

檳來醬擋 請您跟我這樣做

文／口腔顎面外科主任劉崇基

□ 口腔癌位居男性國人癌症死亡原因及發生人數第四位，每年新發生個案約有7千多名，而因口腔癌死亡每年約有3千人；所有發生和死亡個案約略有九成為男性。根據國健署資料顯示這些口腔癌患者中有九成有嚼檳榔習慣，且吸菸及嚼檳榔者罹患口腔癌的風險也相對提高。

雖然大家都知道嚼檳榔不好，但常常以「工作需要」為藉口及認為「倒楣的一定不是自己」，忽略了這個如影隨形的高度風險習慣。剛戒斷檳榔時會出現一些症狀，如輕微的全身疲乏、注意力較無法集中，時有記憶空白、焦慮、沮喪、心神不寧，同時也可能會有一些口腔不適的現象，有人便會因為戒斷症狀的不適而沒辦法順利戒除。另外，牙齦不適、無法嚼咀、覺得牙齒酸軟等現象大多數會在停止嚼檳榔後3至5天內出現，多數維持一個星期後即會漸漸消失。所以只要意志力夠堅定撐過前一週戒斷症狀，將有很高的機會戒檳成功。

戒檳困難的原因，有部分來自於有人視其為社交生活的一部分，然而它對健康的危害是更大的。

▶ 口腔癌造成外觀及功能影響



以下提供一些戒檳的基本技巧：

1. 規律生活。
2. 遠離誘惑：改走不會經過檳榔攤的路線，盡量拒絕會請吃檳榔的朋友邀約。
3. 尋求替代：為求保暖可添增衣物，想提神時可嚼口香糖、蒟蒻。
4. 健康飲食：少喝酒、茶、咖啡及可樂，以免刺激神經，並適量攝取維生素A、C、E，可防癌及強身。
5. 堅定信心：一人戒檳勢單力薄，可找親朋好友陪伴及監督。
6. 放鬆心情：有嚼檳榔衝動時，可藉沐浴使身心放鬆。
7. 當別人要遞檳榔給您時，以平和堅定語氣表明立場開口說「不」。當您想嚼檳榔時，您可以：咬蒟蒻、嚼口香糖、含硬喉糖、和別人聊天、散步、運動、喝水、看電視、提醒自己嚼檳榔的壞處等方式轉移注意力。

馬偕紀念醫院提供免掛號、免付費之口腔癌篩檢，您只需要攜帶健保卡至癌症篩檢櫃檯讀卡，凡有嚼食檳榔(含戒)或抽菸且符合兩年一次篩檢資格者，均可至耳鼻喉科或口腔外科做口腔黏膜檢查，既方便又快速，請多加利用。

期盼嚼檳榔的您能一起戒檳，讓檳榔不再危害健康，使您遠離口腔癌的威脅。若您對戒檳有任何問題及困難，歡迎來電諮詢癌症資源中心，將有專業人員給予協助！◎



諮詢電話

台北(02)2543-3535轉3489

淡水(02)2809-4661轉2949

遠離肺阻塞 再度自在呼吸

文／呼吸治療室呼吸治療師賈德蓉

戒菸形象大使孫越生前雖然戒除了37年多的菸癮，卻因戒得太晚，長年受肺阻塞(COPD)所苦，不僅出現喘、咳嗽、胸悶這些呼吸道症狀，病發嚴重的時候，連翻身、喝水都難！從此原本可輕鬆做到的活動也變成奢求，就連「外出」都會感到猶豫，心理上覺得好像自己跟社會是隔絕的。

過去認為肺阻塞是呼吸道發炎及通氣障礙的疾病，因此吸入型藥物是最主要的治療方法，然而藥物雖然改善了呼吸症狀及延緩肺功能的惡化，對於病人的整體生活品質改善和及存活率延

長仍有不足之處。近年來，越來越多證據顯示接受「肺部復原」治療也相當重要，讓自己不要因疾病症狀導致運動能力下降，且不要陷入因活動量減低而導致症狀又更嚴重的惡性循環中。

淡水馬偕紀念醫院呼吸治療自2009年成立「心肺復原室」，位於恩典樓後棟3樓，主要提供慢性肺部疾病及心臟衰竭患者心肺復原運動等相關治療衛教項目，除了一般氧氣設備、生理監視器外，亦以高規格的衛教與設備讓病友得到最好的照護。◎

心肺復原室服務項目

肺部擴張治療	間歇正壓與負壓呼吸器來協助呼吸訓練，間歇正壓呼吸器協助病友肺部擴張之外同時協助藥物吸入；負壓呼吸器能讓空氣自動流入肺部，讓呼吸肌肉得以休息放鬆，治療結束後的自主呼吸能更順暢。
痰液清除治療	姿位引流、扣擊與震顫治療，讓深部的痰更有效的清除。
肌肉強化運動	吸氣肌與上肢手搖車阻力訓練，吸氣肌阻力訓練可以增加潮氣量，減少呼吸頻率，增加運動耐力及能力；上肢手搖車阻力訓練可以減少上肢執行活動時的呼吸症狀。
有氧肌耐力訓練	跑步機與負重腳踏車，能改善病友的運動能力、增加下肢強度和耐力，也強化肺活量。
衛教項目	吸入性藥物使用教導、氧氣治療認識、有效的放鬆姿位等。

淺談腹腔內溫熱化學治療

文／大腸直腸外科主治醫師陳建勳

衛生福利部國民健康署公佈的國人十大死因中，惡性腫瘤已多年蟬聯首位，發生率又以大腸直腸癌最為常見。

惡性腫瘤併發腹膜轉移在治療上是很棘手的問題，伴隨著較差的生活品質與很差的癌症存活率，腫瘤腹膜轉移一旦發生，因為腹膜血漿屏障(peritoneal-plasma barrier)關係，使得化學治療與

標靶治療在腹膜的灌流濃度很差，治療難有卓越的效果，大腸直腸癌併發腹膜轉移的病人往往平均存活不到兩年。

「腫瘤減積手術」(Cytoreductive Surgery, CRS)及「腹腔內溫熱化學治療」(Hyperthermic Intraperitoneal Chemotherapy, HIPEC)同時被應用於腫瘤腹膜轉移的治療上，在國外已行之有

年，目前被廣泛運用於闌尾黏液癌、大腸直腸癌腹膜腫瘤轉移等多種癌症治療。

「腫瘤減積手術」是指在手術中外科醫師盡可能切除一切肉眼可見的原發腫瘤與腹膜轉移腫瘤。「腹腔溫熱化學治療」則是在腫瘤減積手術後以加溫至41-43℃的化療藥劑在腹腔內循環灌洗，以高溫的物理傷害及化療藥劑的毒性作用殺死腹腔內、臟器表面、腹膜表面肉眼看不見但可能殘存的腫瘤細胞。

馬偕紀念醫院大腸直腸外科自2017年成立大腸直腸癌腹膜轉移多科治療團隊，包含外科、婦產科、腫瘤內科、放射腫瘤科以及影像診斷科等專科醫師，共同討論與治療腹膜轉移癌的病人，累計已完成數例的溫熱化療個案，在整合照護模式下提供病人更安全與積極的治療選擇。◎



▲陳建勳醫師(右1)進修腹腔內溫熱化學治療

減肥不只運動 藥師帶你認識減重藥物

文／藥劑門診組藥師路詒伶

2018年台灣的肥胖盛行率已居於亞洲之冠，減重成為重要的課題，肥胖者(身體質量指數BMI大於等於24)比起正常體重者，發生糖尿病、血脂異常的風險超過三倍，也有兩倍的風險會發生高血壓、心血管疾病。肥胖者只要減少5%的體重，就可以改善三高等疾病，控制體重好處多多，除了健康提升，生活品質也大幅上升。

減重的關鍵莫過於「飲食控制」和「持續適量的運動」。體重過重的原因有時非單一因素，也有可能是遺傳、內分泌異常或精神壓力變化等因素所引起。除了運動與飲食控制，另有減肥手術和藥物方式可輔助減重。目前台灣FDA核可的減肥藥物有兩種成分：Orlistat和Lorcaserin，分別作用為抑制脂肪吸收和抑制中樞神經，以達到降低食慾的效果。

根據臨床試驗的數據統計，使用Lorcaserin一年的受試者，平均可以減少2公斤。而頭痛及低血糖是其較常見的副作用，有同時使用降血糖藥

物和Lorcaserin時，要特別小心低血糖的情形。建議定時監測血糖和隨身備著糖果，避免嚴重低血糖而暈倒。另外一種Orlistat則是腸胃酯酶抑制劑，能抑制脂肪吸收，副作用有油便的狀況，常會使服用藥物者頻繁跑廁所。

提醒大家，藥物只是輔助，控制體重最主要的方式還是在控管飲食、規律運動和生活作息。想要改善慢性疾病，提升健康的生活品質，就從減重開始做起。◎

