

早期癌症的 篩檢指南

資料來源/American Cancer Society
編譯/金艷蓉



自從《CAIPA醫生》創刊以來，我們陸陸續續講了不少癌症的篩檢指南，有專門針對某些癌症早期的篩檢文章，也有的是在講某一類癌症時提到的。不管怎樣，無論什麼樣的癌症病變，早期發現幾乎就是治癒的關鍵所在，不僅治療方案相對簡單，患者經受的治療痛苦也比癌症晚期者要輕，生存率也將大大得以提高。因此，本文將集中幾個主要的常見癌症，針對大部分成年人來說，那些早期篩檢，所具有的指導意義。

乳腺癌

◎乳腺X光片（Mammograms）每個40歲以上健康的女性，每年都應該進行乳腺X光片檢查。

◎臨床乳腺檢查（Clinical Breast Exam）20至30歲的女性大約每三年一次，40歲以上的女性，每年都應該進行。

◎乳腺自我檢查（Breast Self-Exam）女性應該對自己乳腺正常的外觀和感覺有所認知，一旦發現有變化，就應該立即就診。女性在20歲之後，應該學會乳腺自我檢查的方法。

如果有乳腺癌的家族史，或有遺傳傾向以及其他一些因素，這樣的女性應該接受核磁共振成像（MRI）加乳腺X光片的篩檢，這類婦女人數並不多，在美國，大約少於女性總人數的2%。不妨和自己醫生講講自己的家族史，以及是否需要年輕時就要接受額外的檢驗。

大腸癌和息肉

50歲開始，無論男女，都應該跟進以下這些檢查計劃。

發現癌症和息肉的檢驗

◎每5年做一次乙狀結腸鏡檢查（Flexible Sigmoidoscopy）。

◎或結腸鏡檢查（Colonoscopy）每10年一次。

◎或每5年進行一次鋇劑灌腸雙對比造影（Double-Contrast Barium Enema）

◎或CT結腸成像（虛擬結腸鏡），每5年一次。

發現癌症的主要檢驗

◎大便隱血試驗**（Guaiac-Based Fecal Occult Blood Test），是檢驗消化道出血的一種方法，至今仍是大腸癌篩檢中使用最為廣泛的且評估最多的一項試驗。每年化驗一次，快速簡便。

◎大便免疫化學試驗**（Fecal Immunochemical Test），每年一次。

◎糞便DNA測試*（Stool DNA Test），三年一次。

*如果化驗結果為陽性，就要進行結腸鏡檢查。

**這些化驗都是高度敏感的，故應該採用取自家裏多個樣本的方法。僅僅在一個診所化驗是不足夠的。如果化驗結果陽性，那麼接下來就要做結腸鏡檢查。

至於要發現早期大腸癌和息肉，如果患者願意，並且能夠接受侵入式的檢查，那麼這些都是優先選擇的化驗項目。出於某些患者個人病史或家族史的原因，這些人應該用不同的檢查項目進行篩檢。

宮頸癌

◎宮頸癌篩檢應該從21歲開始，21歲以下的女性不需要進行。

◎21至29歲的女性每三年應該做子宮頸抹片檢查（Pap Test），在這個年齡段不需要HPV檢驗，除非子宮頸抹片檢查結果有異常。

◎30至65歲的女性，每5年要進行一次子宮頸抹片檢查，外加HPV檢查，這是首選的方法，當然也可以每3年做一次子宮頸抹片檢查。

◎超過65歲以上的婦女，如果常規的宮頸癌檢測結果正常的話，那麼以後不需要再做宮頸癌檢測了。一旦檢測終止，沒必要再次重做。如果女性曾經有嚴重的宮頸癌前病變，那麼在診斷之後，宮頸癌的檢測至少持續20年，即使過了65歲，檢測仍需進行。

◎如果女性因為其他和宮頸癌無關的病因而切除了子宮（也包括宮

頸)，而患者又無嚴重的宮頸癌前病變，那麼她不需要進行這些檢驗。

◎即使接受過HPV疫苗接種的女性，仍然需要遵循她的年齡段，進行篩檢檢驗。

一些特殊病史的女性，如HIV感染，器官移植等，則需要不同的宮頸癌篩檢項目，因此要對自己的醫生或護士，詳盡告知自己的病史。

子宮內膜癌

美國癌症協會（American Cancer Society）建議所有更年期婦女，都應該知道子宮內膜癌的發病風險以及症狀，發現任何意外的出血或異常，都應該及時報告醫生。部分因為病史緣故的女性，需要考慮每年進行一次子宮內膜活檢。

肺癌

美國癌症協會並不建議處於肺癌普通風險的人群，進行肺癌篩檢。但是針對肺癌高風險群體，如吸煙人士，該協會有專門的肺癌篩檢指南。

如果您滿足下列條件，那麼您就可能是肺癌篩檢的候選人。

◎55至74歲的年齡段。

◎健康狀況良好。

◎至少30年的吸煙史，並且至今仍在持續，或者15年之內戒斷的煙。

前列腺癌

美國癌症協會建議人們慎重考慮那些有關前列腺癌的篩檢，迄今也沒有研究顯示，篩檢潛在的益處要比篩檢和治療危害顯得更有價值，該協會認為男性沒必要接受完全不了解的檢測，而對於檢測和治療的風險和益處也是似是而非。

男性自50歲之後，應該諮詢自己的醫生，有關前列腺癌檢測的利弊，以便可以為自己作出正確的選擇。如果自己的父親或兄弟，他們在65歲之前罹患前列腺癌的話，那麼從自己45歲開始，就應該和醫生探討有關這方面的篩檢檢測。如果一位男士決定做前列腺癌的檢測，那麼他先要查的就是前列腺特異抗原（PSA）的血液檢查，還可能伴隨直腸介入觸摸檢查，篩檢究竟需要相隔多長時間，這要看

具體的PSA水平來具體確定。

有關體檢

對於20歲以上有定期健康體檢的人士來說，和癌相關的體檢應該包括健康諮詢，並且根據個人的年齡和性別，進行對甲狀腺、口腔、皮膚、淋巴結、睪丸和卵巢等器官的癌相關體檢，以及一些非惡性（非癌症）的疾病檢查。

保持健康，降低患癌風險

◎遠離煙草。

◎保持健康體重。

◎保持有規律的體育活動。

◎攝入豐富的蔬菜水果。

◎有效限制酒精的飲用。

◎保護皮膚。

◎瞭解自己的病史，家族史，以及自己的各種風險。

◎定期體檢，包括癌症篩檢。

◎有關降低患癌風險以及其他相關問題，可撥打免費電話1-800-227-2345 或登陸www.cancer.org。■