

醫療知識系列
Medical

癌的真面目

癌的認識與防治

破除謬誤・以證為本

陳慧敏醫生 著

癌的真面目

癌的認識與防治

破除謬誤・以證為本

陳慧敏醫生 著

癌的真面目——癌的認識與防治

作 者：陳慧敏

責任編輯：陳文威

攝 影：陳慧敏

封面設計：李錦興

出 版：明窗出版社有限公司

發 行：明報出版社有限公司

香港柴灣嘉業街18號

明報工業中心A座15樓

電 話：2595 3215

傳 真：2898 2646

網 址：<http://books.mingpao.com/>

電子郵箱：mpp@mingpao.com

版 次：二〇一三年四月初版

I S B N：978-988-8206-39-1

承 印：美雅印刷有限公司

© 版權所有 • 翻印必究

序

我和陳慧敏是大學同學，所以認識她已超過四十年了。我們同是醫生，亦屬同一專科：社會醫學，即預防醫學，或稱公共衛生。我們工作崗位不同，目標卻一致：為廣大市民健康而努力。

社會醫學的範疇比一般人所認識的闊；陳慧敏醫生在衛生署工作多年，曾擔當不同職位，不過她最重要的貢獻，要算是健康教育。尤其是過去十年，她一直帶領長者健康服務，除了面對長者的健康教育活動外，更出版了多本以長者及中年人健康為題材的書本，內容專業、資料豐富，文字則深入淺出，而且總能以全人健康為焦點，身心兼顧，所以十分受歡迎。

今次她利用退休後的時間，親自執筆，選的主題是大家都關心的癌症，可謂讀者之福。數十年來，癌症一直高踞香港頭號殺手，但流行趨勢已改變了很多。在過去十年，整體年齡標準化死亡率（age standardized cancer death rate）從2000年的每10萬人136.5跌至2010年的111.6，跌幅為18.2%，男性的跌幅更大（19.9%）。細看數據，可發現一向排於前，死亡率較高的肺癌、肝癌、胃癌之發病率均喜見下降。其中肺癌減少，當然與香港人吸煙率下降有關，證明預防醫學界多年來的反吸煙工作確有成效。

不過，另一些癌症卻在上升，尤其是乳癌、大腸癌，和前列腺癌。它們的致病因素與肥胖、少運動都有關連，必須由改變自己生活方式來預防。可惜許多人較為關注的，反而是健康檢查，追求及早發現，可謂捨本逐末；難得此書加入醫學界這方面的最新資料，細說健康普查工具之利弊與局限性，對讀者最有參考價值。

陳慧敏醫生以寫醫學論文的態度，提供科學分析，以證為本，破解謬誤；行文卻有如與街坊談話，務求淺白，避免醫學術語成為了解癌的障礙。書中除了癌外，不時也旁及醫學小資訊與醫學典故，亦莊亦諧，令閱讀更添趣味。此外，我特別欣賞「面對癌症」的多篇文章，能針對病人與家屬惶恐不安之心理狀態，不但適合一般讀者，也適合醫護人員用於病人教育。

我誠意向大家推薦這本不可多得的好書。

林大慶

香港大學社會醫學系講座教授
公共衛生學院院長

自序

許多疾病都能致命，但沒有什麼病比癌症更能誘發出強烈情緒反應，如惶恐、憂慮，以至憤怒等。在診斷到治療的過程中，一些不理性的行為也不罕見，如諱疾忌醫、拖延治療決定，甚或放棄正統醫學，冒險採取另類治療等。另一方面，什麼能導致癌症，社會上也充斥着謬誤。常見的現象是，該重視的忽略，問題並不太嚴重的卻過分緊張。

國際抗癌聯盟 International Union Against Cancer (UICC) 在 2013 年 2 月的世界癌症日提到四個需澄清之癌症謬誤：

- 1 癌症只是健康問題：其實防癌必須通過多方面政策配合，如控煙措施。
- 2 癌症是有錢人、有錢國家、老人才有的病：其實影響患癌的風險因素眾多，較多吸煙者的貧窮國家與較年輕人一樣會患癌。
- 3 癌症必死：真相是許多早期癌症均能治癒。
- 4 患上癌症是命運：真相是許多癌症由生活習慣或傳染病導致，絕對可以預防。

造成這些不正確想法的原因之一，是過時的癌症形象。在許多人心目中，癌症仍然是數十年前的神秘不治之症。但其實醫學界對不少癌症的預防已清楚了解，治療效果亦已大為改善。許多癌症只是一種慢性病，可以預防、治癒、控制，

甚至與它長期共存。

針對常見謬誤，我在寫這本書時，特別加強「面對癌症」和「生活與癌」兩章的篇幅，解釋科學、分析證據，讓讀者認識癌的真面目，分辨什麼是偽科學，以便一旦遇上癌症，不必驚惶失措。在日常生活中，亦毋須杯弓蛇影，被各種謠言擺弄。

為顯示癌症可能表現的多樣性，和不同人面對癌症的態度，本書加插了十多位病人的真實故事。謝謝我的朋友，慷慨公開自己和親友的經歷，希望這些過來人的經驗，能對讀者有所啓發。

另外我要特別多謝香港大學社會醫學系講座教授、公共衛生學院院長林大慶教授，在繁忙工作中抽時間為我寫序，感謝他的支持和鼓勵，他的專業觀點令此書生色不少。

明窗出版社的同事為出版此書盡心盡力，令小書順利面世，至為銘感。

目錄

序

自序

認識癌症

誰令我生癌	2
什麼癌	5
第幾期	7
癌愈來愈多？	9
癌症的世界趨勢	12
男女有別	14
癌症年輕化	19
禍不單行 癌不單生	21
每個人體內都有癌細胞？	24
心臟沒有癌？	25
癌是傳染病？	27
聚沙成塔	29
相得益彰	31
瘤與癌	33
癌的病徵	35
癌必痛？	38
血的疑惑	40

還有多少壽命	42
並非「冇得醫」	44
防治癌症的醫療產業	45
公眾人物與癌	47

癌症大檢閱

那種癌最毒	52
癌的職業病	55
高危的消化道	58
口腔癌與咽喉癌	59
喉癌與食道癌	61
胃癌	63
肝癌	65
胰臟癌與膽囊膽管癌	69
大腸癌	71
鼻咽癌	75
肺癌	79
乳癌	84
子宮內外	88
卵巢癌	93
睪丸癌與陰莖癌	95
前列腺癌	97
腎臟癌與膀胱癌	103

血癌	106
淋巴癌	110
多發性骨髓瘤	113
腦癌	115
甲狀腺癌	117
骨癌與肉瘤	119
皮膚癌	121
兒童癌症	123

面對癌症

診斷癌症	128
癌的治療	129
標靶治療	131
治療癌症的團隊	132
諱疾忌醫	136
六神無主的時候	138
結伴同行不孤單	140
誰先知道	144
正向思想的力量	145
另類治療	149
安慰劑	152
科學證據	154

輔助治療	157
與癌共存	159
軀殘命保	161
放射治療期間養身法	164
化療期間養身法	167
抗癌飲食	170
戒口與食療	174
補藥與補充藥	176
看中醫	178
練氣功	181
懷孕與癌	183
癌與性	186
復發	188
治痛	191
面對死亡	193
安樂死	196
善終	197

生活與癌

防癌生活	202
防癌三境界	205
此消彼長	207

輻射可怕嗎？	210
醫療輻射	214
微波爐與癌	216
谷歌測試	218
手機與癌	220
吸煙與癌	222
煙草商大騙局	226
血淚斑斑的控煙史	229
雌激素與癌	234
雄激素與癌	237
更年期補充劑	239
避孕藥與癌	243
性病與癌	245
肥胖致癌	247
運動與癌	249
方便致癌	252
致癌物質	253
地溝油與苯並芘	256
不必過分擔心的紅與綠	257
染髮劑與代糖	258
雪櫃防癌	259
紅肉勿多	261
豆腐讚	263

防癌飲食	266
防癌食物	269
穿腸毒藥	272
維生素	273
疫苗防癌	275
肚裏面有計時炸彈？	278
何妨自摸	280
驗血防癌？	282
PSA 要驗嗎？	285
子宮頸抹片檢查	289
乳房造影的爭論	292
掃描防癌？	295
過分診斷與過分治療	298
今非昔是與滯後	300
長者與癌	303
貧富有別	305

附錄 1：香港政府給市民的癌病預防和 普查的建議（摘錄）	309
附錄 2：有用資訊及相關網站	313
附錄 3：癌症社區服務資料	316
附錄 4：參考資料與延伸閱讀	318
附錄 5：術語淺釋	327

醫學博士 鈴木 誠

認識癌症

誰令我生癌

香港流行曲史上，有一句深受人認同的曲詞是：何必偏偏選中我。

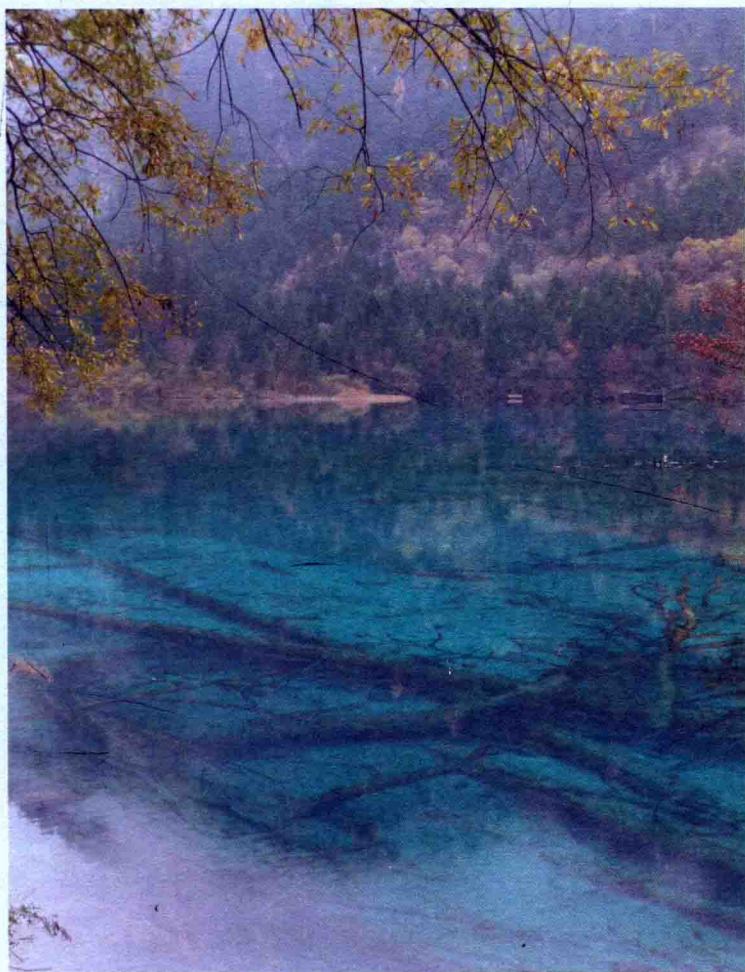
患上癌症的人，常會有這個反應。「我沒有不良嗜好……」「我又沒做錯事……」，就彷彿癌症是一種天譴，專懲罰那些生活不檢點之士。

醫學不講道德對錯，只說科學。多年來的研究顯示：癌症是先天與後天（外在環境）因素交互作用的結果。

正常的細胞會定時分裂、增生，以替補舊的、死去的細胞。當一些細胞不按正常的秩序，不斷胡亂分裂，拚命增生長大成為腫塊，壓迫附近組織，甚至沿淋巴系統及血液循環系統侵略其他器官，便是癌。

我們的身體偶然也會有良性的腫瘤，它們一般長得較慢，而且不會侵略到遠處。在顯微鏡下看，細胞的樣貌正常，排列整齊。但癌症（惡性腫瘤）細胞均呈凶相，大小不一。由於細胞密度高，惡性腫瘤摸上去較硬，而且形狀不規則，常會凹凸不平，或表面潰爛。

主宰細胞分裂的，是染色體內的基因。細胞胡亂分裂源自基因的變異。近年醫學研究已發現不少「致癌基因」（oncogene）和「抑癌基因」（tumour suppression gene）。前者由正常基因異化成，後者本來可以阻止癌變，卻會因「被廢武功」，面對癌變而無能為力。



患癌的風險隨着歲月流逝而積累

