

110年7月份衛生保健教育宣導專欄—顧肺四招守護您的肺

資料來源:衛生福利部國民健康署

世界衛生組織(WHO)數據顯示，全球癌症死亡人數，肺癌排名第一；台灣也是如此，我國108年共9,701人死於肺癌，占了所有因癌症死亡人數的五分之一(19.3%)。為喚起社會對肺癌之重視，國民健康署提醒顧肺4招「戒菸益健康、自我須防護、篩檢慎思量、警訊早就醫」，共同對抗肺癌。

第一招 戒菸益健康

「吸菸」是影響肺癌最大的危險因子，佔70-80%，而二手菸暴露也會增加肺癌的死亡風險，與吸菸者同住，得到肺癌的機會比一般民眾高出20%到30%，這也是許多不吸菸女性罹患肺癌的主因之一。依國際經驗顯示，吸菸率下降20年後肺癌發生率及死亡率才會下降，從吸菸到發生肺癌期間，通常間隔20年以上。呼應2021年世界無菸日的口號「承諾戒菸」，國民健康署建議民眾可以撥打免費戒菸服務專線0800-63-63-63尋求專業諮詢，提供專業戒菸治療服務。

第二招 自我須防護

根據國內數據顯示，雖然吸菸率有逐漸下降的趨勢，肺癌發生率仍逐年升高，尤其罹患肺腺癌的女性有九成是不吸菸的。因此，除了避免吸菸與二手菸害外，同時要減少廚房油煙、遠離空氣污染或廢氣多的地方。國民健康署提供民眾自我防護5要點：拒吸二手菸；烹煮時應開啟排油煙機，為減少油煙，多選擇水煮、清蒸方式烹煮食物。另外，為了降低空污對健康的危害，民眾可隨時注意空氣品質監測網訊息<https://airtw.epa.gov.tw/>；外出戴口罩，由戶外進入室內時，記得洗手洗臉、清潔鼻腔，並適當關閉門窗，以減少細懸浮微粒(PM 2.5)的暴露；空品狀況不佳時，避免戶外活動時間，或改變運動型態避開交通高峰時段及路段；生活作息規律，多運用大眾運輸工具、自行車及步行，適當運動，維持身體健康狀態。

第三招 篩檢慎思量

低劑量胸部電腦斷層掃描(以下稱LDCT)是目前唯一具國際實證可以早期發現肺癌的篩檢工具，但目前國際實證證據僅有對「重度吸菸族群」(抽菸史超過30包年、戒菸小於15年)，可以降低2成死亡；而衛生福利部補助台灣肺癌學會「以低劑量電腦斷層掃描篩檢台灣不吸菸肺癌高危險群之研究」初步研究結果，支持針對具肺癌家族史者進行LDCT肺癌篩檢。依據國民健康署與相關醫學學會以及民間團體共同訂定之《低劑量胸部電腦斷層肺癌篩檢》手冊(醫療版)，建議以下肺癌高風險族群可考量進行LDCT篩檢：

1. 年齡介於50-80歲，抽菸史超過30包年之民眾(含戒菸時間未超過15年的民眾)。
2. 具有肺癌家族史的民眾(父母、子女或兄弟姊妹罹患肺癌)。

3. 有肺部病史者（如肺結核、慢性肺阻塞症）。
4. 暴露於氬氣環境，或特定職場環境工作者（如：金屬業、冶礦業、石油化學工業、石綿接觸者或長期暴露在有粉塵、油煙、棉絮、化學物質、放射環境下等）可諮詢醫師是否需要篩檢。

然而 LDCT 肺癌篩檢可能衍生以下風險，提醒民眾在決定做篩檢前應事前瞭解：

1. 過度診斷的疑慮：使用低劑量電腦斷層肺癌篩檢，會診斷出惡化緩慢的肺癌，這些人就算不接受篩檢，終其一生亦可能不會出現症狀或提早死亡，因此會有少數的比例屬於過度診斷、多治療。
2. 假警訊的壓力：美國大型試驗指出，重度吸菸者接受 LDCT 篩檢，每 4 人就有 1 人為陽性，但每 100 位陽性個案中只約有 4 人診斷為肺癌，假警訊恐造成民眾不必要的心理負擔。
3. 輻射暴露的風險：LDCT 肺癌篩檢平均一次的輻射線暴露約為 5 毫西弗，約為在臺灣 1 年的天然背景輻射量。

以上 LDCT 篩檢資訊，可進一步參考本署「我該不該做低劑量電腦斷層檢查」手冊及影片（連結網址：【手冊】<https://health99.hpa.gov.tw/material/6881>、【影片】<https://health99.hpa.gov.tw/material/6798>）。

第四招 警訊早就醫

早期肺癌並非完全沒有任何症狀，瞭解肺部的「警訊」有助提高自我警覺，及早發現，及早治療。常見的肺部 7 種警訊包括：

1. 持續咳嗽，甚至有惡化的狀況。
2. 痰中帶有血絲或咳血，持續一段時間後症狀沒有緩解。
3. 呼吸急促、呼吸出現喘鳴聲。
4. 持續胸痛且有惡化情形。
5. 聲音沙啞。
6. 四肢關節疼痛。
7. 無預警的體重下降、食慾不振。
8. 以上這些症狀也有可能不是肺癌引起的。儘管如此，需要時建議尋求醫師諮詢與評估，找出原因及早診治，以免耽誤病情。

學務處衛保組關心您