WORLD CANCER DAY_DEBUNK THE MYTHS
世界癌症日—解除所有誤解

文/醫療部 楊繡瑛

每年的2月4日是世界癌症日(World Cancer Day)，希望能藉機喚醒大眾對於癌症的認識與預防。世界癌症日是依國際抗癌聯盟(Union for International Cancer Control, UICC)和世界衛生組織(World Health Organization, WHO)於2000年巴黎世界抗癌高峰會所簽署的《巴黎抗癌憲章》而成立，希望能在研究學者、醫護專業人員、病人、政府間形成強而有力的合作關係以共同對抗癌症。

依據世界衛生組織的估計，2005至2015年間因為罹患癌症但並未接受治療而死亡的人數約為8400萬人。其他有關全球癌症的統計資料顯示如下：

- 癌症在世界各國都是主要的死因，2012年約有760萬人死於癌症，佔全球死亡率的13%；其中肺癌、胃癌、肝癌、大腸癌和乳癌每年造成最多的病人死亡。
- 目前共有超過100種的癌症，身上任何部位皆有可能受到影響。
- 男性和女性好發的癌症類型不同，全球好發於男性的前5種致死癌症分別是肺癌、胃癌、肝癌、大腸直腸癌和食道癌，而好發於女性的前5種致死癌症則是乳癌、肺癌、胃癌、大腸直腸癌和子宮頸癌，其中子宮頸癌是在開發中國家中最常見的婦女癌症。
- 約有30%的癌症病人死亡乃肇因於5項行為和飲食方面的危險因素：體脂肪過高、低蔬果攝取、缺乏運動、抽菸、飲酒。
- 菸草使用(如：抽菸)是引起癌症的最重要危險因素，同時也是單一可大規模預防的致癌因素。全球22%的癌症死亡及71%的肺癌死亡皆是導因於菸草使用。
- 全世界約有5分之1的癌症是由於慢性感染所引起，如：人類乳突狀病毒(HPV)感染可引起子宮頸癌、B型肝炎病毒(HBV)會引起肝癌。中低收入國家中20%的癌症死亡是由於像B型肝炎、C型肝炎、人類乳突狀病毒等致癌病毒感染所造成。
- 2008年約有70%癌症死亡發生在中低收入國家。
- 全球癌症死亡率預估會持續增加，預估到2030年全球將有1310萬人死於癌症。
- 與重大公共衛生議題有關的癌症，如：乳癌、子宮頸癌、大腸直腸癌，若能及早診斷出來並且接受適當的治療是可以治癒的。
- 如果目前有關疼痛控制與安寧照護的知識能確實應用到癌症病人身上，所有需要疼痛緩解的病人都將因此獲益。
- 超過30%的癌症是可以預防的，主要是藉由不使用菸草、採取健康飲食、適度身體運動以及節制酒精的攝取來達成。藉由預防注射來避免B型肝炎病毒、人類乳突狀病毒感染則可以減少開發中國家20%癌症死亡率。

世界衛生組織於2008年所提出非傳染性疾病行動計畫(Non-communicable Diseases Action Plan)也涵蓋了針對癌症預防與治療的部分，而國際抗癌聯盟於2006年籌辦了第一

次的世界癌症日，之後每年的世界癌症日都會規劃特定的主題來呼籲世界共同正視癌症此一議題。今(2014)年乃延續去年的工作而再次聚焦於世界癌症宣言目標5：減少有關於癌症的污名和消除誤解，提出「**解除所有誤解**(Debunk the myths)」的主題，將常見有關癌症的誤解歸為4大類並加以澄清。

- **【誤解1】我們無須談論癌症**。雖然癌症是一個難以被開口提出的話題，特別是在某些文化或環境內，但是公開地處理病情將有助於結果的改善，不論是在個人、社區或政策層面。
- **【誤解2】癌症沒有任何跡象或症狀**。許多癌症其實都有事前的警訊或症狀，而有關早期癌症檢測的好處更是無庸置疑。讓個人、社區、專業醫護人員甚至是立法者能意識到並且接受有關認識癌症早期徵狀的衛教是很重要的。早期發現是多面性的，某些策略如對癌症提高警覺並於癌症相關症狀出現時立即去尋求醫療照護的重要性，連同早期診斷的介入措施是有最大的機會能夠改善癌症的結果。



(圖片來源：國際抗癌聯盟(Union for International Cancer Control, UICC)網站。)

- **【誤解3】面對癌症我們無能為力**。從個人、社區和政策層面可以有許多的著力點，只要再搭配適當的策略，約有3分之1的常見癌症是可以被預防的，例如推動健康促進的生活型態、減少與感染有關的癌症其危險因素。人們的生活、工作條件和他們的生活型態，將會影響他們的健康和生活品質。又目前有2款被認為是安全、有效的疫苗可以用來預防與感染有關的癌症：B型肝炎疫苗之於肝癌、人類乳突狀病毒疫苗之於子宮頸癌。
- **【誤解4】我無法獲得癌症治療**。所有的人都有權可以公平地使用經證實有效的癌症治療和服務，不用遭遇到艱難困苦。癌症照護可近性是屬於社會正義的一部分，能夠不被歧視地使用有效、優質、可負擔得起的癌症醫療照護是每個人的權利。

為了響應世界癌症日，台灣癌症基金會於去年提出了「全民練5功，防癌就輕鬆」，透過「正確飲食、規律運動、體重控制、戒菸及拒吸二手菸、定期篩檢」這「五大功法」的落實，養成健康的生活習慣，就可以降低60%到70%癌症的發生。

