

致癌因素總盤點

致癌積分算算看

自 1982年起，癌症成爲國人死亡原因的第一名，而且連續25年一直維持冠軍寶座。2007年，因癌症致死者超過4萬人，占全國死亡人數之28%，實不可等閒視之。

爲了讓大家能夠比較清楚且有系統的認識已知的致癌因素，在此謹試著編製致癌積分表1份，讀者不妨自己算算看，自我評估得到的分數，以此自我反省一下，估算自己未來可能得癌的機會有多少。也許因此痛下決心，改變一些可能致癌的生活習慣或因素，而真能有助於防癌與抗癌。

致癌積分表共分爲8項，爲方便記憶，以ABCDEFGHIH等8個英文字母組成。A是飲酒（Alcohol），B是吃檳榔（Betel Nut），C是吸菸（Cigarette），D飲食（Diet），E環境（Environment），F是家庭史（Family），G是好的生活習慣（Good life），H是健康狀態（Health）。每一項以10分計，滿分爲80分。

得分愈高，表示致癌機會愈大。得分15分以內表示得癌的機會很低，在平均值以下。16~30分表示得癌的機會大約與一般人相同，31~45分表示得癌之機會是一般人的1.5倍，46~60分表示得癌之機會是一般人的2倍，60分以上表示得癌之機會很高。

飲酒

喝酒最大的問題是發生肝炎及肝硬化、並進而



藝術與美景結合，美極了

形成肝癌。喝酒量少，每次低於30公克，只要不常喝，對肝並無大妨礙。如喝酒超過30公克，或1星期之酒量超過100公克，即可能對肝發生傷害，如一次喝酒多達100公克，則10年內有變爲肝硬化及發生肝癌的可能，因此每次喝酒的量及喝酒的年數都是致癌的重要因

素。

飲酒指數之計算以每次喝酒量、喝酒頻度及飲酒年數估計分數：若每次喝酒量多、喝酒頻度高及飲酒年數長，則致癌的可能性就會很高，反之則低。所以要這一個項目得低分的最好方法是不喝酒、或喝酒每週不超過20公克（大約是啤酒400c.c.、紅酒150c.c.、威士忌50c.c.、高粱酒35c.c.）。

吃檳榔

吃檳榔是某些國人特有的嗜好。臨床經驗已確定其與口腔潰瘍及口腔癌息息相關，研究也證明與食道癌、胃癌、大腸癌有關。最新的研究又證明與肝癌也有關。癌症的發生率會增高2至3倍。

近10年口腔癌發生率大幅提高，即與吃檳榔有關。吃檳榔指數是一天吃檳榔之顆數、頻度及年數計算。吃檳榔指數很容易就可以得零分，亦即只要不吃檳榔即可。現在還吃檳榔的朋友請立即停止吃檳榔是最聰明的作法。如果從此不再吃檳榔，則此

走到南台灣，看美麗的大海





古厝庭院休憩聊天



學無止境，同窗共讀



走過歲月，倍感溫馨

指數可望下降，致癌機會可望減少。

吸菸

很久以前，吸菸就被認定與致癌有關，特別是肺癌。肺癌以外也會增加其他癌症，包括消化道癌症、胰臟癌及肝膽之癌症。在致癌原因中，最重要是吸菸，約占30%。因此西方文明國家早已勸誡國民要戒菸。

美國在數十年前即致力於禁菸宣導，30年後終於看到癌症之死亡率下降。吸菸指數（smoking index）之計算是吸菸支數及吸菸年數。未吸菸者為0分，吸菸支數多，且年數長的老菸槍其致癌可能性高。完全戒菸後可望降低致癌分數，吸菸者減少吸菸，每天不超過5支或可以少得幾分。

飲食

此處指之飲食指數包括食物指數及嗜好物（如咖啡）指數。高油脂食物、燒烤食物、醃製食物等均是得分較高的食物，以少食用為宜。香腸、臭豆腐等食物盡量不碰，若真的很喜歡吃，務必減少量及頻度。嗜好物如咖啡，每日喝咖啡以不超過2杯為限。吃高油脂之食物又少吃新鮮蔬果會使致癌可能提高。

台灣最近20年，大腸癌發生率大增就是因為國人的飲食習慣改變之故。喝咖啡成為習慣、外食增多、高油脂低纖食物吃太多、蔬果吃太少都是致癌之因。天天吃新鮮蔬果類，少吃高油脂食物，少喝或不喝咖啡則此項之得分低，致癌的可能性也就降低。改變飲食習慣，就從今天開始。

環境

環境指數包括來自自然、社會及人為等環境因素。由於人類聚群而居，且工商發達日甚一日，噪音及各類污染源愈來愈多，淨、靜二者愈來愈顯珍貴。很多人每天吸著飽受污染的空氣，喝著不是很安全的水、也吃著不是很衛生的食物。

而人際關係的緊張、家庭及職場的壓力、社會經濟的不安定(或不安)等社會環境也造成諸多致癌

的可能因素。又，連在紫外線太強的陽光下曝曬過多也可能致癌。

家族

此項主要指遺傳基因，為計算方便，以(外祖父母、父母、同胞兄弟姊妹等三代為主。凡祖父母、外祖父母，有1人得癌症就得1分。父母親有1人得癌症者得2分。同胞兄弟姊妹有1人得癌症為1分。最高為10分。此項指數似較屬「命定」而無法控制，若此遺傳基因很明顯，則在其他項目上就要更加努力，讓總基分儘量的降低。

生活習慣

指數之計算包括運動、作息、性生活、體重等。最好每週至少運動4次，每次1小時以上。生活作息正常，每天有足夠的睡眠。性生活正常，維持單一之性伴侶。體重維持在正常範圍，不過胖也不太瘦，即BMI維持在19~25之間。良好生活習慣的養成非一朝一夕所能竟功，務必持之以恆。

健康狀態

健康狀態指數（或稱疾病指數）與過去的疾病有關連。例如得過B型肝炎帶原、幽門桿菌感、胃食道逆流、十二指腸潰瘍、潰瘍性結腸炎、大腸息肉，或曾得到其他重大疾病或癌症等，其分數會較高。此項因素與前面7項指標有密切關連，身、心都處於健康狀態者，致癌機率低。

以上各項目分數之計算雖然略顯主觀且不易很精準，但應不無參考價值。至於計算癌症積分後怎麼辦？若得分在50分以上者，得癌機率會相當的高，請務必做健康檢查，並找醫師診斷。得分在40分以上者請即檢討生活習慣性並及時針對各項目盡可能一一改善，以降低致癌積分。

總而言之，不飲酒、不抽菸、不吃檳榔、多吃蔬果、少吃高油脂之食物、不吃臭豆腐、不吃燒烤及醃製食物、常運動、作息正常、保持心情愉快及良好的健康狀態，應可以有效的預防癌症之發生。