

防 癌 保 健 手 札

疾病名稱	肺癌	肝癌	乳癌	攝護腺癌	卵巢癌	大腸直腸癌	胰臟癌
臨床症狀	<p><初期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●無理由的呼吸困難 ●持續性乾咳不止 ●咳血或痰中帶血 ●輕微胸痛 <p><進行時期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●咳嗽轉劇，有痰 ●痰中帶膿，有黏液性 ●血痰情形轉重 ●發燒，胸口疼痛 ●呼吸困難 ●發出喘鳴聲 	<p><初期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●無明顯症狀 <p><進行時期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●腹部有膨脹感 ●食慾不振、體重減輕 ●全身倦怠感 ●黃疸 ●右上腹痛 <p><惡化時期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●重度黃疸 ●右肋部劇烈疼痛 ●積存腹水 ●右肋部可摸到硬塊 	<p><初期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●無痛性乳房腫塊 <p><進行時期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●手臂上下擺動時，乳房感覺被拉緊 ●乳頭有帶血分泌物 ●乳頭凹陷，乳房變形 ●乳房皮膚有紅腫，潰爛或呈橘皮樣變化 ●腋下淋巴腺腫大 	<p><初期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●排尿次數增多 ●不易解尿以及尿失禁 ●尿流間斷微弱 ●排尿時痛感及燒灼感 ●射精時疼痛 ●肛門附近有壓迫感或不快感 <p><進行時期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●血尿或精液裡有血 ●無法解尿 ●下腰部經常性疼痛 ●大便不易排出 	<p><初期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●無明顯症狀 <p><進行時期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●月經週期產生變化 ●腹部腫脹 ●積存腹水 ●骨盆腔有硬塊 	<p><初期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●缺鐵性貧血 ●排便習慣改變（如便秘或次數增加） ●大便帶血、下痢 ●持續的疲倦感 <p><進行時期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●肛門附近疼痛 ●嚴重便秘 ●腹部腫脹及腹痛 ●排出有惡臭的黏液血便 	<p><初期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●上腹疼痛 ●食慾不佳 ●脂肪性下痢 ●茶色尿液，皮膚會癢 <p><進行時期症狀></p> <ul style="list-style-type: none"> ●黃疸 ●腹背部疼痛 ●伴隨糖尿病 ●噁心、嘔吐及消化障礙等胃腸性症狀加劇
高危險群	<ul style="list-style-type: none"> ◆抽菸者及吸二手菸者 ◆農業、採礦業：砷 ◆建築業：石棉 ◆化工業：二氯甲醚 ◆金屬、電鍍業：鎘 ◆地下採礦業：氬氣 ◆煤氣業：煤焦油 ◆石油業：瀝青 	<ul style="list-style-type: none"> ◆農業、採礦業：砷 ◆橡膠業：氯乙烯 ◆慢性 B 型肝炎患者 ◆儲存過久的花生或食物：黃麴毒素 ◆酒精性肝硬化患者 	<ul style="list-style-type: none"> ◆五十歲以上婦女 ◆家族罹患乳癌病史 ◆胸部受到放射線照射 ◆初經較早（十二歲以前）或停經較晚者（55 歲以後） ◆大於三十歲生頭胎者 ◆曾得卵巢癌及子宮內膜癌患者 ◆高脂肪食物者 	<ul style="list-style-type: none"> ◆65 歲以上男性 ◆家族性攝護腺癌病史 ◆性關係混亂 ◆高脂肪食物者 ◆焊接、電鍍業：鎘 ◆橡膠業 	<ul style="list-style-type: none"> ◆高脂肪食物者 ◆曾得卵巢癌及子宮內膜癌患者 ◆無生育史的婦女 	<ul style="list-style-type: none"> ◆與遺傳有關 ◆肉類攝取量過高者 ◆高脂肪食物者 	<ul style="list-style-type: none"> ◆60 歲以上男性 ◆吸菸者 ◆酗酒者 ◆高脂肪食物者 ◆糖尿病的病人 ◆長年接觸化學藥品（石油產品或各種化學溶劑者）
癌症標記（參考值）	CYFRA 21-1 < 3.3 ng/ml	AFP < 10 ng/ml	CA 15-3 < 30 U/ml	PSA < 2.5 ng/ml	CA 125 < 35 U/ml	CEA < 5 ng/ml	CA 19-9 < 37 U/ml
輔助標記（參考值）	CEA < 5 ng/ml	CEA < 5 ng/ml	CEA < 5 ng/ml	PAP < 3 ng/ml	CA 72-4 < 5 U/ml	CA 19-9 < 37 U/ml	CEA < 5 ng/ml
其他檢查	痰液檢查 胸部 X 光 電腦斷層掃描 正子造影檢查（PET） 支氣管鏡檢查 肺部超音波	超音波肝臟掃描 電腦斷層掃描 肝穿刺細胞學檢查 血管攝影	乳房 X 光攝影 乳房超音波檢查 細針穿刺細胞學檢查 腫瘤組織切片檢查 正子造影檢查（PET）	肛門指診 靜脈腎盂攝影 直腸超音波檢查 攝護腺切片檢查	超音波檢查 電腦斷層掃描 剖腹探查 骨盆腔檢查 正子造影檢查（PET）	糞便潛血檢查 大腸鏡 鉭劑大腸攝影檢查 正子造影檢查（PET）	胸部 X 光 內視鏡超音波 核磁共振掃描 電腦斷層掃描 胰血管攝影 細針穿刺細胞學檢查 正子造影檢查（PET）
預防之道	不抽菸 避免接觸可能的致癌物 避免暴露於對呼吸道有刺激的環境 高危險群應定期篩檢	接種 B 型肝炎疫苗 少喝酒 食品防黴 避免攝取過多鐵質 攝取含維他命 A 的食物 高危險群應定期篩檢	減少高脂肪食物攝取 避免過晚生育 避免停經後肥胖 少喝酒 適量紅肉（牛、豬、羊等）攝取 高危險群應定期篩檢	年紀較大者定期檢查 平時不宜久坐 不憋尿並適度運動 避免菸、酒 避免刺激性食物 適量紅肉攝取 高危險群應定期篩檢	減少高脂肪食物攝取 更年期婦女定期檢查 高危險群應定期篩檢	多吃高纖維食物 適度運動 適量紅肉攝取 少喝酒 高危險群應定期篩檢	不抽菸 少喝酒 輕油膩 多吃蔬菜水果 高危險群應定期篩檢