

認識肺癌 有益防治

由於近半年來，先後有兩個親友被查出患有肺癌，而譚伯自己移民來美三十年，雖然生活穩定事業有成，但吸煙卻有幾十年歷史，所以近來心裏有點恍恍然，害怕自己是否也會染此惡疾。一日和朋友陳先生聊天，感嘆生命脆弱人生無常，不料，陳先生卻不完全認同此觀點，他說只要自己能夠保持良好的生活習慣，提高預防腫瘤的意識，便是一種健康快樂的人生。陳先生還認真地說，你抽了幾十年的煙，也是該戒的時候了。譚伯疑惑地說，現在戒煙恐怕太晚了吧？陳先生肯定地回答：什麼時候戒煙都不晚，就看你有沒有這個決心。陳先生的兒子是腫瘤專科醫生，他拿了好些資料給譚伯看。

什麼是肺癌？

當身體某個部位的細胞開始不受控制地生長，即發生了癌症。正常細胞會有規律地分裂和生長，但癌細胞不是。癌細胞會不斷增生，最後排擠掉正常的細胞。肺癌就是有肺部發生這種細胞病變的癌症。

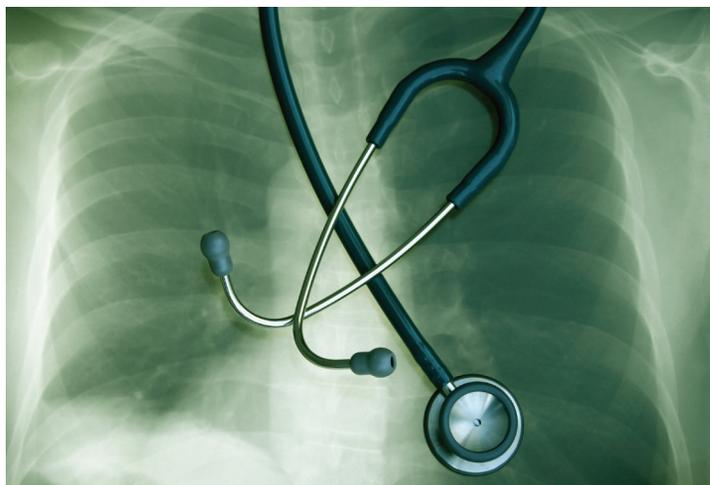
大多數肺癌都發生在支氣管內層，但也可能發生在肺部其他部位，肺癌通常是經過多年形成的。首先，肺部可能在某個部位處於一種癌前變化的狀態，經過一段時間後，這些處於癌前狀態的部位可能會發展成真正的癌症，生成化學物質，導致新的血管在周圍形成。新生血管可供給癌細胞營養，使腫瘤得以形成。過了一段時間，癌細胞可能會脫離並擴散至身體其它部位，這種情形稱為轉移。肺

癌是一種致命的疾病，因為癌細胞常在發現之前即已擴散。

肺癌擴散的方式之一是透過淋巴系統，癌細胞會進入淋巴管，開始在支氣管周圍的淋巴結以及左右肺之間的區域生長。當癌細胞進入淋巴結時，也可能已經擴散至身體的其他器官。

肺癌的種類

肺癌主要可分為兩種，小細胞肺癌和非小細胞肺癌，兩者的治療方式很不相同。



小細胞肺癌 (SCLC) 肺癌約有10%至15%屬於小細胞肺癌，小細胞肺癌又稱為燕麥細胞癌或小細胞非分化癌。這種癌症通常發生在胸部中央附近的支氣管。雖然癌細胞很小，但可以快速複製並形成大腫瘤而擴散至全身，這也表明，這類癌症很少會採用外科手術切除的治療方案，即使採用手術，也要配合其他藥物治療，以求殺死擴散的癌細胞。小細胞肺癌幾乎都是因為吸煙而導致的。

非小細胞肺癌 (NSCLC) 肺癌約有85%至90%是屬於非小細胞肺癌，非小細胞肺癌又細分成3種亞型。

◎ 鱗狀上皮細胞癌：肺癌約有25%至30%屬於這種類型，這種肺癌與吸煙有關，通常在肺部中央接近支氣管處發現。

◎ 腺癌：這種類型約佔肺癌的40%，通常在肺的外層部分發現。

◎ 大細胞（未分化）癌：肺癌約有10%至15%屬於這種類型。這可能發生在肺部的任何部位，這種癌症通常發展和擴散快速，因此較難治療。

病因和預防

肺癌和其他任何疾病一樣，病因中也有危險因子的存在，有些危險因子可以控制，如吸煙，有些則無法改變，如家族史和年齡。如果一個人有許多危險因子存在，導致肺癌的機率還是會比較高。這些危險因子包括：吸煙、氡氣（一種放射性氣體）、石棉、工作場所中的一些致癌物質（鈾、砷、氯乙烯、鎳化合物、鉻化合物、柴油燃燒物等）、胸部接受放射治療、含高濃度砷的飲用水、個人和家族病史、少吃水果和蔬菜、吸煙者補充β-胡蘿蔔素、空氣污染、吸食大麻和基因突變。

有些罹患肺癌的病人並沒有任何已知的危險因子，可見危險因子並不能決定一切，即便具有某個危險因子或多個危險因子，也不代表一定罹患肺癌。雖然目前我們知道預防大多數肺癌，但仍然無法預防所有肺癌。預防肺癌最有效的措施就是杜絕吸煙，

吸煙者應努力戒煙，此外，應避免吸入他人的二手煙；攝取大量水果和蔬菜的良好飲食習慣，也可能有助於預防肺癌。

篩檢、症狀和檢查

篩檢就是在還沒有任何肺癌症狀的人身上，利用檢查或檢驗的方式，查出早期肺癌。由於肺癌一般在症狀出現之前就已經擴散，因此透過良好的篩檢手段，可以發現早期肺癌從而拯救許多生命。

目前常用的篩檢手段包括：胸部X光和痰液顯微鏡檢查；螺旋式電腦斷層掃描；了解自己罹患肺癌的風險（吸煙、長期暴露於二手煙的環境、致癌的工作環境等），並向醫生諮詢。

雖然大多數肺癌在擴散之前沒有症狀，但如果出現下列問題，請立即告訴醫生。

最常見的症狀包括：

- ◎ 久咳不癒；
- ◎ 胸痛，深呼吸、咳嗽或大笑時通常會更痛；
- ◎ 聲音沙啞；
- ◎ 體重變輕以及食欲不振；
- ◎ 痰液有血絲或鐵銹色；
- ◎ 呼吸急促；
- ◎ 反覆感染支氣管炎和肺炎；
- ◎ 新發哮喘。

如果肺癌已經擴散到其他器官，可能會導致：

- ◎ 骨痛；
- ◎ 手臂或腳無力或麻木；
- ◎ 頭痛、頭暈或痙攣；
- ◎ 皮膚和眼白發黃（黃疸）；
- ◎ 因癌症擴散至皮膚或頸部或鎖骨上方淋巴結，導致接近體表處出現腫塊。

醫生在詢問您的身體狀況並體檢之後，如疑有肺癌，可能會進行下列檢查：

- ◎ 影像檢查
- ◎ 胸部X光檢查（醫生進行的第一項檢查）
- ◎ CT掃描（電腦斷層攝影）
- ◎ MRI掃描（磁共振影）
- ◎ PET掃描（正子斷層攝影）
- ◎ 骨骼掃描
- ◎ 組織細胞學檢測，如痰液細胞學檢查、細針穿刺（FNA）、支氣管鏡檢查、支氣管内視鏡超音波、內視鏡食道超音波、縱隔腔鏡檢查和縱隔腔切開術、胸腔穿刺術和胸腔鏡等。

分期和存活率

分期是指判斷癌症擴散程度的程序，這個程序非常重要，因為癌症的治療和預後發展會視分期而定。

小細胞和非小細胞肺癌使用不同的分期系統。

非小細胞肺癌的分期：使用0到IV（0到4）的羅馬數字代表，一般來說，數字越小，癌症的擴散程度越低，數字越大，如第IV（4）期，表示癌症的病情越嚴重。

小細胞肺癌的分期：通常使用兩階段分期系統：侷限期通常是指癌細胞只發生在一邊肺部或胸部同側的淋

巴結；廣佈期指癌細胞已擴散至另一邊肺部、或胸部另一側淋巴結或遠處器官。

非小細胞肺癌和小細胞肺癌的5年存活率如下列表。5年存活率是指病人在診斷出癌症之後，存活至少5年的百分比。5年相對存活率不包括死於其他病因的病人，只計算死於肺癌的病人。

肺癌的治療

手術 針對非小細胞肺癌早期的手術，治愈的機率非常高。根據病況不同，採取肺葉切除、整邊肺切除或肺節段切除術，連同淋巴結一起切除。小細胞肺癌很少採取手術方式治療。

化學治療（簡稱“化療”） 罹患小細胞肺癌，主要的治療方式就是化學治療，或搭配放射治療。“化療”是以靜脈注射或口服抗癌藥物進行的治療。這些藥物會進入到血液輸送到全身，對治療擴散（轉移）到肺部以外器官的癌症很有效。醫生會以週期方式進行“化療”，每個治療週期之後會接著一段休息期，讓身體有時間恢復，“化療”週期通常會持續3到4週，第一輪治療通常有4到6個週期。但是“化療”殺死癌細胞的同時，也殺傷正常細胞，導致副作用產生，一般副作用有：掉髮、口瘡、食慾不振、噁心嘔吐、感染機率增加

非小細胞肺癌和小細胞肺癌的5年存活率

非小細胞肺癌		小細胞肺癌	
分期	5年存活率	分期	5年存活率
侷限期 (癌症侷限肺部)	20% (很少病人歸於此類)	I	47%
侷限期 (癌症擴散至鄰近淋巴結)	10%-15% (三分之一的病人歸在此類)	II	26%
廣佈期	2% (三分之二的病人)	III	8%
		IV	2%

資料來源：美國外科醫生學會（American College of Surgeons）美國癌症資料庫

(白血球數量減少)、容易瘀青或出血(血小板數量減少)、總是感覺疲倦(因紅血球數量減少)。大多數副作用在治療結束後會消失,如果副作用讓您不舒服,可以聯絡醫生,因為這些副作用一般都有緩解的方法。

放射治療 放射治療是指使用高能量光線(如X光)殺死或縮小癌細胞的治療。放射綫有時候是治療肺癌的主要手段,可用於身體不佳、無法接受手術的病人。對於其他病人,放射治療也可在術後使用,以殺死手術時未能看見和摘除的小塊癌細胞。放射綫也可用來緩解疼痛、出血、吞嚥困難或因癌症擴散至腦部所導致的症狀。

其他的局部治療 有時候,醫生還會使用手術或放射治療以外的治療來殺死某些部位的肺癌細胞,如:無限射頻熱療法(RFA)、光動力療法(PDT)。

治療後的生活

在治療完成之後,後續追蹤看診十分重要。大多數醫生會建議在治療後的前2年每4到6個月接受追蹤看診以及CT掃描,這之後,每年接受一次看診和CT掃描。後續追蹤是要檢查癌症是否復發或擴散,以及特定治療是否產生可能的副作用。您可以趁此機會向醫療團隊提出任何想知道答案的問題,以及討論您可能擔心的任何事情。

另外,請務必繼續持保您的醫療保險,雖然沒有人希望癌症復發,但總會有萬一,如果癌症萬一復發,您最不希望見到的

就是醫療費用成爲負擔。罹患癌症和面對治療可能很花

時間,心理負擔也很沉重,但與此同時,也是從新角度檢討自己生活習慣的好時機,您可能正在思考要如何長期有效改變自己的生活習慣,使之更健康,比如:戒煙、多吃蔬菜水果、少吃加工肉製品、定期合適的運動等。癌症病人通常會有疲倦感,除了適當休息之外,運動確實有助於消除疲倦。

譚伯看到最後,對肺癌有了很多認識,心中也暗暗下了決定要戒煙。

因爲這串數字實在是觸目驚心:

- ◎ 2008年,美國約有215,020個新增肺癌病例(包括小細胞和非小細胞肺癌),其中114,690名是男性,100,330名是女性;
- ◎ 2008年約有161,840人死於肺癌,其中90,810名是男性,71,030名是女性;
- ◎ 男性平均終身罹患肺癌的平均機率為十三分之一,女性則為十六分之一,這些數字包括吸煙者和非吸煙者,吸煙者罹患肺癌的風險高出許多,而非吸煙者的風險較低,所以,現在戒煙爲時不晚。■



我可以問醫生這些問題!

- ◎ 您是否可以寫下我的肺癌確切類型為何?
- ◎ 我是否可以有一份病理報告?
- ◎ 我的癌症是否已經擴散到其他地方?
- ◎ 我的癌症期別為何?這對我來說代表什麼意義?
- ◎ 我有哪些治療選擇?
- ◎ 您建議什麼治療選擇,原因為何?
- ◎ 這項治療的目標為何?
- ◎ 這些治療選擇治癒癌症的機率為何?
- ◎ 您所建議的治療有何風險或副作用?
- ◎ 在治療之後,我如何進行追蹤?
- ◎ 癌症在治療之後的復發機率為何?如果復發,該怎麼辦?
- ◎ 我是否會掉髮?如果掉髮,該怎麼辦?
- ◎ 我該做些什麼來準備接受治療?

