣，我有什麼好怕的。」感嘆他們的無知與愚昧。說到這裡，黃醫師談起在病房或是牙科門診時，一些患者愁眉苦臉、無助的模樣。「我為什麼會得到癌症？」「為什麼是我？」……這時感嘆、後悔都為時已晚了。對於這些吃檳榔的「紅唇族」，黃醫師建議他們到癌症病房看看，那些癌症患者們被病痛折磨痛苦的模樣，或許會有警惕作用。其實，就宗教立場而言，種檳榔與賣檳榔是造業的行業，是非常不好的。

癌症與遺傳

至於遺傳基因，所謂的上一代的業因，果報在這一代出現。

有遺傳基因的問題，如有癌症傾向者，再接觸化學物品、輻射物質、病毒等因素，那就更容易引發癌症的發生率。尤其兒童與青少年的癌症患者，往往是因為遺傳因子或是基因突變的緣故。除了儘量避免接觸化學、輻射物質之外，對於遺傳因子方面則要做一些預防措施，如做基因篩檢等。

至於四十歲以後罹患癌症患者，則大部分是與後天的生活習慣、飲食、環境等因素息息相關。尤其現在年輕人喜歡的速食、油炸的薯條、可樂……等一些垃圾食物，黃醫師擔憂他們將來得癌症的機會將會比我們這一代來得高。現在七、八十歲的老人家，他們當年所吃的東西就是我們現在大力推行所謂的有機食物；在當時的環境，沒有化學的污染、沒有輻射的問題，所以他們活得比我們還要健康、長壽。對目前時下社會上流行的一些潮流，黃醫師替現代兒童、青少年們非常的擔憂。

青少年及孩童期容易致癌因素有：(1)抽煙；(2)喝酒；(3)不良飲食習慣；(4)肥胖——太多的電視（電腦）兒童。

癌症與環境污染及致癌物

癌症與環境污染有絕對的關係。環境污染、抽煙、喝酒、不好的飲食習慣……等因素，在在的影響國人的健康，對癌症還有加成的作用。國人罹患 B 型肝炎的比例偏高，加上酗酒，使肝癌成為有「國癌」之封號，這真是一大諷刺。雖然目前 B 型肝炎疫苗注射有稍微下降的趨勢。

在環境中致癌物質還有：黃麴毒素（如發霉的花生）、鋁、砷（水中含過量的砷會造成烏腳病）、石棉、苯、檳榔、香煙、六價鉻、煤及焦油、陽光的紫外線、鎳、氯化乙烯及輻射物質污染等。

癌症與慢性發炎及感染

一些病毒、感染，或是微生物慢性感染也會破壞正常細胞，引起發炎，產生如過氧硝酸、次氯酸鹽等反應，而使細胞的 DNA 受損、突變，發生癌症；例如鼻咽癌、子宮頸癌。所以，經常處於慢性發炎狀況則需要特別注意。

癌症與賀爾蒙

賀爾蒙會影響細胞的分裂，有三分之一癌症的發生與它有密切的關係；特別是停經的女性，常常藉著女性賀爾蒙來減緩失眠等停經的困擾，然而長時間服用此類藥物導致癌症的機率有多高，仍是未測之天不可不小心。

抽煙與癌症

癌症位居國人十大死因之榜首，而肺癌又是所有癌症之冠，為了健康不得不重視「抽煙」的為害。

抽煙會引起過氧作用而發生細胞損傷的情形，受損的細胞需要大量的維生素 C 才能修補。一些煙不離口的人，百分之八、九十的人都有冠狀動脈疾病，他們不是死於癌症，就是死於冠狀動脈疾病。根據實驗發現，不抽煙可以降低心臟病、肺氣腫、肺癌等症狀的死亡，戒煙的好處還有：

- 1.減少因癌症死亡的機率。
- 2.戒煙一年，減少冠狀動脈的死亡率。
- 3.戒煙一至二年，可降低各種原因的死亡率。
- 4.戒煙五至十年，減少慢性阻塞性肺病的死亡率。
- 5.有助預防骨質疏鬆症、骨折的發生。
- 6.同時，可以減少家人因二手煙而得癌症。

癌症與食物

一、食物中的致癌物質：

- 1.硝酸鹽類毒性物質。
- 2.調配不當所引起的致癌物質，如味精、醃漬品、油炸食物。
- 3.藥物的殘留。
- 4.色素等添加物。

- 5.包裝與容器，如塑膠、保力龍。 “環境污染物質。

二、飲食與癌症

- 1.限制與適度的攝取熱量及蛋白質。
- 2.攝取足夠的蔬菜與水果。
- 3.足夠的葉酸、維生素、纖維素及抗氧化物質。
- 4.動物性脂肪與紅牛肉之高攝取。
- 5.孩童時期吃鹹魚及醃漬食物。
- 6.食物燒烤、油炸、燻製、火炒的烹調方式。
- 7.加熱食物中，肉類的亞硝酸氨、畢環氨。
- 8.飲酒。

三、食物纖維素的重要

- 1.增加排便及量的次數。
- 2.減少糞便停留的時間。
- 3.減少膽酸代謝成癌。
- 4.增進有益細菌的生長，吸收有機、無機的毒性分子。

四、可能有助癌症預防的食物

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1.大豆 | 8.十字花科蔬菜（洋蔥類） |
| 2.蔬菜 | 9.馬鈴薯、蕃薯 |
| 3.大蒜 | 10.糙米 |
| 4.紅蘿蔔 | 11.魚類 |
| 5.薑 | 12.牛奶、優酪乳 |
| 6.茄科類（蕃茄、茄子、辣椒） | 13.橄欖油 |
| 7.柑橘類水果 | |

五、理想的飲食

- 1.油脂、糖、鹽越少越好。
- 2.適量的乳、蛋、魚。
- 3.蔬菜、水果要多吃。
- 4.五穀雜糧要多吃。
- 5.多吃乾淨、無污染的食物，注意食物之有效期限。
- 6.注意調理食物的方式。

癌症的預防

就各項癌症的預防如下——

一、口腔癌與喉癌的預防

- 1.不吸煙、喝酒。
- 2.不吃檳榔。
- 3.營養攝取充足。
- 4.多吃含有豐富的維生素 A 食物。
- 5.裝置假牙，減少假牙不適產生的慢性刺激，長期潰瘍造成病灶，也是容易引起癌症。
- 6.口腔有慢性潰瘍就應就診。

二、鼻咽癌預防

- 1.不吃醃漬類食物，如鹹魚、醬菜等。
- 2.避免從事有毒煙煙及霧氣的工作，如電鍍、鋪瀝青、燒柴油等。
- 3.頸部出現不明腫塊、異常流鼻血，盡速就醫檢查。

三、肺癌預防

- 1.不吸煙及二手煙。
- 2.不吸汽油燃燒後排放出的多環碳氫化合物、石棉纖維。長期暴露在這種環境的交通警員、義交們是屬高危險群。
- 3.避免於高空氣污染的地方。

四、乳癌預防

- 1.多運動，體重不宜過胖，少吃油質類的食物。
- 2.多餵母乳，沒有餵母乳者要比餵母乳者罹患乳癌高出二成。
- 3.多吃黃豆類、海魚及十字花科蔬菜。
- 4.自我乳房檢查。

乳癌的罹患與遺傳因子 BRCA1、2 有關，在美國一些屬於癌症高危險群者，以事先將乳房切除做為預防措施。所以，若是家族中有乳癌的病例，建議要做 BRCA1、2 的檢查。

五、食道癌預防

食道癌的患者大都是屬於五、六十歲的老年人，男性又高於女性；吞嚥困難是其主要的徵兆，治療困難，並且手術成功比率也不高，所以要避免抽煙、喝酒，不吃醃漬食物，不喝太燙的飲料或湯汁，有吞嚥困難情形就應該盡速檢查、就醫。

六、胃癌預防

- 1.多吃新鮮的食物。
- 2.少吃太鹹、煙燻或含硝酸鹽的食物。
- 3.多吃黃色、綠色蔬果。
- 4.治療胃炎及潰瘍的幽門桿菌。
- 5.有不明原因貧血及體重減輕，則要就醫檢查。

七、肝癌預防

- 1.注射 B 型肝炎疫苗，或是高單位的蛋白液。（B 型肝炎帶原者罹患癌症的機率很高，尤其男性 B 型肝炎帶原者比女性帶原者高出很多。）

- 2.避免輸血、共用針頭、不當的性行為。
- 3.避免吃發酵性的豆類製品，如黃麴毒素。
- 4.勿用賀爾蒙藥劑。
- 5.不吃淡水生魚片。（寄生蟲在肝中會慢性致病，將來就有可能行成癌症的情形）

八、大腸直腸癌的預防

- 1.降低食物中的油脂含量。
- 2.多吃纖維素的食物。
- 3.多吃維生素 D 與鈣質的食物。
- 4.大腸的瘰肉須積極治療。
- 5.如有體重減輕、貧血、排便習慣改變，應盡快就醫。

九、子宮頸癌的預防

- 1.避免太早有性行為，或多性伴侶。
- 2.不吸煙。
- 3.避免長期服用抑制性藥物，如紅斑性狼瘡、類固醇、風濕性關節炎藥、抗過敏藥等。
- 4.多吃含有葉酸的蔬果。
- 5.定期做子宮頸抹片檢查。

如何正確的預防

- 1.正確的健康飲食。
- 2.不抽煙。
- 3.不喝酒。
- 4.減肥，保持適當的體型。
- 5.運動量增加，除了可以減肥，還能活化細胞，促進新陳代謝，減少毒素囤積體內，預防癌症的發生。
- 6.減少曝曬。
- 7.個人的衛生習慣的加強，養成良好的生活習慣，減少病毒、細菌、寄生蟲的感染。
- 8.清淨心，減少煩惱、壓力，以減少身體的化學反應。
- 9.有遺傳性的高危險群，需及早做預防檢查措施。
- 10.注意環境衛生。

十大癌症前兆

- 1.大小便習慣改變。
- 2.皮膚表面傷口或胃部潰瘍不癒。
- 3.特定部位疼痛久未改善。
- 4.不正常出血或是分泌物。
- 5.身體外顯的組織器官腫脹、增厚，或是硬塊出現。
- 6.吞嚥困難或胃消化異常。
- 7.皮膚各種痣、疣的異常。

8.長期咳嗽不停、聲音沙啞。

9.不明原因體重減輕。

10.不明原因長期發燒。

★有這些症狀出現應及早請醫師進一步檢查。

在短短的二小時講座中，黃醫師將各種癌症與其預防之道一一的條列講解，讓每一位聽講者能夠清楚明白。癌症是目前的頭號殺手，嚴重威脅著人們的生命，大家對癌症的恐懼與不安，從演講結束後發問的情形、各類無奇不有的偏方，可以一窺一二。黃醫師由於工作與修習佛法多年的緣故，對於病痛、生死、無常有很深的體悟，在演講中他不時的語重心長的提醒大家。雖然黃醫師詳細的告訴大家癌症所有的學理與預防的道理，然而在對於癌症還沒有「解藥」之前，也唯有靠自己落實於平日的預防與保健，才是最根本防治之道。

黃醫師在結束講座之後，他片刻不停的就趕往僧伽診所駐診，其發心真是令人感動；基金會因為有一群像黃醫師這樣發心的菩薩們共同參與和護持，會務方能順利的推展，發揮基金會的功效，達到成立時的宗旨，期待更多人的發心護持。

（徐厚鈺 / 整理）