

KFSYSCC BULLETIN

和信醫訊

健康醫學特刊

VOL15
第 15 期
2020

尊重生命 體恤人性 追求真理



醫學教室
運動可以降低癌症風險

和信家族
游麗惠召集人 莊淑媚護理師

和信一隅
健康從這裡開始 Health Start From Here

專題報導

如何擺脫癌症的陰霾

發行人：黃達夫

召集人：游麗惠 / 總編輯：陳昭姿

編輯顧問：林至常、楊弘美、簡哲民

執行編輯：朱柏瑾、朱玉芬、林若瑜

攝影：華健淵、朱玉芬

設計：YUYU

出版者：醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院

地址：臺北市北投區立德路 125 號

電話：(02)2897-0011

網址：<http://www.kfsyscc.org>

和信醫訊電子信箱：pressoffice@kfsyscc.org

印刷：文行科技印刷

目錄 CONTENT

01 專題報導

如何擺脫癌症的陰霾 文／游麗惠 召集人 3

02 醫學教室

體重越重，癌症風險越高 文／李昇聯 醫師 7

如何兼顧體重控制和營養 文／趙思姿 顧問 11

運動可以防癌 文／余家賢 顧問 15

03 和信家族 游麗惠召集人、莊淑媚健康管理護理師 18

04 病友園地

邁向健康之路

—健康醫學門診參加者現身說法 文／Iris、陳小曼、廖敏雯 20

05 和信一隅

健康從這裡開始 文／洪惠靖 專員 24



癌症醫療及健康促進是我們的使命

人類的身體從健康、發病、治療、康復，到最終必經的凋零，就像一條無法回溯的軌跡，這是不可改變的自然法則，沒有人能夠按下暫停，讓身體永遠保持在無痛無病的階段，然而，每個人都有延長健康時間的機會，即使生過重病的人，也有希望從治療回到發病前的健康狀態。

過去 30 年來，和信醫院一直致力於癌症的早期診斷與正確治療，透過長期收集、比對與分析資料，我們得以不斷改善治療方式，經過長時間的積累，如今，我們在治療癌症病人方面，已有相當高的成效。

下一步，我們希望對臺灣全民健康做更超前的維護。2020年3月17日，本院董事會全數通過，將「健康促進」加入和信醫院的使命，在追求終極目標「維護臺灣人民健康」的路途上，我們又向前邁進了一步。

未來是否有更多人能夠遠離癌症和慢性病，除了醫護人員的努力，還有賴所有人的決心與行動力。從這一刻起，請您將健康促進的觀念與身旁親友分享，並和我們一起追求更健康、更優質的生活吧！

我們醫院的使命 (MISSION)：

- 尊重生命，提供病人有尊嚴、安心、安全與有效的醫療，以癌症為專長的教學醫院。
- 提供全人、全家、全程、全方位團隊整合的癌症醫療及**健康促進**。
- 培訓卓越的專科醫師與醫事行政人員。
- 專注於癌症臨床、基礎及相關科學的研究。

我們醫院的願景 (VISION)：

- 減少癌症對人類的威脅。
- 為每一位病人爭取最佳的醫療成效。
- 成為一所具國際聲譽、獲得全球病人信賴的醫院。

我們醫院的核心價值 (VALUE)：

- 一切行政與醫療決策皆以病人的福祉為依歸。
- 員工須堅持最高專業與道德紀律。
- 成為一所持續學習、不斷向上提升的癌症照護機構。

MISSION:

The Koo Foundation Sun Yat-Sen Cancer Center exists to prevent and cure cancer and **promote health** by providing expert and compassionate care, to deepen understanding of cancers to which our patients are especially vulnerable, and to train the next generation of oncologic and healthcare professionals.

VISION:

Our vision is to reduce the burden of disease from cancer and to improve health in humankind as a globally-trusted leading institution in cancer care, research, quality improvement, and education.

VALUE:

We are committed to the following core values:

- Professional Excellence.
- Compassion and Integrity.
- Teamwork and Collaboration.
- Patient Centeredness.

如何擺脫癌症的陰霾

健康醫學中心 / 游麗惠召集人

2018 年臺灣因為癌症死亡的人數高達 4 萬 8,784 人，占有死亡人數的 28.2%，是第一大死亡原因，且已經長達 37 年佔據死因第一位。我們想要減輕癌症對生命的威脅，當然要追本溯源從減少癌症的發生率著手。但根據衛生福利部的報告，臺灣每年新發生癌症人數約為 10 萬多人，而且呈現每年增加人數的趨勢，我們要擺脫罹患癌症的陰霾，是有可能嗎？

人體是如何發生癌症？

人體的組織和器官是由細胞所組成，每一個細胞都有基因在影響其生長、增生和修復。當基因產生變異時，細胞成長的控制機制失靈，因此使得應有的細胞週期性死亡沒有發生，及增生人體不需要的細胞，這種產生的多餘細胞會形成腫瘤。腫瘤分為良性和惡性二種，惡性腫瘤的另一個名稱就是癌症，它具侵略性，會侵犯附近的組織或器官，

也會經由血流而擴散到其他部位的組織或器官。一般而言，癌症是以發生的部位或器官來命名，例如口腔癌或乳癌。

為預防癌症的發生，科學家們不斷地研究，希望能找出促使細胞基因變異而致癌的危險因子，及可以避免細胞基因變異的保護因子。目前有一些基因被証實是某些癌症的危險因子，例 BRCA1/BRCA2 基因與乳腺癌相關，APC 基因與大腸癌致癌相關。此外被證實是致癌的危險因子，還有感染、放射線、雌激素荷爾蒙和器官移植後使用的免疫抑制藥物等。許多研究也發現與癌症發生相關的生活習慣和環境的危險因子，包括飲食、吸菸、酒精、肥胖、身體活動不足和環境中的某些化學物質，如空污的懸浮微粒等；而運動及某些纖維性食物如五穀雜糧，則被認為是避免癌症發生的保護因子。

如何預防癌症的發生？

基因是無法改變的危險因子，目前與基因相關的癌症約僅佔全部癌症的 10%，因此減少生活和環境中的致癌危險因子，及增加保護因子，是預防癌症的不二法門。現今國際醫學公衛專家提出的預防癌症的主要方法有下列：

一、避免或減少已經知道的致癌物

已經被科學研究證實會致癌的最重要因素，是吸菸、嚼食檳榔子（菁仔）、感染和放射線輻射等，因此避免或減少接觸這些致癌風險因子可以預防癌症。

1. 菸、檳

拒菸檳是最有效預防癌症的方法。菸有 93 種致癌及有害物質，且有 15 種被國際癌症研究機構列為「第一級致癌物」。吸菸會導致的癌症，包括肺癌、口腔癌、胃癌、食道癌、胰臟癌、膀胱癌、子宮頸癌、腎臟癌、急性骨髓性白血病等，造成約 22-30% 的癌症死亡。檳榔子亦屬於第一級致癌物，含有的多酚化合物會導致口腔黏膜纖維化（癌

前狀態），也會釋出自由基與細胞作用，造成細胞的突變，甚至死亡。臺灣的口腔癌病人，其中 9 成有嚼檳榔習慣。

2. 病毒感染

已知與癌症相關的感染病毒，包括幽門螺旋菌、人類乳突瘤 (HPV) 病毒、B 和 C 型肝炎病毒，及 EB 病毒等，它們分別會引起胃癌、性生殖器官癌、肝癌及勃氏淋巴瘤等癌症，約造成 15% 的癌症發生。目前已有 HPV 和肝炎等 2 種疫苗，透過接種疫苗可以預防子宮頸癌和肝癌相關的病毒感染。

3. 紫外線和游離輻射

紫外線輻射和游離輻射是會引發癌症的 2 種放射線。紫外線輻射來自太陽照射，會導致皮膚癌，因此做



好紫外線防護，避免於上午 10 點至下午 3 點的陽光曝曬，或應用紫外線防護用品和防護劑等，可以有效減少紫外線的照射量。游離輻射則主要來自放射性醫療診斷儀器，大量照射可能引發白血病、甲狀腺癌或乳癌。有些研究也發現，游離輻射與骨髓癌、肺癌、胃癌、大腸癌、食道癌、膀胱癌和卵巢癌的發生有相關。因此為預防癌症，應依病情或診斷需要，在醫師的指示下，接受適當適量的放射線醫療診斷或治療。



直腸癌、子宮內膜炎、腎臟癌和胰臟癌的風險，而肥胖的成因也是與飲食習慣和運動不足有關。

二、改變飲食和生活型態

飲食、酒精、肥胖和不運動也是會導致癌症發生的因素。採取均衡飲食，減少紅肉和加工肉品，避免過度飲酒，和運動等生活習慣，可以降低癌症的發生。已經有研究顯示，特定喜好的飲食型態和生活習慣，會與某些癌症有關，例如高脂肪、高熱量和紅肉等食物，會增加大腸直腸癌風險；酒精會增加口腔癌、食道癌、乳癌和大腸直腸癌等風險；而有運動習慣的人，會產生對癌症的保護作用，發生大腸直腸癌、乳癌和子宮內膜癌的風險比較低。另外肥胖已被發現會增加乳癌、大腸

三、遠離環境中的有害物質

遠離環境中的化學物質，也是很重要的預防癌症方法。國際癌症研究機構指出，室外空氣污染物（成分中含 PM），例如柴油引擎廢氣、吸菸和二手菸等，均確定為致癌因子，會導致肺癌及膀胱癌發生。因此我們應該減少空污的產生，在空氣品質不佳的時候，減少外出或戴口罩。此外常見於煤、焦炭、燻、燒烤焦食物的多環芳香族碳氫化合物（Polycyclic Aromatic Hydrocarbons, PAHs）以及工業上常用的苯（Benzene），與芳香胺（Aromatic amines）類物質，也會依接觸途徑導致不同部分的癌症，人們都應該遠離這些有害物質。

四、儘早處置癌前病變

人體器官和組織出現異常增生的細胞，有惡化發展成癌症的傾向，則被稱為癌前病變。儘早以藥物治療或切除癌前病變，可以減少癌症可能發生的機會。常見的癌前病變包括，口腔黏膜白斑、腸胃道息肉、慢性萎縮性胃炎和子宮頸糜爛和乳腺增生等。

癌症篩檢可以做為發現癌前病變的方法。現在政府免費提供大腸癌、口腔癌、乳癌及子宮頸癌等癌症篩檢，每年發現的癌前病變個案約有4.9萬人，是降低臺灣癌症發生率和死亡率的重要策略之一。

化學藥物或保健食品可以預防癌症嗎？

對於已有癌前病變、癌症家族史或有生活習慣危險因子的人，醫師會視病人情況給予一些化學藥物，以降低他們的致癌風險。這些預防癌症的化學藥物處置，包括選擇性雌激素受體調節物 (Selective estrogen receptor modulators) 降低乳癌風險、使用治療雄性禿藥物 (Finasteride) 減少攝護腺癌致癌風險、使用環氧合酶-2 抑制劑 (COX-2 inhibitors) 預防大腸癌和乳癌的發生，及使用 Aspirin 預防大腸直腸

癌。以上的化學藥物都可能會對人體產生副作用，所以須在醫師評估後，遵照醫囑使用。

坊間常有服用保健食品或維他命 (Vitamin) 可以防癌的迷思，但是目前科學家已經研究過的保健食品或維他命，包括 Vitamin B6、Vitamin B12、Vitamin E、Vitamin C、Vitamin D、β-胡蘿蔔素、葉酸、硒等，都無法證明它們具有減低致癌風險的效果。

健康 7 件事是預防癌症的王道

生活型態、環境、遺傳和醫療照護是影響健康的四大因素，而美國的研究更明確指出，生活型態因素、環境因素和醫療照護就佔所有影響因素的百分之七十三。因此想要擺脫癌症的陰霾，可以從自身做起下列健康 7 件事

1. 拒菸、拒檳，避免過度飲酒。
2. 維持健康體重。
3. 養成規律運動的習慣。
4. 採行均衡飲食方法，多吃蔬果五穀，少吃紅肉和加工肉品。
5. 施打 HPV 疫苗和肝炎疫苗。
6. 定期接受癌症篩檢。
7. 遠離環境中的化學物質。

體重越重 癌症風險越高

一般內科／李昇聯醫師

近年來，癌症和肥胖人口不斷攀升，它們之間是否存在著關聯性，是一個備受到關注的課題。根據許多大型的流行病學調查顯示，肥胖會伴隨罹癌風險的增加，雖然這些研究很多是觀察性的研究，因受到研究方法的限制，無法明確告訴我們肥胖和癌症的因果關係，但大部分的研究所觀察到結果卻都一致性地告訴著我們，肥胖和癌症確實存在一定的關聯性。



值比對。如果算出的 BMI 數值大於 24，可定義為 "體重過重"，如大於 27，就是 "肥胖"。

肥胖真的會增加癌症風險嗎？

體重過重和肥胖如何定義？

我們可以先將自己的體重（公斤）除以身高（公尺）的平方值（ $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高}^2 (\text{m}^2)$ ），得出身體質量指數 (BMI)，再根據國民健康署 18 歲以上成人 BMI 的判定和建議數

世界癌症研究基金會指出，體內過多的脂肪組織堆積和癌症風險上升具有一定的相關，其中較顯著相關的癌症包括食道癌，大腸癌、子宮內膜癌、肝癌、胰臟癌、腎癌等；更有許多的研究結果顯示，與肥胖

密切相關的癌症甚至可能至少有 12 種癌症。

在一篇綜合性研究中，發現 BMI 每上升 5 kg/m²，男性得食道癌風險增加 52%，甲狀腺癌風險增加 33%，腎癌和大腸癌各別增加 24%。至於女性，BMI 每上升 5 kg/m² 也可能會使子宮內膜癌和膽囊癌風險增加 59%，食道癌和腎癌風險各別增加 51% 和 34%。而對於婦女最常見的乳癌，則在更年期後婦女中，BMI 每增加 5 kg/m² 會使得到乳癌的風險增加 12%，而肥胖者罹患乳癌的風險，比體重正常者高出 20~40%，肥胖可以使更年期後婦女的乳癌風險增加，但在停經前婦女中目前沒有觀察到這種現象。

簡而言之，眾多研究數據顯示，體重過重或肥胖和大部分癌症的發生有關，而在針對女性的研究則發現，肥胖可以使更年期後婦女的乳癌風險增加。

肥胖為何會增加癌症風險？

癌症的形成原因多重且複雜，脂肪組織可能是透過以下的機制促使腫瘤產生：

一、發炎反應

我們知道肥胖可能增加多種慢性病風險，因為體內過多的脂肪細胞可促使引發人體內發炎反應，長期的發炎將導致 DNA 的受損，因而進一步造成細胞的癌化。

體重過重和肥胖較易產生食道逆流，導致長期的食道炎，並引起食道癌的產生；另外，肥胖和膽結石的產生也有相關，若膽結石造成了膽囊的慢性發炎，可能就會引起膽囊癌的發生。肥胖引起的各器官慢性發炎，自然也可能提升各個器官發生癌病的風險，例如大腸癌、肝癌等。

二、內分泌系統

若從內分泌的角度來說，脂肪細胞會分泌雌性激素，因此體內過多的脂肪細胞可能造成更多雌激素的分泌，因而和雌激素相關的癌症（如：乳癌、子宮內膜癌、卵巢癌等）的發病風險也隨之增加。

我們知道肥胖者罹患糖尿病風險會比一般人高，是因脂肪組織和胰島

素阻抗形成有關係。通常肥胖的人體內會有較高的胰島素及類胰島素生長因子(Insulin-like growth factor-1, IGF-1)。而類胰島素生長因子(IGF-1)被認為一個可以促使某些癌細胞(如:大腸癌、腎癌、攝護腺癌和子宮內膜癌等)生長的因子,也意味著肥胖可能使腫瘤的惡化加速。

根據美國路易斯維爾大學學者最新研究發現,人體內脂肪細胞會釋放出某種脂肪酸結合蛋白,稱為FABP4。而這種蛋白被發現在多種癌細胞(尤其是乳癌)的形成和發展過程中,扮演了重要調節角色,臨床檢測顯示當病人越肥胖,能檢測到的FABP4濃度就越高,這或許可以更明確地說明肥胖和癌症之間的相聯性。



控制體重是否可以降低癌症風險？

大部分探討體重和癌症風險的研究都是觀察性的研究,我們也很難單就觀察性的研究,結果,就能釐清控制體重的是否可以降低癌症的風險。因為在現實的環境裡,每一個人的體重變化可能是受到了多方面的因素影響,所以在研究時客觀條件未受到嚴謹控制下,很難去確認控制體重此單一因素對癌症的預防和預後的影響。

儘管如此,大部分的觀察性研究中仍得出很一致的結論,就是成年人如果能維持好的體重,似乎可降低多種癌症的風險,這些癌症包括了:大腸癌、腎癌、攝護腺癌、子宮內膜癌、卵巢癌,女性更年期後的乳癌等等。因此,如果想要降低癌症的發生或復發的風險,體重管理還是很重要的。未來我們期待有更多的介入性的研究,來證明減重和癌症發生和復發風險的關係。

肥胖會影響癌症病人的存活率嗎？

研究顯示,肥胖對癌症病

人的生活品質，疾病的復發與惡化，乃至於存活率，都可能帶來負面的影響。

在一項大型的第二和第三期大腸癌臨床研究發現，體重過重或肥胖的病人，發生腫瘤局部復發的機率是高於體重正常的病人；另一項針對乳癌治療結束後的病人的研究，發現體重過重的病人的發炎指數，會隨著成功減重而降低，發炎指數雖然不是具有特異性的指標，但從過去的研究顯示，這些指數和乳癌病人的死亡率具有相關性，因此體重控制對於改善癌症病人的預後應有其正面意義。

肥胖也可能會增加癌症治療所帶來的後遺症，對病人日後的生活品質會產生重大影響。例如：肥胖的攝護腺癌病人在術後有較高比例會產生尿失禁；乳癌術後肥胖病人產生上肢淋巴水腫的機率也是較高。

控制體重 減低癌症風險

因此，對於體重過重或是肥胖的人，我們建議應該要儘早開始採取行動，從改變飲食和規律的運動開始做起，初期目標可設定減輕體重的 5~10%，研究證明只要能夠達成

減輕體重 5~10%，就能為健康帶來好處。至於減重的方法，市面上流行的方法有百百種，不僅成效不一，而且一旦用錯了方法，還可能造成不必要的副作用，建議在開始減重前，最好先和專業的醫療團隊諮詢討論，然後再規劃出最適合自己的減重計畫。

如何兼顧體重控制和營養

健康醫學中心 / 趙思姿顧問

肥胖對人類生命衝擊甚大，世界癌症研究基金會嚴正警告，威脅人類最大的惡性腫瘤與人體過多的脂肪有關。除此之外，肥胖也是造成各種慢性疾病的根源，包括高脂血症、高血壓、高血糖、心血管疾病、脂肪肝、膽結石、退化性關節炎、多囊性卵巢等。現代人都想要成功的控制體重，但是都感覺到那不是件容易的事。尤其速食、含糖飲料及各種加工食品充斥是誘發肥胖病的主因，若想要減重有成，長期體重控制需要正確的方法，其中飲食就是重要的關鍵。



飲食方式是引發肥胖的關鍵

什麼樣的飲食方式容易造成肥胖？最常被點名的就是西式飲食（速食），就像美式的漢堡、炸雞和薯條，以及臺灣的雞排、鍋貼與蔥油餅都是榜上有名；這些食物若再配

上珍珠奶茶、酥皮濃湯或冰淇淋，就成為高油、高鹽與高糖的飲食，若經常攝取這種型態的飲食時，身體一定瘦不了。除此之外，現代人也因方便而喜歡到便利商店，店裡的食物以加工食品居多，人們難以選擇較優質食物，而且許多人熱愛的外賣食物，不僅過度調味，也容易讓三餐飲食變得單調。尤其，三餐時間不固定，早餐不吃，經常喝不夠白開水，常以飲料充當白開水，種種的不健康飲食與生活方式，都讓肥胖人口不斷攀升，而肥胖已成為二十一世紀人們難以逃避的流行病。

留意不當減重方式與迷思

目前沒有治療肥胖的特效藥，真正解決的方法就是體重控制，唯有把體重減下來，才能改善肥胖等病症。雖然減重能解決肥胖的問題，但是現今各種的減肥方法千奇百怪，一旦使用不當，反而對健康造成負面影響，如「吃肉不吃澱粉」的減重法，是最常在坊間被使用，減肥者只要大啖肉類，就能瘦得多又快，這種迎合現代人期望速成且愛吃肉的飲食方式，的確讓人趨之若鶩，但是一但停止執行，就會使身體將更多能量儲存下來，造成復胖。此

外，長期攝取大量的肉類蛋白質，血液中的含氮廢物與尿酸會升高，這反而會造成肝、腎負擔，加速骨質流失以及腸胃失調、便秘等問題，對於減重的利益反而弊多於利。

網路或資訊所提供的許多減重觀念，大多似是而非，反而讓減重者無所適從，最常見的減重迷思就是「吃飯容易胖」的觀念，讓許多人誤為吃飯會造成肥胖，就改吃麵條、麵包，甚至蘿蔔糕、餃類或包子、餅乾等精製食品，這些精製加工食物含更多脂肪與調味品，吃多了反而更會造成體重上升。也有人拼命吃所謂的「超級食物」，如豆漿、山藥、酪梨或堅果等食物來控制熱量，或盲目相信「不吃脂肪」的謬論，本以為能控制體重，但單調的飲食反而容易造成身體營養失衡，反而讓人越減越肥。

兼顧營養的體重控制策略

體重控制的目的，主要不只能減輕體重，更能改善身體健康狀況。因此，飲食除了控制熱量外，更要能兼顧營養，如何獲得這雙重的利益呢？

第一，飲食應以植物性食物為主：

多選擇天然高纖的食物，如糙米、蔬菜與豆類，而且飲食需有變化，讓不同食物的組合，達到視覺、味覺與嗅覺等多重感官的刺激，提高餐食的滿足感，也能維持身體各種機能。在此，就體重控制的飲食規劃給予幾點建議：

- 每餐控制精製澱粉的食物，多以攝取全穀食物為主。
- 每餐肉類限制兩份以內，一餐只吃單種肉類，例如中餐吃雞，晚餐吃魚
- 多選擇不同蔬菜，每餐至少三種蔬菜，水果要限量，且吃新鮮水

果，不要喝果汁。

- 選擇優質油品，少用沙拉醬、豬油、奶油或氫化油。每天油量控制在一、兩湯匙以內。

第二，規律吃早餐對減肥很有幫助：不要以為捨棄早餐，有利於體重控制，其實這是錯誤的。早餐是一天最重要的一餐，它像火星塞一樣，能讓休眠身體重起營養的吸收，引燃能量的代謝，讓身體持續的運作下去。研究指出，早餐對整天攝食行為有引導的作用，例如定時吃早餐的人，能有效控制晚餐攝食的量，而且早餐也有助於減重者降低脂肪的攝取，且避開零食。相反的，對



於長期不吃早餐的人，身體的新陳代謝會逐漸減慢，也會影響腸胃機能且降低體能狀態。

至於早餐食物的選項，可考慮雜糧穀物的粥品（熱粥）、麥片、全麥麵包、雜糧饅頭，或者根莖類的地瓜、玉米、南瓜、馬鈴薯都是不錯的選項；其次，需要適量的蛋白質來源，例如鮮奶、優格、豆漿、堅果或蛋、肉、起士等，若能再搭配水果或蔬菜，更可使早餐變得優質又有變化。至於早餐進食的時間不宜太晚，最好在七到九點之間，而太晚吃早餐不僅不利於體重控制，也無法建立三餐規律進食的習慣。

第三，喝足乾淨的白開水：這對減重及飲食控制很重要，因為身體所有的生化作用，隨時都需要仰賴水的參與，單就身體處理食物所需的水解反應，就一定需要水，包括蛋白質分解成胺基酸，或組成特定的蛋白質，以及脂肪顆粒分解成脂肪酸的各種生化過程，若沒有水就無法執行。身體有 75% 以上的水，良好的水代謝，代表身體代謝順暢，如果水喝不夠，減重就無法達成，



最終必定會失敗，同時需注意任何飲料或咖啡、茶、湯都不能取代水，因為水能很快通過胃腸被身體吸收，所以應該喝足乾淨的水才行。因此減重者必須養成每天喝足白開水的習慣，不要想到再喝，也不能等到口渴才喝。喝水最好在餐前 30 分鐘前與餐後 1.5-2 小時之後，因為空腹喝水容易吸收，也較沒負擔，在此建議早上起床喝 500cc 的水，以彌補長時間睡眠造成的缺水，也可以刺激一早排便的好習慣；另外，下午三到五點以及運動前、後也應多喝水，更能幫助運動時順利排汗，以及達到燃脂減重的功效。

運動可以降低癌症風險

和信醫院 臺北市立大學 建教合作運動指導顧問 / 余家賢



運動可以降低罹癌和復發的風險

過去二十年來國內外許多研究都在探討身體活動對於癌症的影響。在歐洲一項大型規模研究癌症和營養前瞻性調查 (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, EPIC)，發現規律運動能降低 34% 患結腸癌的風險，降低 20% 患乳癌的風險。另外 2018 年的一篇研究，則指出在食道腺癌、肝癌、肺癌、腎癌、胃癌、子宮內

膜癌、白血病…等 7 種癌症中，提高身體活動量能降低 20% 的罹癌風險。由此可知運動對於癌症的預防有實證效益，但是運動對於癌症的治療後是否也有健康效益呢？其實目前已有研究指出，運動可以改善一些可能造成癌症復發的機制，例如運動會降低發炎反應，進而降低直腸癌復發的風險；增加運動量可以有效地降低乳癌患者的死亡率等。

運動對身體產生影響的機制

運動對於健康的效益非常多，且陸續被發現運動與降低促癌危險因子有關。下列將針對運動可降低促癌危險因子的機制做說明。

胰島素：

高濃度的類胰島素生長因子 (Insulin-like growth factor 1, IGF-1) 被認為可能增進腫瘤的成長。研究發現，增加大腸癌患者運動量，可以顯著降低胰島素及減少 IGF-1，並增加類胰島素生長因子結合蛋白 -3 (Insulin-like growth factor binding protein 3, IGFBP-3)，達到控制細胞增殖與抑制細胞凋亡。另運動可增加胰島素敏感度與降低身體葡萄糖濃度，改善代謝症候群風險。

發炎反應：

身體長期的發炎反應可能會增加癌症發生風險，而運動可以增加免疫細胞（自然殺手細胞 Natural killer cell, NK cell 與 T 細胞 T cell），並降低發炎物質的產生，例如 C 反應蛋白 (C-Reactive protein, CRP) 及介白素 6 (Interleukin-6, IL-6) 等。

荷爾蒙：

運動能減少婦女體內的雌激素，而雌激素會刺激乳房細胞增長，並增強乳房組織癌變的可能。另外運動也可降低前列腺素 (Prostaglandin E2, PGE2) 的產量，這種荷爾蒙可能與大腸癌細胞增長有關。

心理健康：

焦慮、憂鬱與癌症有很大的關聯性。許多研究指出定期的運動，尤其是參與團體運動，加上正能量思考與健康的飲食計畫，有助於緩解情緒和減輕焦慮。

美國運動醫學會指出，運動可以改善癌症病人的焦慮、憂鬱、疲勞、淋巴水腫、身體機能及健康相關的生活質量，且對於骨骼健康及睡眠品質也有助益。更重要的是，運動可改善心肺功能、化學治療引起的周圍神經病變和噁心、跌倒、疼痛、性功能及治療耐受性等，所以運動對癌症的治療也有所助益。

運動量和安全的建議

美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine, ACSM) 在 2019



治療後的癌症病人進行運動是否有安全疑慮呢？美國運動醫學會已確認，運動對於治療後癌症病人整體而言是安全的，但在運動前，仍須注意個人身體狀況，進行相關的醫療檢查評估與運動測試，以確認是否有

年報告中，對於癌症病人建議的運動量，具體指出應該包括每週至少運動 3 次，每次至少 30 分鐘，並進行至少 8-12 週的中等強度有氧訓練；或是可進行每週至少 2 次阻力訓練與有氧訓練，並配合至少兩組 8-15 RM^註 的重量進行訓練，其中至少以 1 RM 的 60% 重量進行一次的訓練。民眾可以在日常生活中進行快走或慢跑達到有點喘，尚可聊天，但無法唱歌程度的運動，並可利用自體體重或是彈力帶等輕阻力的工具進行大肌群的運動，例如進行深蹲、推舉等可訓練胸背腿等肌群。初學者也可使用難度較低的動作，例如開合跳及伏地挺身等動作，或者善用時間與環境進行運動，例如健走上班或爬樓梯等。

相關的運動禁忌症，例如是否有心律不整、感染發燒、行動困難、頭暈、呼吸困難、胸痛等。因此癌症病人若能有專業運動指導員，針對不同癌症的特性與個人身體狀況，進行評估與指導，將可以更安全且有效的進行癌症運動處方。

我們已知增加身體活動量對於癌症有正面效益，包括降低罹癌風險及預防癌症復發等。當然運動是促進健康的其中一種方式，但仍必需要有完整的治療、良好的飲食控制與積極正向的心態相輔相成，才能達到最好的效果。

註——

RM (repetition maximum; 最大反覆次數)：指一個肌肉可以進行負荷訓練的最大強度，指最多能夠反覆幾下的重量。

游麗惠召集人

專 長

- ⊕ 健康促進
- ⊕ 衛生教育
- ⊕ 慢性病防治
- ⊕ 癌症護理

健康醫學中心游麗惠召集人在和信醫院籌備開設時，就加入和信家族。她曾經是護理部主任，參與和信醫院護理服務體系建造工程長達 12 年。在因緣際會下，游召集人進入公務部門服務，曾歷任臺北市衛生局科長，衛生所所長、衛生福利部國民健康署副署長和衛生福利部護理及健康照護司司長等，參與健康促進、慢性病防治、長期照顧和護理專業發展等相關國家政策的推動。

游召集人在臨床、行政、公共衛生和教育等領域工作長達 38 年之久。她說：「我曾經是在醫院照顧癌症病人的護理人員，也曾社區推動全民健康促進，我深信健康的生活型態，包括健康飲食、運動、拒戒菸和節制飲酒等健康習慣，是有效預防癌症和心血管疾病的發生和死亡。從預防疾病的健康促進做起，是解決許多醫療問題的根本之道」。

現在醫療技術進步，癌症病人存活率高，若病人未能在治療後，建立健康的生活習慣，也會影響癌症的復發率和存活率。有感於健康促進對癌症病人和家屬健康的重要性，游召集人在公務部門服務 18 年後，再度回到和信醫院，加入健康醫學中心團隊，推動健康醫學的創新服務。她表示：

「許多癌症病人和家屬雖然有健康意識，但常不知道如何健康促進，或用錯方法。面對這項難題，健康醫學中心團隊，就是他們的生活健康教練，由醫師、護理師、營養師、心理師、藥師和運動指導員等所組成的專業團隊，會評估個人的生理、心理狀況及生活習慣，根據每個人不同的健康狀況和目標，打造個人專屬的健康促進計畫，陪伴每個人一起完成它。」

除了照顧癌症病人，和信醫院也希望喚起社會大眾的健康促進意識和行動力，以降低癌症的發生率和死亡率。游召集人與健康醫學中心團隊，將肩負起這項任務，讓更多人不僅擁有正確的健康促進知識，更能身體力行，去追求健康。





護理部 一般門診

莊淑媚 健康管理護理師

專 長

腫瘤護理

體重管理

您好！我是護理師莊淑媚，簡短有朝氣的問候，不僅只在病房和門診，現在更多元的出現在電話中，也在通訊軟體上與健康醫學門診的參加者問候著。

在大學畢業前夕，社團學姊熱情的分享她在和信醫院工作的成長和收穫，感受到學姐在職場服務的喜悅，加上很認同醫院對病人實施團隊醫療的全人照護，於是畢業就選擇在和信醫院服務。

加入和信家族，腫瘤護理工作十幾年，運動是工作之餘的休閒活動，近年運動健身風潮盛起，喜歡運動，便開始學習運動理論和實務運用，運動健身的過程飲食的調配也很重要，喜愛烹飪擺盤、品嚐各種食物、學習健康飲食也變成自己的生活樂趣之一。

第一次聽到健康醫學 (Lifestyle Medicine) 是在李昇聯醫師的演說中，很認同從日常飲食和運動習慣改變做起，以生活型態介入做為治療的觀念，以及生活型態的改變，健康促進的理念，才是防治疾病的根本之道。

生活型態改變，吃的健康、多運動、體重控制等等，健康促進看起來簡單好像又不太簡單，聽起來容易好像又不太容易，因為我們都是靠習慣過日子，要調整自己的生活型態，改變的確辛苦，但如果好習慣變成日常就能讓自己變得更健康。

推動健康促進就像推一顆大球，一、兩個人推很難推動大球，也推得相當辛苦，但是一群人一起推時，健康促進這顆大球就更容易向前滾動，甚至跑了起來，於是我加入健康醫學門診與健康管理服務團隊。

健康醫學門診是透過可靠並有實證基礎的資訊，提供參加者運動、健康飲食、體重控制及正念紓壓的健康管理服務，健康醫學門診的參加者不僅僅是病患，也是夥伴，一起合作共同參與，健康醫學門診協助每位參加者落實健康的生活模式，降低健康危害因子，重新找到最適合自己的健康生活方式。

最後和大家分享護理工作中鼓勵我的話：「複雜的事情簡單做，你就是專家；簡單事情重複做，你就是行家；重複的事情認真做，你就是贏家」，這段話用在建立自己的健康生活型態似乎也是如此。

邁向健康之路

——健康醫學門診參加者現身說法



透過醫師的推薦，我參加飲食健康管理門診，這是一對一個別化的諮詢服務，記得每個星期二下午為期八周內容有：

1. 醫師診療及諮詢服務抽血檢查及



身體組成分析

2. 營養師一對一諮詢指導、家庭飲食評估
3. 八周通訊軟體線上諮詢服務

我是乳癌病人，慶幸自己有定期健康檢查，疾病在很早期就發現，手術後定期返院追蹤即可。由於想要改善身體的狀況，讓自己有更強的免疫力，看到這個內容覺得是為我量身訂做的，於是就馬上報名繳費，從第一次檢查的數據，看到自己居然糖化血色素偏高，很多數據也偏高，很擔心害怕！經過醫療團隊及營養師耐心的說明，才了解飲食健康管理的重要性。

接下來就是每日的飲食日記，可以拍下三餐的內容上傳，使用網路通訊軟體，會很快收到醫療團隊的關懷及

營養師的建議，真的很佩服這樣的互動，讓自己知道如何均衡飲食的搭配。

而我第一個挑戰就是喝水，因為以前嫌麻煩，每天最多只喝水600cc，跟營養師討論後，早上一起床就要開始執行喝水的計劃，分配時段，而且喝水不是一口氣喝完，要慢慢地喝才對身體好，我真的很認真執行，發現開始愛上喝水，而且身體變得比較沒有負擔。

透過營養師專業指導，每餐會要求要有菜肉飯均衡，多吃天然食物，也知道因為自己長期愛吃非常甜的水果，甚至把水果取代蔬菜，又不喜歡運動且喝水喝得少，才導致血糖過高，知道自己的健康問題後，相信自己只要適度調整可以更健康。

經過八周的专业諮詢，門診抽血後很開心看到自己的數據都下降了，而且改變了自己及家人飲食的習慣，帶動全家擁有健康新生活，真的很感謝醫師的推薦，還有醫療團隊、趙營養師及淑媚護理師用心的為我們的健康把關，也提供專業化的指導，

非常推薦大家可以來上課，也期待下一期可以報名有運動跟營養指導的全方位課程。

“
陳小曼
這是一份開心的回憶，也是鼓勵著自己持續自我保健的動力。
”

去年九月在門診時，看到健康醫學門診課程的簡介，當時很好奇醫院會開課？看診時，與醫師聊起此活動的起始與目的，得知是黃達夫院長的理念，推廣自我健康管理與養成，讓預防勝於治療。恰巧李醫生是主辦，他的說明讓我深有其感，抱著贊同、信任與期待的心，於是參加了2019年9月底到11月初的健康醫學門診。



開課前，健康醫學門診的護理師用電話親切告知課程內容，提醒第一堂課需空腹 12 小時驗血，與穿著舒適運動的服裝做體能檢測。清楚親切的說明，感受和信醫院對課程執行的用心。開課當天抵達教育研究大樓，場地新穎寬敞潔淨，體能檢測設備與健身房俱全，醫療團隊有醫師、藥師、營養師、心理師、護理師，還有一群臺北市立大學運動科學系所的教師與防護員協助體能檢測，令我驚訝的是，第一天的體能檢測，在場的專業人員比健康醫學門診的 10 位參加者人數還多很多。如非理念堅持，怎能有如此謹慎整合與高成本的課程推出。

參加學員的年齡與身體狀況各有所不同，驗血與體能分析報告瞭解了自己的健康警訊，設定自己的健康目標。總計六周的課，從認識營養素、基礎代謝、健康攝食，至心肺功能、肌耐力與爆發力的鍛練，及心理師分享橡皮筋與翹翹板的口訣紓壓放鬆練習，每堂都由專業講師授課。最大的收穫是與醫師、營養師、藥師、運動教練、心理師的個別諮詢，提問請益，學習報告中指數的意義、正確飲食與運動方法、練習正向思維與行動，藉此增進身心健康。在改變生活中的慣性與偏

好常有掙扎，除了自我加油，醫護團隊不時的關懷與鼓勵是最有力的支持。

至今，將檢測報告放在案前，這是一份開心的回憶，也是鼓勵著自己持續自我保健的動力。

特此感謝全體和信醫護團隊對醫療志業與真理信念的堅持，令人尊敬與信任。期許未來有更多的健康醫學門診服務在醫院或線上推出，讓更多的人受益。臺灣有你們是一種肯定與幸福。

廖敏雯

一定要等身體異常時，才可以去看醫生嗎？

自己本身為護理人員，醫院年年都有員工體檢，過去仗勢自己年紀輕，檢查結果都正常，故也就忽視要維持良好的健康生活型態。一直到生了孩子、年過四十，抽血報告開始有紅字出現，體重不但直線上升，血壓也開始輕微偏高，原本想說自己其實沒特別不舒服，只是因為變胖，管教孩子過於疲累，所以血壓偏高了一點，只要控制體重，其他也沒什麼不舒服，也就沒放在心上。



但自己本身無法長期節食以及固定運動，所以體重一直沒降，血壓也控制不佳，剛好和信醫院推出了健康醫學門診，本想抱持著減肥的想法，所以很快地報名參加。

參加健康醫學門診時，我才發現，原來我以前對於「維持健康」、「健康的生活型態」的概念不夠清楚，對於減重的觀念也不正確。透過安排的課程，讓我了解到健康真的是指「身體（生理）、精神（心理）及社會（社交）都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。」而我也開始知道，為什麼和信醫院會設立「健康醫學門診」，原來「健康醫學門診」是協助亞健康的人，回到健康階段。而這門診也是跨專業的結合，不是只有一位醫師與護理師在看診，而是結合醫師、營養師、護理師、心理師、藥師與運動教練等指導，協助我們回

到健康的生活型態，每堂課結束後都會有教練指導我們運動 30 分鐘。

由於很多健康的行為都尚未養成，體重雖然有輕微的下降，但在沒有人的監督下，我就開始有所放鬆，體重就沒有再持續下降，於是我又繼續報名了飲食健康管理門診，記得有部

紀錄片叫做「餐叉勝於手術刀」，透過八週的飲食控制，從最簡單的飲水調整開始，再來到均衡健康飲食（多菜少肉），到最後份量的控制，這八週下來體重就開始下降，最重要的是，抽血的三酸甘油脂從 193 降到 96，降得很多。

透過近 20 週的改變，讓我在飲食控制及規律運動都有養成習慣，體重減少 7 公斤，體重降到自己的目標值，十分感謝和信醫院的健康醫學團隊，透過適時的追蹤與鼓勵，讓我開始了健康的生活型態。所以，不是一定要有症狀出現才看醫師，應該在健康知識不夠足夠時，就應該要尋求協助了。

健康從這裡開始

健康醫學中心 / 洪惠靖專員



2019 年 10 月，天空露出淡藍的晴，秋高氣爽，明媚的陽光洋洋灑灑落進醫院教育研究大樓的聚會場。

聚會場裡正舉行和信醫院與臺北市立大學合作備忘錄簽署記者會，合作的起源於黃達夫院長著作《承諾用心守護病人》一書中提起的，要給病人最有助益的醫療，也因著對人的共同善念和愛，不論教育界、

醫界菁英、企業鉅子或病人家屬，都願意奉獻一己之力來這裡幫助更多人，並以病人福祉為中心、承諾用心守護病人的使命下，播下善的種子，讓夢想不斷擴散發光。

記者會上黃達夫院長訴說著，目前和信醫院整體癌症 5 年存活率已達 71%，七成的癌症治癒率似乎是目前全球癌症醫療的極限，儘管近十

年來免疫治療是癌症醫療的一大突破，我們固然要致力於新療法的研發，然而，「預防勝於治療」我們不是更應該積極地從源頭去減少癌症的發生嗎？

和信醫院是台灣第一家癌症專科醫院，專為癌症病人而設立。過去三十年，和信醫院除了專心提供優質的癌症篩檢、早期診斷及正確治療，並用心照顧病人，我們也經常以健康講座的方式去傳播正確的癌症知識及健康常識，然而，效果似乎很有限。前來醫院求治的病人，常是面臨即將到來的一連串治療，憂心忡忡懷著忐忑不安的心情，「健康」就像深藏在烏雲密布天空下的太陽，是黑暗夜裡等待黎明破曉的曙光，是昨天自覺無恙的身體狀態，今天不敢期盼的未來？我們可以提供有品質的治療服務給病人，但那可能不足以防治癌症，也無法克服病人治療結束後時時刻刻擔憂復發，和那不知如何重新建構、調整生活模式的手足無措。

為提供更好的癌症防治服務，和信醫院逐步整合癌症醫學及健康促進



服務，並於近期設立了健康醫學中心，服務團隊包括醫師、護理師、營養師、藥師、心理師、運動指導員等專業人員，共同提供病人、家屬、員工和社區民眾健康促進服務，期望癌症病人和一般民眾能遠離癌症，活得長，又活得好。

健康醫學中心的健康促進服務，提供可靠並有實證基礎的健康服務，與您一起找出健康危害因子，協助您落實健康行為與習慣，引導和陪伴您重塑健康的生活型態，用對的方法做好自我照顧和健康管理。健康醫學中心專業團隊，讓您追求健康的路上不孤單，找到最適合自己的健康生活方式，健康從這裡開始。

健康醫學門診

健康人生，從健康醫學門診開始

不吸菸

控制體重

適度運動

多蔬果少肉食

四種生活型態

讓你遠離癌症、慢性病

服 務 內 容



健康醫學門診

血液檢驗、健康生活能力檢測評估
健康知性講堂及團體運動指導
醫師診察與諮詢
(團體門診限額10名)



體能體位健康管理門診

血液檢驗、體能狀態與身體組成分析
一對一運動指導與訓練規劃
營養師評估與諮詢
醫師診察與諮詢



飲食健康管理門診

血液檢驗、身體組成分析
營養師評估與諮詢
醫師診察與諮詢



健康醫學中心專線

(02)6603-1439

掛號專線

(02)6603-1234

現場掛號—本院中央櫃台

給病人及家屬的一封信

和信醫院是為了癌症病人而設立，是為了改變病人的生命而存在。這是我們堅持了將近三十年，也會繼續努力維護的核心價值——一切以病人的福祉為依歸。

為了達到我們的願景——為每一位病人爭取最高的治療效益；為了完成我們的使命，我們尋找、訓練、培育與維護優秀的專業人才，希望能為癌症病人提供最先進的實證醫療。

和信醫院是臺灣第一所癌症專科醫院，為了提升醫療看診品質，我們限定了門診人數；為了妥善照顧住院病人，我們有臺灣最高標準的護病比。此外，為了讓每位病人有相對舒適與備受關懷的就醫環境，我們非常重視醫院整體空間設計，除了專業醫療照顧之外，空間建築也都是以病人為中心而出發的設計。

從去年開始，臺灣的健保費用超過七千億元，主要用於治療，另外，長久以來，臺灣的病人每年還付出約六千多億元的自費醫療。面對臺灣醫療費用逐年高長，如何控制醫療費用，已經刻不容緩。最根本的解決之道，應該是減少疾病的發生，減緩疾病的惡化，而非只是注重疾病的治療。我們認為，透過各種方式的民眾教育，改變與培養國人的健康生活型態，藉此預防疾病的發生與惡化，才是最值得我們去努力的方向。

2020 年，我們將如以往，持以熱忱的心和認真負責的態度繼續為您服務，我們也期許自己能更上一層樓，充分地展現以病人的福祉為依歸的專業照顧，成為臺灣癌症照護網的中堅份子。

感謝您對和信團隊的信任，願意交付如此重責大任。我們也期盼您對和信醫院的支持，化為實際的行動，無論是透過志工人力支援，或是款項獎助金的捐助，我們一定會珍惜，也會妥善的運用您的每一份情義與用心。我們承諾，會堅持初衷，努力當下，放眼未來。

院長 黃達夫

2020 年 1 月

捐款資訊

劃撥 / 轉帳 / 支票捐款

帳戶全名 / 支票抬頭：醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院

郵政劃撥帳號：14403483

銀行帳號：中國信託商業銀行 822 中山分行 141-53-27186-93

中國信託信用卡紅利點數捐款：每 10 點可捐贈 1 元

本院醫療大樓 B1 中央櫃台辦理（當場開立捐贈收據）

中信銀語音專線：(02)2745-7575（次月郵寄捐贈收據）

如蒙惠賜捐款，敬請來電財務部 (02)2897-0011 轉 3906，以呈寄收據謝函

現場捐款

服務時間：週一至週五 08:30 - 17:00；週六 08:30 - 12:00

服務地點：本院各門診服務櫃台

網路捐款或更多贊助本院方式

https://patient.kfsyscc.org/m/about_donate



捐款芳名錄查詢

https://patient.kfsyscc.org/m/donate_list



和信醫院響應康健【抗癌生活行動】

**抗癌生活行動**

首頁 寄座編輯 抗癌新人生 抗癌新思維 抗癌新生活 抗癌新人類

**康健
抗癌生活行動**

欲了解更多詳情，
請掃下方 QR Code



病人服務中心掛號專線 (02) 6603-1177 / (02) 2897-1177

臨床試驗中心專線 (02) 6603-0730

病人申訴專線 (02) 6603-0011 分機 3922

病人申訴電子信箱 patientservice@kfsyscc.org

訪客時間

一般病房 11:00-13:00 / 18:00-20:00

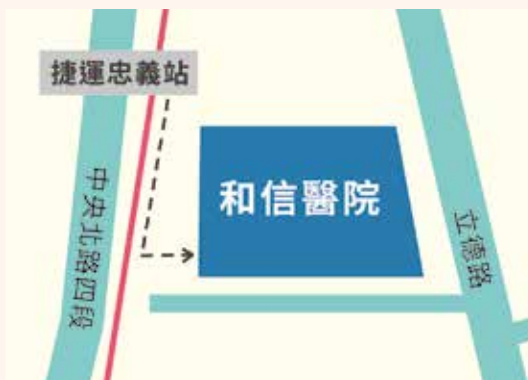
加護病房 11:00-11:30 / 15:00-15:30 / 19:00-19:30

交通指南



捷運—淡水線：忠義站或關渡站下車

1. 忠義站下車，2 號出口出站後右轉，沿著捷運鐵路的步道，步行五分鐘，便可以看到和信治癌中心醫院的建築物。
2. 關渡站下車，1 號出口出站後右轉，第二個路燈位置轉乘接駁交通車。



醫院免費接駁 交通車

1. 接駁車往返站牌分別位於關渡捷運站 1 號出口，及和信醫院正門口。
2. 每班次限搭乘二十位乘客，以病人、家屬優先搭乘。
3. 週六下午及醫院休診日不行駛。
4. 週一至週六上午 08:30-10:30 每 20 分鐘一班；
10:30-12:30 每 15 分鐘一班；
週一至週五下午 13:30-18:00 每 15 分鐘一班。



醫院精神

使命：尊重生命，培育優秀專業人才，為癌症病人提供最先進的實證醫療。

願景：為每一位病人爭取最高的治療效果。

核心價值：一切以病人的福祉為依歸。