

肺癌

症狀、治療與預防

大多數的肺癌病人在早期並沒有什麼症狀。當肺癌被發現時，通常是自己有持續數星期的咳嗽、胸痛、聲音啞、體重減輕並且沒有食慾、帶血絲的痰、呼吸急促、反覆發生的肺部感染……

肺癌是什麼？

大多數的肺癌病例始於支氣管的上皮細胞。肺癌經常要經歷很多年才形成發展。一開始，肺可能有部分會產生癌前的病變。這些變化並非腫塊或腫瘤。這些變化在X光上看不到而且不會引發症狀。但是對肺部呼吸道上皮細胞做特別的檢驗時，就可以發現這些變化。

當這些早期癌病變演變成爲真正的癌症時，他們可能產生化學物質促使新血管在附近形成。這些新血管供應營養給癌細胞並且讓腫瘤形成。最後腫瘤會大到足以在胸部X光上看得見。

一旦肺癌發生，癌細胞可能會開始擴散到身體的其他部分，這個過程稱爲轉移。肺癌是一種威脅生命的疾病，因爲在它被發現之前，經常就已經以這種方法擴散到身體的其它部位。

肺癌的類型

肺癌主要分成小細胞肺癌（Small cell lung cancer, SCLC）以及非小細胞肺癌（Non-small cell lung cancer NSCLC）兩類，治療方式各不相同。

如果癌症兼有兩類型的特徵，稱爲混合型小細胞/大細胞癌症。

有多少人會罹患肺癌？

肺癌是引起癌症死亡病例的主要原因，男女皆然。肺癌很少發生在四十歲以下的人，發現罹患肺癌的平均年齡爲七十歲。診斷出罹患肺癌後，約60%的人一年內會死亡，約70-80%的人兩年內會死亡。根據衛生署的資料，民國九十三年全國因爲肺癌而死亡的人數是七千一百多人，是所有癌症的第一位。

導致肺癌的原因有哪些？

抽煙是引發肺癌最主要的原因，每十個肺癌病例中就有八例是吸菸或二手菸霧引起。抽煙的時間越長、數量越多，罹患肺癌的機率就越高。如果在肺癌形成前戒煙，肺部組織會慢慢恢復正常。無論您在什麼年齡戒煙，都可以降低罹患肺癌的機率。抽雪茄與煙斗、淡煙跟抽香煙一樣會致癌，此外，沒有證據顯示抽低焦油含量的香煙致癌的機率比較低。

不抽煙但是吸二手煙的人罹患肺癌的機率也會比較高，例如抽煙者的配偶罹患肺癌的機率比不抽煙者的配偶要高出30%；暴露在含有菸草煙霧的工作場所的人，罹患肺癌的機率也比較高。

石棉是導致肺癌的另一個原因。工作上須要使用石棉的人罹患肺癌的機率比較高，如果這些人也抽煙，機率就更大提高。政府目前幾乎已經禁止石棉用在工作場所與房屋用品。雖然許多建築物內仍然有石棉建材存在，只要不會在空氣中釋出石棉就不會對人造成傷害。

輻射氣體是鈾自然分裂所產生的放射性氣體。有些地區的土壤中含有量比較高，它無色、無味。在室內濃度可能會增加而成爲致癌的可能原因。抽煙者對輻射氣體的作用特別敏感。某些礦場內高濃度的輻射氣會增加礦工罹患肺癌的機率。

工作場所中的致癌物有：鈾、砷、聚氯乙烯、氯、鉻化鎳、煤製品、芥氣、甲基氯化乙二醇、汽油、以及柴油廢氣。工作上必須接觸這些物品的人，要非常小心盡量避免暴露在這些物品中。

大麻煙的焦油含量比一般香煙還高，菸草中許多的致癌物在大麻中也可以發現。大麻煙通常也是用力的吸食，它的煙會長時間停留在肺部。醫學報告顯示大麻會造成口腔與喉嚨的癌症，但是因爲大麻是違禁品，所以不易收集到有關它對人體所造成影響的資料。

肺部放射治療：曾經接受胸部放射治療的癌症病人罹患肺癌的機率比較高，尤其是抽煙者。

其他如結核病及某些肺炎等疾病常常在肺部留下癍痕，這些癍痕會增加演變成肺癌的機率。因爲吸入某些礦物質而致病的病人罹患肺癌的機率也比較高。

個人及家族病史：如果您曾經得過肺癌，再次罹患肺癌的機率會偏高。肺癌病人之兄、弟、姐、妹及子女罹患肺癌的機率會略爲增高。

飲食：某些報告顯示水果及蔬菜含量少的飲食可能增加暴露在菸草煙霧中的人罹患肺癌的機率，水果與蔬菜或許可以幫助保護我們對抗肺癌。

空氣污染：在某些城市污染的空氣會讓罹患肺癌的機率略為增加，但是仍然遠比抽煙造成的影響來得低。

近年來，科學家對於致病因素如何造成肺部細胞去氧核糖核酸產生變化，使得細胞成為癌性的研究上大有進展。目前這方面的研究著重在發展出能夠藉由發現去氧核糖核酸的變化而早年診斷出肺癌的檢查，然而這些檢查還不適合例行性使用，因此醫師們強調應該避免菸草煙霧及其他上述之致病因素。

肺癌可以預防嗎？

預防肺癌最好的方法就是不要抽煙以及避開抽煙的人。如果您抽煙應該試著戒煙，同時也應該避免吸入二手煙。豐富水果與蔬菜的良好飲食也可能有助於預防肺癌。有些肺癌病人沒有確知的致病原因，所以我們沒有辦法預防所有的肺癌病例。

肺癌如何被發現？

由於大多數的肺癌初期病人沒有什麼症狀，因此只有少數的肺癌病例是在早期被發現。當肺癌在早期被發現，通常是因為其他的疾病做了某些檢查而發現。

經過多年的研究發現，胸部X光以及在顯微鏡下檢視痰液來尋找癌症細胞等這些篩檢方法，並不能提早發現肺癌來增進病人痊癒的機會。因此，即使是對如抽煙者那些高危險群，通常不會建議做肺癌的篩檢檢查。

最近有一種新的放射線檢查稱為螺旋型電腦斷層掃描，已經證實有助於針對抽煙者及已戒煙者發現初期肺癌，但通常有較高的幅射劑量暴露。

肺癌常見的徵兆與症狀

雖然大部分肺癌在擴散前不會產生症狀，您還是應該立即向醫師報告下列的情況，這些問題通常不是由癌症引起，但是如果發現有肺癌，立即接受治療有助於緩解症狀，延長您的存活期：

- 持續的咳嗽
- 聲音粗啞
- 胸痛，深呼吸時常常更惡化
- 體重減輕並且沒有食慾
- 帶血或深色的痰
- 呼吸急促
- 一再復發的發炎，如氣管炎及肺炎
- 新發生的氣喘

當肺癌已經擴散到遠端器官時，可能引起：

- 骨頭疼痛
- 手腳無力或麻痺
- 眩暈或抽筋
- 皮膚與眼睛泛黃(黃疸)
- 由於癌症擴散至皮膚或頸部或鎖骨上的淋巴節，導致身體表層出現腫塊

懷疑有肺癌時

詢問過您的健康狀況，做過身體檢查後，您的醫師可能會想做以下的某些檢查：

- 影像檢查——胸部X光·電腦斷層掃描·核磁共振掃描·正子掃描·骨掃描
- 其他檢查——痰細胞學·針吸式活組織生檢法·氣管鏡·縱隔腔鏡·胸腔穿刺術·骨髓組織檢查·血液檢查

檢查過後：分期

分期是瞭解癌症擴散程度的程序，因為您的治療與復原的前景依您癌症的期別而定，所以分期很重要

非小細胞肺癌的分期：非小細胞肺癌的分期使用0-4來標示，第四期代表有遠端轉移

小細胞肺癌的分期小細胞肺癌通常分為兩期：

- 局部期——只有單側的肺以及同側胸部的淋巴結有癌症
- 廣泛期——癌症已經擴散到另一側的肺、另一側胸部的淋巴結、或是遠端器官。很多醫師會把已經擴散到肺部周圍體液的癌症視為廣泛期。

很多小細胞肺癌病人在被診斷出罹患此病時已經是廣泛期。

如何治療肺癌？

肺癌的治療

為您的癌症選擇最好的治療或控制方法，須要考慮很多因素。最重要的因素包括癌症的期別、您整體的健康狀況、治療可能帶來的副作用、以及治癒癌症或是延長您生命的機會。您可能須要接受不只一種治療；您或許會覺得需要趕緊做決定；但是一定要給自己時間去吸收您所獲得的資訊。尋求第二意見是個好主意，它可以提供更多資訊，幫助你對自己所選擇的治療計畫更有信心。年齡不應該限制病人接受治療，只要整體的健康狀況良好，老年人跟年輕人一樣可以從治療中獲益。

肺癌的治療選擇有手術、放射治療、及化學治療，或是單一療法或是混合療法，視癌症的類別與期別而定。

化學治療的副作用很強嗎？

目前的化學治療對於肺癌都是使用新藥來治療，副作用並不大，目前新的止吐藥效果都不錯，嘔吐的情形並不常見，掉髮、白血球下降的情形也通常不很明顯，並不是每次化療都須要住院。

放射治療會很不舒服嗎？

放射治療一般俗稱電療，其實並非用電而是以高能放射線殺死腫瘤細胞，

一部分病人會有黏膜發炎或局部發炎的副作用，一般而言副作用並不大。

中藥治療是否有效？

坊間絕大多數中醫的偏方，都無法提供確實的療效評估，常有道聽途說的問題，藥材的成份與售價常不穩定，使用前請先與您的醫師討論。

肺癌的存活率

非小細胞肺癌各期的存活率：

五年存活率指的是病人在被診斷出罹患癌症後存活至少五年的百分比

期別	五年存活率
I	47%
II	26%
III	8%
IV	2%

小細胞肺癌各期的存活率

這些數據只能提供一個整體的概

期別	五年存活率
局部期	10%~15%
廣泛期	1%~2%

況。每個病例都是獨特的，如果您對自己痊癒的機會或是存活期的長短有任何疑問，應與最瞭解狀況的治療照護團隊商談。

輔助及其他另類治療

現今對癌症之輔助及另類治療的關心越來越濃。在改變您的治療或加入您自己的任何方法前，務必要坦率的與您的醫師及護理人員商談，以免影響您癌症的治療。

我可以問醫師哪些問題？

在您與癌症奮戰與治療過程中，不論是多細微的問題，儘管敞開胸懷與您的醫師最做坦率的討論。下列是一些問題的例子，別忘了加上您自己想問的問題：

請寫下我所罹患的癌症確實類別。

我可以要一份我的病理檢驗報告嗎？

我的癌症是否已經擴散？

我的癌症是第幾期？這代表什麼意義呢？

我有哪些治療選擇呢？

您會做什麼建議，為什麼？

這個治療方法的目標是什麼？

根據您所看到我的癌症狀況，我的存活率有多少呢？

您所建議的治療方法有什麼副作用或是危險性嗎？

治療後癌症復發的可能性有多少呢？

我的頭髮會掉落嗎？如果會，我能做些什麼？

我應該為治療做什麼準備呢？

向治療過後的日子邁進

您的醫師會告訴您什麼時候要做哪些追蹤檢查，以瞭解癌症是否復發或者是否有新的腫瘤形成。有時候可能會發生新的癌症，所以有任何症狀務必立刻告知醫師。

戒煙即使在您罹患肺癌之後仍然非常重要，它可以幫助您增加食慾以及您整體的健康狀況，同時也可以降低發生另一種癌症的機率。恢復體力後，可以向醫師諮詢您是否可以開始運動。

您的身體、情緒上的需求、以及您身處的環境都是獨一無二的。某方面來說，您的癌症與別人不一樣，沒有人能預料您的癌症會對治療有什麼反應。當您難以面對癌症時，隨時與您的醫師、護理人員或社工人員商談，或許能推薦治療師或是心理健康專業人員來幫助你。 ■