

認識肺癌

肺癌是一種生長於肺臟的惡性腫瘤，其中包含：支氣管及肺泡，在台灣，不論男女，肺癌的發生率及死亡率，長年佔據十大癌症的前三名。

肺癌成因中「吸菸」（含電子煙）是影響最大的危險因子，但環境中的二手菸、空氣汙染、油煙等，或者有結核病、慢性阻塞性肺病病史或有肺癌家族史，也會增加肺癌的機率。

一、肺癌的臨床症狀

早期的肺癌，完全沒有症狀；當有症狀產生時，7 成的病人已是局部晚期或已轉移的病人。肺癌常見的症狀，包括：持續且長時間的咳嗽、咳痰帶有血絲或咳血、呼吸喘或呼吸困難、持續的胸痛、聲音沙啞、骨關節疼痛或背痛等、無預警的體重下降、食慾不振；並常見腦部、肝臟、腎上腺、骨骼與骨髓的轉移。

二、肺癌的分期

肺癌分成小細胞肺癌與非小細胞肺癌；小細胞肺癌分期為「侷限期」與「擴展期」；而非小細胞肺癌則按腫瘤大小（T）、淋巴腺（N）、遠端轉移（M）的情況，分成 I、II、III、與IV期。

三、肺癌的治療

1. 肺癌的治療，要先區分出小細胞肺癌或非小細胞肺癌。
2. 小細胞肺癌的治療：以化學藥物治療和併用放射治療。
3. 非小細胞肺癌的治療：對可切除的肺癌病兆，建議病人接受手術切除，手術治療是根治肺癌最有效的方法；若腫瘤太大且有轉移時，無法進行手術治療的病人，醫師會以化學療法、放射線治療、標靶藥物治療、免疫療法或混合療法等。

四、治療期間日常生活須知

1. 養成在吃飯前及上完廁所洗手習慣。
2. 請盡量少出入公共場所，並請戴上口罩。
3. 用電鬍刀而不要用手動刮鬍刀，以免刮傷。
4. 維持口腔及肛門黏膜的清潔及避免損傷。
5. 請盡量不要挖鼻孔、剔牙並隨時注意有無異常出血。
6. 運動時，避免從事激烈的活動，以免受到撞擊及外傷。
7. 充分休息，以恢復體力。
8. 選擇適當的娛樂可使心情開朗。

認識肺癌

五、治療期間飲食注意事項

- 1.充足營養之攝取，以維持體內完整之免疫功能。
- 2.避免食用生食，如：生魚片、生菜沙拉。
- 3.多攝取蛋白質、維他命、礦物質之食物，如：紅色之肉類及綠色蔬菜、動物之肝臟等。
- 4.鼓勵多攝取水份及適當的活動量避免發生便秘。

六、預防

衛福部國健署自 111 年 7 月 1 日起，開辦肺癌早期偵測計畫，提供肺癌高風險族群 2 年 1 次低劑量電腦斷層檢查 (LDCT)。因篩檢成效卓越，故在 114 年 1 月 1 日起擴大肺癌篩檢服務，下修具肺癌家族史者篩檢年齡 (男性 45 歲、女性 40 歲)，並放寬重度吸菸者條件。有需要者可洽詢本院門診 3 樓保健諮詢中心，諮詢電話：05-2750591。

肺癌高風險族群：

- 1.肺癌家族史：45~74 歲男性或 40~74 歲女性，且其有血緣關係之父母、子女或兄弟姊妹經診斷為肺癌之民眾。
- 2.重度吸菸 (含電子煙) 史：50~74 歲吸菸史達 20 包／年以上，仍在吸菸 (含電子煙) 或戒菸未達 15 年之重度吸菸者；有吸菸 (含電子煙) 者，須同意接受戒菸服務。

肺癌篩檢不能預防肺癌發生，而吸菸 (含電子煙) 是肺癌最主要的危險因子，有吸菸者 (含電子煙) 應接受戒菸服務，找回自身的健康。

參考資料

嘉義基督教醫院 (2022.07.06)・免費肺癌篩檢 7 月 1 日起符合條件者可免費接受「肺部低劑量電腦斷層攝影」・嘉義基督教醫院最新消息。http://www.cych.org.tw/cychweb/cych3/news_content.aspx?news_id=2896&news_type=news

莊仁豪 (2022)・肺癌分期與治療・健康世界，(544)，59-61。

廖斌志 (2022)・肺癌的化療藥物與副作用處理方式・健康世界，(551)，55-57。

林彥廷 (2022)・肺癌標靶藥物與副作用・健康世界，(547)，58-60。

陳縱鉉、鄭博仁、張曉婷、陳育群、林明慧 (2023)・肺癌篩檢的新進展・台北市醫師公會會刊，67(1)，36-43。