



澳門健康管理及促進學會 - 2013 健康講座系列(五):

營養抗癌及早期腫瘤檢測的新發展

2013 年 9 月 28 日 (星期六: 上午 10 時半至下午 1 時)

地點: 澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會 (地址: 澳門置地廣場工銀中心九樓)

人數: 名額 100 名 (必需預先報名)

內容: 醫療講座 & 簡單身體檢查 (包括計算心跳、量血壓及量度身高體重比例)



陳麗愉
仁德醫療中心營養師
講題: 食出康寧人生



鄭彥銘
科大醫院血液科及腫瘤科顧問
講題: 早期腫瘤檢測的新發展

歡迎各界人士參加
(費用全免, 敬請預約留位!)

報名方法:

填妥以下表格, 並於 9 月 26 日(星期四)前傳真或電郵至秘書處。(853 2825 9012, aizza.event.vivian@gmail.com) 如有疑問, 請致電: 853 2825 9012 查詢。

中文姓名		工作機構	
聯絡電話		參加人數	

陳麗愉營養師演講：



鄭彥銘醫生演講：

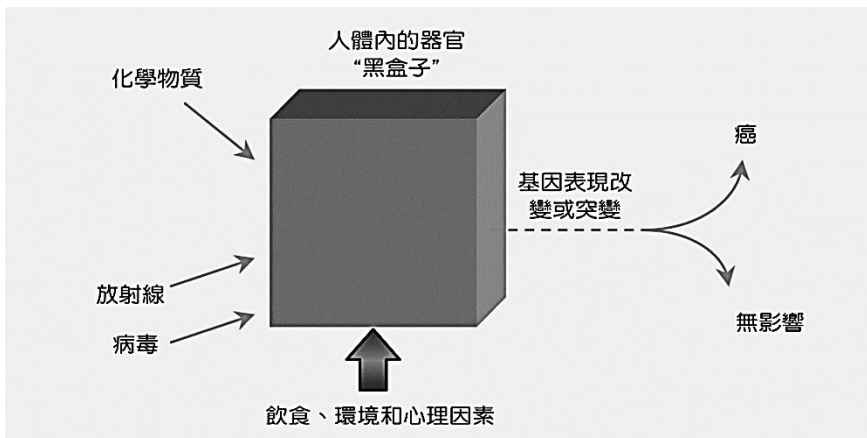


參會情況：



講座綱領：

癌症的形成



癌症的形成。人體曝露於致癌因子下，經過不明的機轉產生變化(黑盒子)。

抗癌治療對營養的影響

放射線治療

- 口咽部位放射線治療
 - 味覺、嗅覺異常
 - 牙齒功能不良或掉牙
 - 黏膜炎及口乾
- 前胸或後背的放射線治療
 - 食道炎併吞嚥困難
 - 食道狹窄
- 腹腔放射線治療
 - 腸損傷：急性或慢性腹瀉、吸收不良、狹窄或阻塞、瘻管

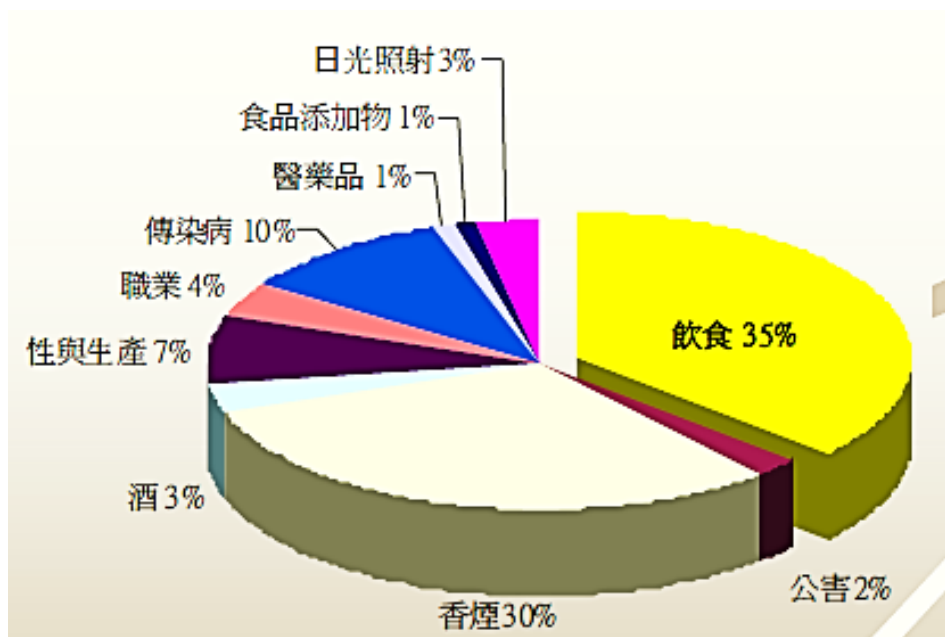
化學治療

- 味覺改變
 - 黏膜炎、口唇病變 (cheilosis)、舌炎、口腔炎及食道炎
- 腹瀉及吸收不良
- 噁心、嘔吐及厭食
- 貧血
- 免疫功能降低

手術治療

- 口咽根除手術
 - 咀嚼及吞嚥困難
- 食道切除
 - 胃滯留及鹽酸過少 (hypochlorhydria) (迷走神經切除次發引起)
 - 脂肪瀉 (迷走神經切除次發引起)
 - 腹瀉 (迷走神經切除次發引起)
 - 早飽 (early satiety)
 - 反胃 (regurgitation)
- 胃切除 (根除或大部分切除)
 - 傾食症候群 (dumping syndrome)
 - 吸收不良
 - 胃酸不足、內在因子和 R-蛋白質缺乏
 - 低血糖
 - 早飽
- 小腸切除 (可參考第七章)
 - 空腸：對某些營養素的吸收能力降低
 - 迴腸：維生素 B₁₂ 缺乏，膽鹽流失合併腹瀉或脂肪瀉，高草酸尿症及腎結石，鈣及鎂耗損，脂溶性維生素耗損

癌症發生原因中，飲食佔 35%



世界癌症研究基金（WCRF）和美國癌症研究院 1997 年發表研究指出，美國每年的癌症死亡人口中，有三分之一與飲食習慣不良有關，還有三分之一有抽菸的習慣。

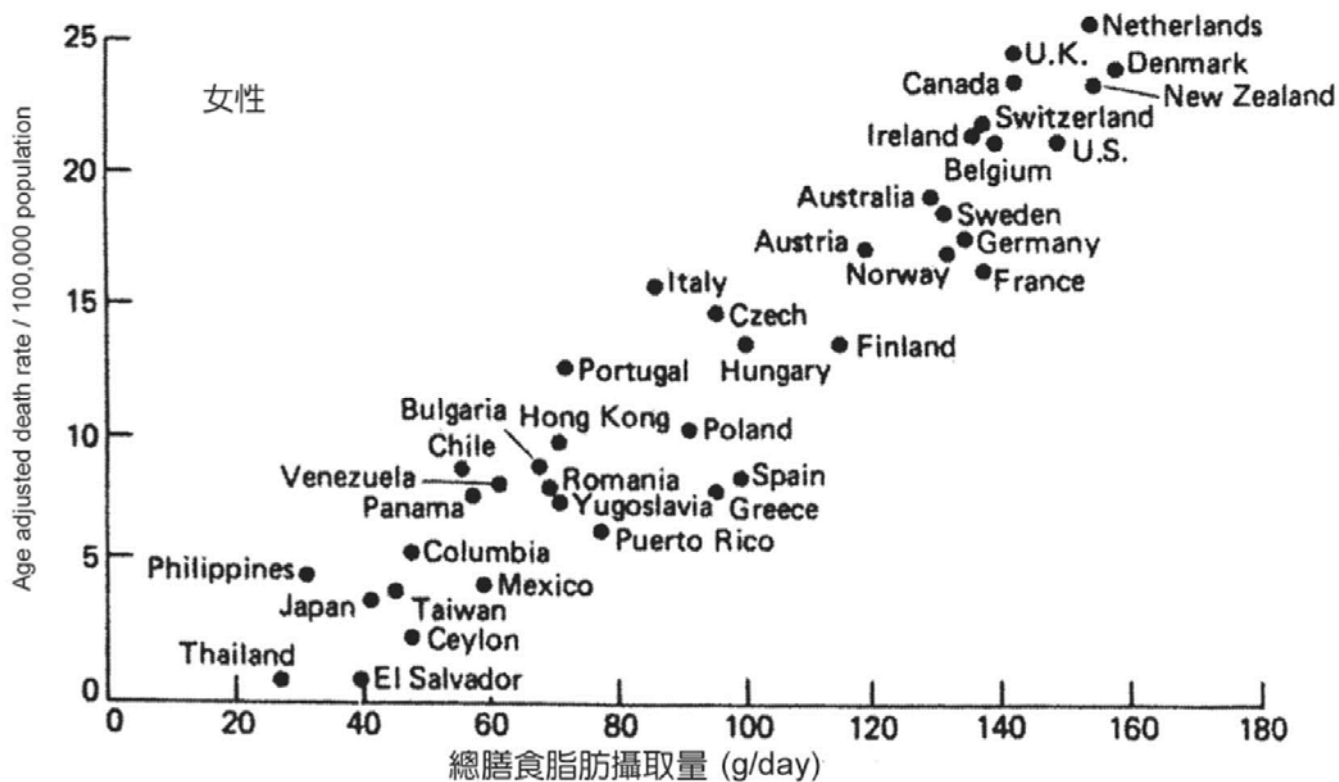
不同食物與癌症及心臟疾病的相關係數

	米	玉米	豆	畜肉	雞肉	雞蛋	牛奶	動物性 油脂	啤酒	動物性 熱量	蛋白 質	脂肪
大腸癌	-0.34 ^a	-0.67	-0.68	0.54	0.60	0.75	0.48	0.64	0.62	0.84	0.49	0.74
乳癌	-0.50	-0.66	-0.70	0.58	0.62	0.75	0.55	0.64	0.56	0.84	0.48	0.75
攝護腺	-0.58	-0.53	-0.66	0.47	0.48	0.48	0.52	0.51	0.44	0.76	0.52	0.72
動脈粥樣硬 化性心臟病	-0.40			0.48			0.59	0.48		0.74	0.51	0.73

*負值代表負相關；正值代表正相關。相關係數的數值代表相關的強度（愈接近 1 愈強）。所有係數都具統計學上的意義（ $p < 0.05$ ）。

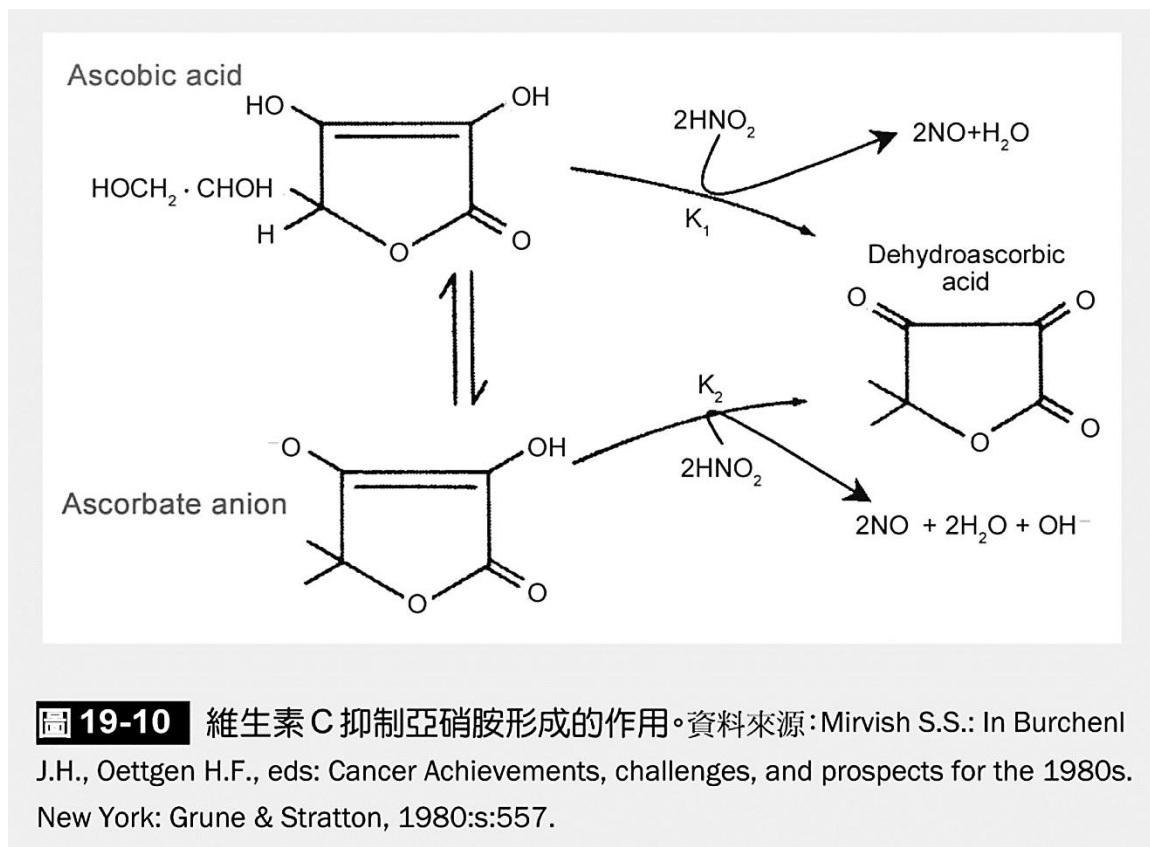
資料來源：Carroll K.K. Cancer Res 1981;41:3695.

世界各地脂肪攝取量與乳癌死亡率的相關性



資料來源：Carroll K.K. Cancer Res. 1975;35:3374.

維他命 C 抑制亞硝酸胺的吸收



提升免疫力 - 飲食抗癌

蔬果抗癌

- 1992 年，加州大學柏克萊分校的學者布洛克（Gladys Block）重新檢視從 1980 年以後發表的兩百篇相關研究後發現：
- 食用大量的新鮮蔬菜水果，幾乎總是可以降低罹患肝癌、結腸癌、胰臟癌、胃癌、膀胱癌、子宮頸癌、卵巢癌和子宮內膜癌等癌症的危險。
- 大量食用蔬果的人罹患癌症的危險，只有不常食用蔬果的人的一半。

蔬果抗癌 - 番茄

- 哈佛醫學院的吉凡奴奇（Edward Giovannucci）發現番茄所含的番茄紅素，可以降低罹患前列腺癌、乳癌和其他癌症的危險。
- 1995 年，美國哈佛大學的研究顯示：每星期吃 10 份富含番茄食物者，罹患前列腺癌的風險降低了將近一半。
- 其他研究也顯示，番茄紅素有助於降低罹患乳癌、肺癌等的風險。

蔬果抗癌 - 胡蘿蔔素

- 黃色蔬菜例如胡蘿蔔、南瓜和甘藷中都含有 Beta 胡蘿蔔素。由於無數的研究都發現，多吃這些食物可以降低罹患癌症的危險
- 針對這些藥丸進行測試，結果就如同科學家所料，這些補充品並沒有明顯的抗癌效果。

8 大類防癌食物

- 洋蔥類：大蒜、洋蔥、韭菜、蘆筍、青蔥等。
- 十字花科：花椰菜、甘藍菜、芥菜、蘿蔔等。
- 堅果和種子：核桃、松子、芝麻、杏仁胡桃、南瓜子等。
- 穀類：玉米、燕麥、米、小麥等。
- 莢豆類：黃豆、青豆、豌豆等。
- 水果：柳橙、橘子、蘋果、哈密瓜、奇異果、西瓜、檸檬、葡萄、草莓等各種水果。
- 茄科：蕃茄、馬鈴薯、蕃薯、甜菜。
- 繖狀花科：胡蘿蔔、芹菜、荷蘭芹、芫茜、蒔蘿等。

保健增強免疫力的超級食物

- 美國學者綜合多項國際研究成果，發生 10 種保健長壽的食物
- 特性：低熱量、含豐富纖維素、抗氧化維他命及礦物質、維他命 C、葉酸、硒及維他命 E

1. 豆類

- 包括黃豆、紅腰豆、綠豆、眉豆等，水溶性纖維素豐富
- 有助降低膽固醇、穩定血糖、減少肥胖及癌症風險

2. 藍莓 & 草莓

- 降低患心血管疾病和癌症的機會，有助皮膚及眼睛健康
- 解除便秘煩惱，增強消化機能力
- 抗皺、抗衰老

3. 西蘭花

- 增強免疫系統
- 維護心血管健康
- 促進骨骼生長

4. 燕麥

- 降低膽固醇、減少患冠心病及糖尿病的風險

5. 橙

- 含豐富維他命C，有助心臟健康、預防癌症、改善貧血

6. 南瓜

- 含有量胡蘿蔔素，降低患多種癌症的機會
- 亦提供健康年輕皮膚必須的營養

7. 菠菜

- 降低心血管疾病及癌症機會

8. 蕃茄

- 防癌症及有助預防白內障及皮膚老化

9. 核桃

- 降低上冠心病、糖尿病及癌症的機會

10. 蒜頭

- 提升免疫力、預防癌症

癌症病患的飲食原則

- 足夠的熱量
- 足夠攝取蛋白質
- 善用市場上的補充品

營養師的小叮嚀

- 任何食物都可以吃，只有吃下去才有得到營養
- 只喝湯，不吃肉。攝取不到蛋白質營養
- 少量多餐，想吃就吃
- 只吃生機飲食，小心營養不足
- 若食慾不佳，提早介入鼻胃管灌食
- 增加高纖維食物的攝取，例如水果、蔬菜、全穀類及乾豆類，一天吃五種以上的蔬果

防癌飲食大絕招

- 減少油脂的攝取，並避免高溫油炸及反覆多次使用(回鍋油)
- 少吃紅肉(牛、羊肉)及動物脂肪(豬油、肥肉、全脂奶)
- 儘量選擇天然的食物，少吃煙燻、燒烤或含硝酸鹽的



要身體健康及長壽，抵抗癌症，單從食物著手並不足夠，還要戒煙及配合適量運動，即每日 30 分鐘帶氧運動，如步行等，保持身體健康

早期癌症是可以治愈的

癌症篩查準確

- 假陽性(無當有)
- 假陰性(有當無)

- 準確=99%
- 假陽性(1%)
- 假陰性(1%)

癌症常見性

- 常見性百分之一
- 假陽性(.1%)
- 假陰性 (1%)

篩查一萬人(100 人有癌症)
假陽性=9.9 人(無當有)
假陰性(1%) =1 人(有當無)
得益=99 人

- 常見性萬分之一
- 假陽性(.1%)
- 假陰性 (.1%)

篩查一萬人(1 人有癌症)
假陽性=10 人(無當有)
假陰性(1%) =0 人(有當無)
得益=1 人

結腸癌症篩查

- 便潛血/ 大便隱血(每年)
- 乙狀結腸鏡檢查(每 5 年)
- 結腸鏡檢查(50 歲, 每 10 年)
- 虛擬結腸鏡檢查
- 篩查 10 萬人(1 人有癌症)
- 得益=12, 325
- 每挽救一個生命
- 花\$20, 000

乳癌檢查

預防 1 人死於乳癌, 需要檢查

1,904 人 40 to 49 years

1,339 人 50 to 59 years

377 人 60 to 69 years.

Ann Intern Med, 2009 151:716-726;

Ann Intern Med, 2009 vol. 151 738-747

Mammogram 乳房 X 光線照片 / 乳房 X 光檢查

假陽性

- 不必要的活檢，手術
- 手術併發症
- 乳房畸形

癌症篩查

有爭議性

- 癌症指標
- CEA.
- CA-125
- PSA

假陽性/假陰性-高

有爭議性

- 正發射斷層掃描 (PET SCAN)
- 假陰性-低
- 假陽性-高

~全文完~