



癌症

仍然是不治之症吗？

当“癌症”两个字硬生生出现在诊断书上时，我们总会有种难以置信的念头，无数的声音团团包围着我们，如亲朋好友的建议，网络上千奇百怪的“偏方”等，这往往使人更难以分辨真假。然而，在这些根深蒂固的迷思背后，隐藏着我们最深的恐惧与误解。

癌症，一场来自细胞的“叛乱”

癌症的发生其实是一个多因素且多步骤的长期过程，主要是正常细胞的基因发生了有害的突变，导致细胞失控性生长和繁殖。

一般而言，某些特定因素，如吸烟、酗酒或肥胖等，会间接导致细胞基因损伤。首先，这些

受损细胞在促癌因素的反复作用下，会开始异常增殖，形成“癌前病变”。继而，当异常细胞积累更多突变，便会获得侵袭与转移的能力，能够突破组织屏障，侵犯周边组织。最终，它们会随血液或淋巴系统扩散至身体远处器官，形成真正的恶性肿瘤。

乳癌仍居女性癌症中的首位

根据《2017-2021年马来西亚国家癌症登记报告摘要》的数据显示，相较于2012年至2016年，2017年至2021年罹患癌症的人数有显著的上升，而女性相较于男性而言更易罹患癌症，其中乳癌在马来西亚十大最常见癌症中仍然位居首位，紧接着则包括结肠癌或肺癌等。



魏永进医生
Dr Vance
Koi Yung Chean
双威城双威医疗中心
临床肿瘤专科顾问



癌症的常见迷思

在大众的认知里，有关于癌症的诸多迷思仍普遍存在，这些迷思不仅会引发不必要的恐慌，更可能导致预防不足或治疗延误。以下是一些最常见的癌症迷思：



迷思1 癌症=死亡？

这是最普遍且最有害的迷思。曾几何时，“癌症”二字几乎与“死亡”划上等号，它带来的恐惧足以摧毁一个人的意志。然而，癌症，并非死亡的代名词。

随着医学的飞速进步，许多癌症的治愈率和生存率已大幅提高。例如，早期乳癌、前列腺癌和甲状腺癌的五年生存率超过90%。曾经所谓的“绝症”，如今正逐渐变为一种可以管控的“慢性疾病”。这意味着，我们可以像治疗高血压或糖尿病一样，通过精准的治疗、科学的管理和积极的生活态度，与它长期共存，并拥有高质量的生活。

只要早发现、早诊断并早治疗，癌症就能被治愈或被控制。癌症的预后治疗将取决于类型、分期、治疗方案及患者的整体健康状况。但是，现代医学已告别了“一刀切”的模式。随着靶向治疗、免疫治疗、微创手术等技术的涌现，意味着治疗变得更有效、更个体化，副作用也更小。

迷思2 癌症是遗传的，并且无法预防

虽说遗传因素在某些癌症中扮演了角色，但它远非决定性的命运。事实上，有近90%的癌症皆是由后天因素所引发的，即我们所谓的“非遗传性癌症”，这意味着它们是可防可控的。而另外10%则是由遗传性基因变异所引起的。

拥有家族癌症病史并不完全代表注定会罹患癌症。我们所谓的“癌症遗传”，一般指的是继承了某些特定基因的易感突变，如BRCA1/ BRCA2等，亦就是说在相同的环境下，基因携带者患癌的风险会比普通人高出一二，并非说100%会罹患癌症。

真正遗传性癌症在所有癌症中仅占了大约5%至10%。绝大多数癌症是“散发性”的，是后天生活中基因随机突变积累的结果。

迷思3 摄取过多的糖分会导致癌症恶化

柴米油盐酱醋茶，糖是我们生活中不可或缺的调味料，更是身体的能量之源。人人都爱糖的甜美，而您身体里的细胞也不例外。民间常流传“糖会喂养癌细胞”的说法，让很多人不禁疑问：“糖”真的会致癌吗？

我们体内所有的细胞，其中包括癌细胞及健康细胞等都使用血糖，即葡萄糖，作为能量来源。虽然癌细胞比正常细胞消耗更多葡萄糖，但却没有证据表明摄取过量的糖会间接促进癌症恶化，或者戒糖能使肿瘤缩小。

虽说糖并不直接致癌，但却能助癌。最好的例子莫过于肥胖。高糖饮食会导致体重增加，甚

至是肥胖。许多癌症皆与肥胖密切相关，当我们长期摄取高糖饮食会间接造成体内的胰岛素抵抗甚至增加脂肪组织，因此为了降低血糖，身体会分泌更多的胰岛素，进而加速肿瘤的恶化。

根据世界卫生组织的建议，将糖的摄入量限制在每日总能量摄入的10%以下，若能控制在5%以下，即约25克或6茶匙，更有利于自身健康。因此，均衡饮食、限制添加糖的摄入对癌症预防是有益的，但患者不必极端地“戒糖”，保持足够的能量对抗其他疾病更重要。

迷思4 癌症手术或活检会导致癌细胞扩散

这的确是个让人担忧的误解。事实上，癌症手术或活检会导致癌细胞扩散的风险是存在的，但是概率却是极低的。外科医生在手术中会遵循严格的医疗措施，以防止癌细胞扩散。

另外，活检是诊断癌症的“金标准”。没有活检，就无法确定肿瘤是恶性还是良性，无法知道癌症的具体类型、分级和分子特征，从而无法制定最准确且最有效的治疗方案。因为一个发生率极低，甚至是低于1%的风险，而放弃获得明确诊断、正确治疗的机会，是绝对得不偿失的。

迷思5 “癌症”是一种只有年长者会罹患的疾病

这是一种不正确的观念。虽然年龄确实是癌症其中一个常见的风险因素之一，但是癌症绝不是只有年长者才会罹患的疾病。

癌症是一种可发生于任何年龄段的疾病，儿童与青少年也不例外。近年来，部分癌症在年轻人群中的发病率呈现显著上升趋势，如结肠癌、乳癌和胰腺癌等。这一变化通常与现代社会生活方式、环境因素以及遗传易感性密切相关。而一些儿童高发的癌症类型，如白血病和脑肿瘤，仍是儿童疾病致死的主要因素之一。与成人癌症相比，许多儿童癌症的病因存在差异，更多与先天遗传因素及胚胎发育过程中的细胞突变相关。

迷思6 有神奇的“超级食物”（替代疗法）可以预防或治愈癌症

这纯属是一个为了引人关注的观念。事实上，目前仍然没有任何一种单一的食物能够被证明能够预防或治愈癌症。

癌症是一种极其复杂的疾病，拥有上百种不同的类型，况且其风险因素涉及遗传、环境、生活方式、免疫状态等，若您选择拒绝治疗并指望一种“超级食物”能治愈癌症，是完全不现实的。

一般上，市面上所售卖的“超级食物”皆属于一种营销术语，常会让人误解它们有非凡的健康功效。要记得，癌症治疗没有捷径可言。若一味追求简单及看似可控的解决方案，而放弃标准的治疗方案，如手术、化疗或放疗等，转而依赖未经证实的“食疗”，很可能错失最佳治疗时机，导

致病情进一步恶化。

蓝莓、西兰花和绿茶等食物固然富含营养，但并没有任何一种单一食物能够被证明可以预防或治愈癌症。尽管有研究表明，整体的饮食模式，如地中海饮食或以植物为基础的饮食等，在癌症预防中扮演着重要角色，甚至有助于降低患癌风险，但必须注意的是，“抗癌”与“降低风险”存在本质区别。因此，无论如何，都不能依赖某种特定食物来治愈癌症。

癌症的预防是一个系统工程，依赖于长期均衡的饮食、健康体重、规律运动和避免已知致癌物。将希望寄托于某种“超级食物”反而可能忽视真正有效的预防措施。

最后，请勿再将癌症视为一个无法逃脱的遗传宿命。虽然我们无法改变自身的遗传基因，但却能够完全掌控自己的生活方式。若将遗传基因比喻为“易燃物”，那么我们完全可以通过健康的生活方式来移除“火源”，并通过定期筛查安装“火灾警报器”。

请记住，最好的“治疗”就是让癌症根本没有机会发生。预防永远胜于治疗，您的每一个健康选择，都是在为未来的自己投资。



防癌小贴士： 预防胜于治疗

依据世界卫生组织曾明确指出，超过三分之一的癌症是可以预防的。因此，“预防胜于治疗”是对抗癌症最智慧且最有效的策略。

我们可以将健康意识融入日常生活中，以此汇聚起强大的防癌力量。通过采取积极主动的预防措施，能够有效降低患癌风险，例如：

■ **远离致癌物**
戒烟限酒、避免过度日晒、远离空气污染和某些化学物质，如石棉或苯等。

■ **健康的饮食习惯**
健康的饮食习惯能让人保持健康体重，只因

肥胖是多种癌症的明确风险因素。多吃蔬菜水果、全谷物，减少加工肉类和红肉的摄入，以及尽可能避免高糖、高盐或多油食品。

■ **坚持定期运动**
每周至少150分钟的中等强度运动，如快走或游泳等，能有效增强免疫力，并有助于降低患癌风险。

■ **接种疫苗**
如HPV疫苗能预防人乳头瘤病毒感染，可预防宫颈癌、口咽癌等多种癌症。而乙肝疫苗则能预防乙型肝炎病毒感染，从而降低肝癌风险。

■ **定期筛查**
对于高风险人群，定期进行癌症筛查，如乳腺X线摄影结肠镜检查等，或可以实现“三早”，即早发现、早诊断、早治疗，这在很大程度上相当于另一种形式的“预防”，因为它能阻止癌症发展到晚期。