


遠離肺癌

文 / 林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師



根據衛生署最近的調查，台灣一年有七千三百人死於肺癌，位居男女性的死因前兩名。以戒煙二十三年的戒煙行動代言人孫越，卻依舊逃不過肺癌的命運；前法務部長陳定南，不抽菸卻也罹患肺癌。從國外的例子來看，唯一能躲過肺癌死神召喚的方法，就是「及早檢查，及早治療」，所以如有三個禮拜以上的嗆咳或乾咳不癒、咳血、或有持續性胸痛，應立即前往醫院就診接受檢查。

十五年時間 菸毒才消退

罹患肺癌的病患，有百分之八十七有長年抽菸史，曾經抽菸的人，要十五年的時間，罹患肺癌的機率才會減少到和正常人一樣。

許多研究指出，男性吸菸者，得肺癌的機會為不吸菸者的十倍，香菸吸得愈多，時間愈久，導致肺癌的危險性也就愈大，一旦停止吸菸，危害的機會就會減少；就算不抽煙，長期接觸二手菸或污染的空气和油煙，也可能出現癌症病變，環境中如放射線、石棉、熱焦油煙氣、工廠煙塵、污染空氣中的鎳、鉻化物、汽機車所排放廢氣中的苯及多環芳香烴等也是導致肺癌的原因。

不抽菸的女性，若長時間接觸二手煙、油煙和空氣中的有毒微粒，也會造成肺癌，研究報告指出，煮一頓飯的油煙中，致癌物比室外空氣多上一百倍。當然，容易罹癌的遺傳體質也是主因之一。

五元硬幣腫瘤 兩年轉成末期

肺癌和其他癌病一樣，也是由不正常的細胞不斷地分裂增生，並破壞周圍正常組織而形成，當形成了像五元錢幣大小的一塊東西後，就很容易被X光線照出來，這已有一段時間，而從五元硬幣般大小，到致命的時刻，可能祇有短短的一、兩年時間。所以，當發現肺癌時，它已渡過了生涯的四分之三，而此刻已屬末期。

肺癌的組織學分類可分為鱗狀上皮細胞癌、小細胞癌、腺癌、大細胞癌、腺鱗狀細胞癌、類癌、支氣管腺瘤等。

中醫認為肺癌不是局限肺部的孤立性疾病，是由一系列全身性的病理演變造成。主因為正氣虛損，陰陽失調，使臟腑功能發生障礙。抵抗力降低，六邪乘虛而入，浸淫於肺，邪滯胸中，肺氣抑鬱，宣降失司，氣滯血瘀，津液不布，聚而成痰，痰瘀膠結，日久而成肺部腫瘤。

沒有早期症狀 靠X光早發現

肺癌的症狀，視腫瘤所在位置而異，如果它長在氣體出入的通道如支氣管內，它會阻塞氣體的出入，並刺激支氣管壁，而造成咳嗽伴隨帶血的痰。如果是長在肺的其他部位，那祇有靠X光才能早期發現它了，這是很令人沮喪的事實，肺癌缺乏自己所特有的症狀，甚至如果嗆咳或乾咳不癒、咳血、持續胸痛超過三個星期，應立即就醫檢查是否肺有問題。

根本沒有早期症狀。此外，肺本身的血流充足，淋巴腺又多，加上肺隨呼吸的漲縮，很容易就把癌細胞散布出去，這就是令人感到棘手的轉移。

早期肺癌沒有任何症狀，大多是健康檢查照胸部X光而意外被發現的。隨著腫瘤的增大，病人會逐漸出現咳嗽、咳血、體重減輕、食慾不振、淋巴腺腫大、胸痛與呼吸困難等現象。如有懷疑肺癌時，一般診斷為痰液細胞檢查及支氣管鏡檢查。

肺癌的類型，依其罹患部位分為肺門型、肺實質型及末梢型，為進一步確定其類型，有時要檢查痰液，看看是否有癌細胞。支氣管鏡也常用來直接觀察病變部位，它是從嘴巴通到支氣管的一種管子，裡面有照明和玻璃纖維，可以讓醫師從外面看清楚肺內支氣管的情形。有時，也用支氣管鏡取標本作組織學檢查，以作確實的診斷及分期，肺癌分期的目的，除了臨床上對於癌症的判斷及決定治療的方法外，並與其預後有相當密切的關連性。有時肺癌在診斷出來時，就被發現已有遠處器官的轉移，



比較常見轉移的地方，包括淋巴腺、肝臟、骨骼、腦部、腎上腺、皮膚及對側的肺部等處。

手術根治

西方醫學對於肺癌治療的原則，是能開刀的儘量開刀，因為開刀是根治肺癌的最有效方法。肺有五葉，左邊二葉，右邊三葉，如果癌體積還小，而且還沒有轉移的跡象，可能祇要切去腫瘤所在的那一葉就夠，否則需要切去一邊的肺。

太大而且有轉移的癌，醫師通常不考慮開刀，而採輔助療法如：化學療法、放射療法、免疫療法或混合療法等。

中醫藥增強免疫 抑制癌細胞生長

近年來隨著癌症治療朝向慢性病發展，癌症治療不再強調趕盡殺絕，取而代之的是希望癌症病患生活品質的提

升，生存時間的延長。如抗癌中藥「華陽複方」，其主要成分包括人參、黃豆、紅棗、扁豆、洋蔥、橄欖、芝麻種子、荷蘭芹等，主要功效在於能增強病人的免疫系統，藉由活化人體內對抗癌細胞的殺手細胞，如T細胞及巨噬細胞，並阻斷提供癌細胞養份的血管增生，令癌細胞無法繼續分裂、擴散，來達到抗癌的目標。

提高化療成效 降低毒副作用

目前中醫藥應用在癌症其角色有輔助性治療或支持性治療來提高癌細胞對放化療的敏感性，像三黃瀉心湯、補中益氣湯可提高化療藥物對頭頸部癌症、肺癌、消化道癌症等的細胞毒殺的敏感度，因此，對於一些化學藥物敏感度較差的癌細胞，如胃癌、肺癌，若能配合中藥治療，將能提高化療或放療的療效。

另外適當地使用中醫藥可降低化療及放療的毒副作用。例如一般化學治療後，癌症病患身體呈現多屬虛證、或虛熱證，如上吐、下瀉、口淡屬於脾虛；掉髮屬於腎虛；目糊、怕光、手麻屬於肝血虛；身倦、頭暈屬於中氣虛。而放射線治療則多毒熱，如口乾屬於胃熱；皮膚紅腫痛屬於血熱；大便黏臭或便秘屬於大腸溼熱；頭痛頸痛屬於痧熱。因此利用中醫辨證論治的精神

長期避免接觸有毒氣體、污染空氣、二手菸，也可能出現癌症病變。



對症下藥，不僅可以改善上述症狀，也可改善化學或放射線治療所引起的免疫低下、骨髓抑制、神經毒性、臟器損害等，這是目前在臨床最常見中藥的輔助治療。

中藥止疼痛 不擔心成癮

根據統計，百分之五十一的癌症患者有疼痛，百分之七十的晚期癌症患者以疼痛為主訴。中藥止痛速度比不上嗎啡，但可配合西藥來提高生活品質，如保和丸、香砂六君子湯、烏梅安胃丸等，具有保護胃粘膜的作用，減少鎮痛藥導致消化性潰瘍的機會。此外，在止痛藥嗎啡使用時，常加入一些解痙藥緩解來增強止痛效果，但多會引起便秘，而中藥大黃則可緩解膽道、泌尿道的內壓卻又可治療便秘。因此，中藥用於止痛作用緩慢而持久，宜早用和較長時間應用，而不存在成癮的弊端，與西藥止痛劑配合應用可減少西藥止痛劑的副作用，故中藥止痛可應用於癌症。

補益類中藥 提高免疫功能

一些補益類中藥可以來提升免疫能力以預防癌症轉移，使進入循環的癌細胞控制在免疫監視之下，使其失去運轉能力及崩解。補氣、養血、滋陰、助陽等補益類中藥對提高免疫功能都有很好的作用，並能激活巨噬細胞的吞噬功能，來產生直接殺滅的作用。癌細胞轉移過程中，癌細胞與毛細血管內皮的粘連、及轉移灶內新生血管的形成，活血化瘀



中醫科林經偉醫師提醒癌友，可善用中醫藥來減緩腫瘤帶來的疼痛，維持生活品質。

類中藥則可減少上述情況，從而具有抗腫瘤轉移作用。燥濕利尿類中藥則能通過消除組織水腫，來減少腫瘤造成的壓迫性疼痛及細胞的轉移。

多喝水排毒 運動強肺

首先應避免吸菸或吸二手菸，在職場上也盡量避免接觸有毒氣體或化合物。喝足夠的水或隨時補充果汁，可以稀釋痰液，比較容易把有毒物質咳出來。也可考慮作適當的運動，如散步、打太極拳、跑步、導引、氣功等，以逐步增強肺部抵抗力。配合呼吸吐納方法的調和及深入，內在心情的平靜祥和，正常生活起居，均衡飲食營養，相信肺癌不會向你找麻煩。

