

癌症防治與身體保健

■工業安全室 王紫庭

為加深同仁對癌症之認識，強化同仁將知識轉化為正向健康行為之能力，工業安全室推動癌症防治相關工作，維護及促進同仁健康，希望藉此達到降低癌症發生率和死亡率的長期目標。

為達上述目標，公司關懷每位同仁健康問題，今年度推動癌症預防相關工作內容包括有：辦理癌症防治健康講座，衛教避免接觸癌症危險因子，宣導戒除吸菸、嚼食檳榔、過量喝酒，與改變不正確之飲食習慣等有害身體健康危害之認知活動。每年辦理健康檢查，並將肝癌(AFP)、攝護腺癌(PSA)、卵巢癌(CA-125)、胰臟癌(CA-199)、癌症胚胎抗原(CEA)五大癌指標等列入健康檢查項目中，配合勞工健康保護規則之規定，衛教宣導並發文鼓勵同仁踴躍報名參加四癌篩檢(口腔癌、乳癌、子宮頸癌、大腸直腸癌)。



另外在今年 8 月 28 日及 9 月 4 日辦理

▲ 8/28 小港醫院家庭醫學科主任張家禎醫師到廠談癌症防治。

兩梯次之癌症預防健康講座，聘請高雄市小港醫院家庭醫學科主任張家禎醫師及健檢部主任林文一醫師擔任課程講師，參與講座同仁總計有 57 人。辦理癌症防治講座之目的，除了近年來陸續有同仁罹患癌症外，最重要的是希望提升同仁健康風險意識及自主健康管理能力。

有關國人罹癌情形，依據衛生福利部公布 2014 年國人十大死因統計，排名第一的是惡性腫瘤(已經連續 33 年居榜首)，其他依序為心臟疾病、腦血管疾病、

肺炎、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病、慢性肝病及肝硬化、腎炎、腎病症候群及腎病變。以死因結構來看與前一年完全相同，仍以慢性病為主，僅肺炎與糖尿病排名順序互換。

十大癌症統計依序是肺癌、肝癌、大腸直腸癌、女性乳癌、口腔癌、前列腺癌、胃癌、胰臟癌、食道癌、子宮頸癌，順位和 2013 年相同。以年齡來觀察，45 歲以上死因以慢性疾病的惡性腫瘤、心臟疾病為主；25 歲到 44 歲青壯年族群的死因前兩名則是惡性腫瘤及事故傷害為主。

公司同仁近十年來罹癌類型也與十大癌症前五名一樣，因此有同仁提出質疑為何在年度健康檢查中沒有被發現，這個問題在課程中醫師也有回應說明，健康檢查主要是做篩檢，非精密或目標性疾病檢查，且大部分的疾病或癌症在初期時，由於腫瘤不明顯或太小因此不容易被發現，也不會有明顯身體不適反應，因此很容易被疏忽，由於癌症蔓延與惡化速度很快，等到身體不適時，都已是癌症末期了。兩位主任特別提醒，健康檢查結果如有發現檢查項目指數過高時，切勿認為身體沒有不適情形，就表示健康不會出狀況，而不去就醫複檢追蹤與治療，故建議同仁千萬不可輕忽。



▲ 9/4 小港醫院健檢部主任林文一醫師癌症防治講座，呼籲同仁自主健康管理。

此次癌症防治健康講座之課程內容，主要是聚焦癌症前三名（肺癌、肝癌、大腸直腸癌）做課程設計的，兩位醫師教材內容，人力發展課已放置於「note → 人資網 → 進修與學習 → 網路學習教材 → 2015 → 癌症防治講座教材」，同仁可自行下載閱讀。[彙整兩位醫師講座內容，並提醒同仁：](#)

1. 肝癌 - 早期沒有任何症狀，一旦有症狀出現，腫瘤都已經比較大了，或者侵犯到肝臟附近的臟器，大多數已轉為末期。了解自己是否帶有肝癌的危險因子，

包括：B 型肝炎病毒帶原者、C 型肝炎病毒帶原者、酒精性肝炎及食入有黃麴毒素之食物、有肝癌家族史者，或各種原因引起的慢性肝炎或肝硬化，因為進行性的炎症反應會導致肝臟損傷變成硬化，而使得其中 5~10%的病人最後會罹患肝癌。臨床上最常使用「腹部超音波」及血清「甲型胎兒球蛋白」作為偵測肝癌的工具，同仁如有上述健康問題建議每年半年定期健檢複查追蹤。

2. 肺癌 - 初期並不會出現明顯症狀，危險因子包含吸菸、空氣汙染，或接觸有毒化學品等。吸菸與其他癌症如口腔癌、喉癌、鼻咽癌、胃癌、大腸癌、肝膽癌、肺癌有著密切的關係，特別是肺部鱗狀上皮癌和小細胞癌。吸菸之所以導致肺癌，主要是因為菸草中含有許多致癌物質會傷害肺部細胞，若細胞長期持續的受到損害則會變成癌細胞。另外抽菸的年齡、抽菸的年數、每天的抽菸量、香菸的種類及煙霧吸入的深度都與肺癌有關。不抽菸者若生活環境中常吸入二手、三手菸及空氣汙染也會增加得到肺癌的機會。早期診斷可透過 640 切低劑量肺臟電腦斷層可發現 0.5 公分以下之癌細胞，如果是以一般 X 光檢查被發現大都進入到後期癌症。
3. 大腸癌 - 早期並無症狀，如發現大便中有血便中有黏液、排便習慣改變、大便變細小、經常性腹瀉或便秘、體重減輕、貧血、可觸摸到腫塊時，雖不代表發生大腸癌，但症狀如持續出現超過 2 星期以上，應立即請專科醫師檢查。最可靠的方法就是定期接受大腸癌篩檢，而定量免疫法、糞便潛血檢查是目前最安全且方便的篩檢工具。檢查結果如有異常（篩檢結果為陽性），需進一步接受大腸鏡檢查。建議 50 歲以上同仁，為了您的健康，請記得**最少每 2 年**接受 1 次糞便潛血檢查或大腸鏡檢查。

同仁面臨年齡增長，身體功能與體能逐年老化之問題，該如何保護自己身心健康不受威脅與傷害，不能只靠公司健康檢查把關或主管健康關懷而已，而是應該要隨時注意與關心身體的變化及養成良好之健康行為（如戒除吸菸、戒除嚼食檳榔、不過量喝酒、避免經常熬夜、健康飲食及規律運動.....等）。以上建議是維護健康最基本條件與方法，自己健康自己維護，衷心期盼同仁對自己健康重視與關心，唯有如此身體與工作才能健康與安全，家庭才会有幸福，我們一起加油吧！