

# 看見真愛



乳癌防治基金會  
Taiwan Breast Cancer Foundation

電話:02-2392-4115 地址:臺北市杭州南路一段6巷7號1樓 發行人:張金堅  
網址:www.breastcf.org.tw FB粉絲團:www.facebook.com/breastcfcf



LINE

2020-II

董事長:張金堅 董事:吳成文、沈重光、郭育琦、李志文、廖兆斌、陳致遠、詹燕芳、潘子明 顧問:許文彬、侯明鋒、沈裕雄、周招霖、蔡升邦、張武仁  
監察人:麥寬成 執行長:鍾元強 副執行長:郭文宏、戴浩志、陳火木 總監:蔡愛真 特約秘書:張倩芳 執行編輯:李采霖、蔡欣穎、楊琳、朱祥昱、楊凱如

特優基金會



## 拒絕乳癌上身 別再喝含糖飲料

從生活習慣來看癌症的發生，癌症發生原因中，飲食占35%，抽菸占30%，其餘是傳染病、職業、酒、公害、日照輻射、食品添加物、藥物等，要從生活中預防癌症發生，關鍵就在於飲食習慣。

乳癌一直是國內女性發生率第一名的癌症，每年有超過萬名女性罹患乳癌，超過2000名女性死於乳癌，也就是說，每天有31名女性被診斷乳癌，6名女性因為乳癌而失去寶貴生命。

最近很多研究強調乳癌治療後，在追蹤期間，如果飲食不當，身體復胖，會增加再發危險，甚至於提高死亡率。

有鑑於此，均衡的營養攝取是預防乳癌或避免乳癌復發的最佳策略。

現在人手一杯的含糖飲料對健康相當不利，雖然糖本身不會導致癌症，但是過多的糖攝取會促進腫瘤生長，癌細胞常處缺氧環境，無氧發酵將葡萄糖轉換為乳酸，所得能量是正常細胞的5%，因此癌細胞很需要吸收糖類，癌細胞從血液中捕獲大量血糖，再成為癌細胞增生的原料。

在前任國家衛生研究院院長龔行健院士與清華大學合作研究中，有一篇刊登於美國國家科學院之醫學期刊「癌症可能是一種新陳代謝疾病」的論文指出，糖解作用的中間代謝分子正好有利於癌細胞增生所需之原料，如氨基酸、核酸及脂質，這就是為什麼過多葡萄糖的攝取會促進腫瘤生長的原因。

另外，適當而且規律的運動，可以增加免疫力、抗氧化、抑制腫瘤發炎反應，又可以調節正常的葡萄糖代謝，總之，規律的運動與均衡飲食二者互相協調，缺一不可，有利於體重管理，也是癌後生活應該修習的功課，希望癌友們能徹底實踐，迎接一個健康而且多彩的人生。



乳癌防治基金會 董事長 張金堅

# 有益化療的抗癌食物有哪些？

在許多食物中所含有的營養素、化學物質，皆可抑制腫瘤生長、擴散及轉移，也可提供熱量、纖維質、增進體力、促進排毒及增強免疫力。在化療飲食當中，多攝取有益抗癌的食物，可緩解病情、增進免疫力，對化療療效更有幫助。在本書食譜中，也選用這些有益抗癌食物，以改善病友身體狀況，協助對抗化療所造成之不適及傷害。茲將有益抗癌食物分述於後：

## 含植物性化學成分的蔬果

植物性化學成分決定植物的顏色與香味，是植物健康生長的關鍵因素，是生物活力的微量元素。它能藉由阻止掠食者、細菌和病毒的入侵，防止日光幅射的傷害，以幫助植物生長。

植物性化學成分是「非營養素」化合物，無明確的建議攝取量。隨著植物性化學成分的研究，愈來愈受重視，其功能也廣泛能減少心臟病、中風、癌症、白內障等疾病，讓我們活得更健康。

## 植物性化學成分的功效

依據實驗室及人類研究室發現有如下功效：抗氧化作用、抗癌、抗發炎、抗細菌抗病毒抗黴菌、降低膽固醇、調節荷爾蒙、刺激免疫系統、平衡腸內菌叢數。

近來科學家們發現植物性化學成分所具有的抗癌效果，成為醫學研究的熱門話題，透過生物效應來達到抑制癌細胞生長的作用有以下功能：

- 提升人體免疫力：植物所含的多醣體可增加自然殺手細胞及T細胞（請稍微解釋自然殺手細胞及T細胞之意…），自然殺手細胞及T淋巴球細胞為白血球中之重要免疫成員，缺少時易形成癌症，兩者具有攻擊、防禦外來異物及對抗、吞噬癌細胞的功能。活化巨噬細胞產生干擾素，促進抗體產生及抑制癌症生長，如菇類、黃耆、薏仁等食材。

- 誘導癌細胞良性分化功能：使癌細胞由惡性轉為良性，不再是異常分裂。

- 如黃豆、胡蘿蔔素、番茄紅素等。

- 抑制癌血管新生功能：使癌細胞的血流營養供應停止抑制生長不再轉移。如大蒜、綠茶。

- 促進細胞凋亡功能：使癌細胞死亡，抑制其成長。

- 如人蔘、大蒜、大豆、綠茶。

- 具抗氧化（抗自由基）作用：使人體正常細胞基因免受自由基的傷害，減少癌細胞的基因形成。如含豐富維生素ACE蔬果、堅果類、綠茶。

- 抑制癌細胞的訊號傳遞功能：癌細胞成長藉由生長激素傳遞訊號，加以擴大使得癌細胞成長迅速，抑制訊號傳遞系統可延後癌化過程及延緩癌細胞的分裂、成長。富含葉酸的蔬果具有此功效，如菠菜、花椰菜、柑桔類、香蕉、番茄。

- 植物性雌激素的拮抗作用：具有減低雄性或雌性激素對細胞的作用，可抑制與荷爾蒙相關癌細胞的成長如乳癌、攝護腺癌發生。大豆（異黃酮）、綠豆、四季豆等食材均具有此功效。





材料：

麥片：含有蛋白酶抑制劑阻斷癌擴散，癌細胞內之蛋白酶會增強癌細胞入侵健康細胞，含水溶性纖維，能促進腸道排毒。

雞蛋：含優質蛋白質，可完全吸收（8種必需氨基酸），含多量維生素E及B2、鐵質，作用相輔相成，可強化血液及肌肉，增加體力，易於消化。

## 香麥蒸蛋 滋補體力，增加免疫力

- >> 蛋及水比例為1:4~5，蒸出的蛋最香軟
- >> 適於胃口不佳、吞食困難之化療者食用



材料：

- |         |      |         |       |
|---------|------|---------|-------|
| 1. 麥片   | 10gm | 3. 紅蘿蔔丁 | 20gm  |
| 2. 雞蛋1個 | 60gm | 4. 鹽    | 1/2小匙 |

做法：

1. 將麥片及紅蘿蔔丁用水川燙微熟
2. 將蛋洗淨打入碗內，加水量4倍，打成起泡狀，放入麥片攪拌勻，鹽亦加入
3. 隔水加熱蒸蛋（中火蒸約10分鐘），蛋已熟再放入紅蘿蔔丁（浮於上面），待涼即可食用

### 營養分析（一人份量）

營養成分	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂質(公克)	醣類(公克)
	135	8.5	6.8	9

資料來源：乳癌防治基金會「癌症飲食全書」



# 不罹癌的生活

我們日常所做的「選擇」對**癌症慢性病**都有直接顯著的影響



我們每個人都能  
 降低自身罹癌的風險  
 增加自身罹癌後的生存機會



全球各地癌症仍是最大死因

依目前模式 **1/3美國女性**  
**半數美國男性**

將在人生中被診斷出癌症

- 在全球各地，每六人就有一人死於癌症。
- 癌症是一種隨著年齡老化而發生的疾病。
- 過了50歲以後，每隔十年得到癌症機率就大幅提高。



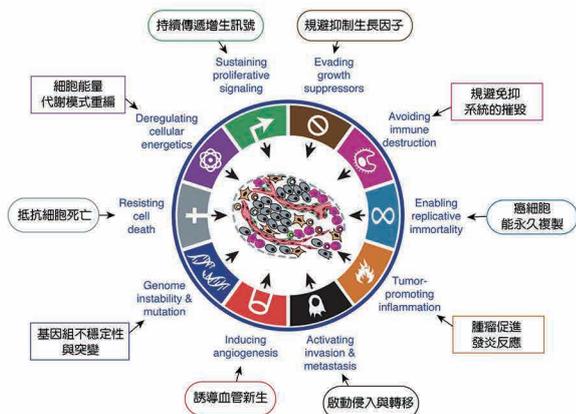
癌症近8成和生活型態息息相關：

美國癌症研究院出版的《癌症止步 Stopping Cancer before its starts》指出，有**77%**的癌症根源與生活型態相關，與遺傳危險佔**14%**，另外**9%**與環境風險相關。



日常生活抗癌：

- |            |         |
|------------|---------|
| 1.理想體重控制   | 8.少鹽、少糖 |
| 2.每天持之以恆運動 | 9.餵母乳   |
| 3.喝綠茶、咖啡   | 10.好心情  |
| 4.蔬果579    |         |
| 5.少油脂      |         |
| 6.多吃魚雞     |         |
| 7.戒菸酒檳榔    |         |



圖一：癌症的十大共同特徵  
 (取材自D. Hanahan & R. Weinberg, Cell 144:646-647, 2011)

## 二、壓力管理

壓力與癌症擴散

所有癌症死亡的主因都是轉移。

癌症從原始部份擴散，脫離原始腫瘤由血液系統進入身體不同區域停留、適應、吸收新血液供應不斷增生。

壓力會刺激癌症擴散，侵蝕我們的健康。

美國MD安德森癌症中心，腫瘤專家Sood博士研究：

發現隨著**癌細胞增生與擴散**，  
腫瘤細胞會分泌  
**細胞激素cytokines 炎症產物**

能實際影響腦部



**慢性壓力**：和癌症產生雙向循環，促使癌症擴散易導致免疫系統失調。

因為壓力會釋放**蛋白質所與荷爾蒙**進入血液中

還好壓力不是遺傳因子

助長

腫瘤細胞生長  
謀取資源汲取營養  
使身體更適合癌症生長。

Sood博士認為，**腫瘤不僅能建立自己的血管系統，還會形成它們自己的神經分布。**



**三、睡眠：把睡眠當超級修復力，**  
改變人生觀和記憶的補給。

**自我檢視改善睡眠**

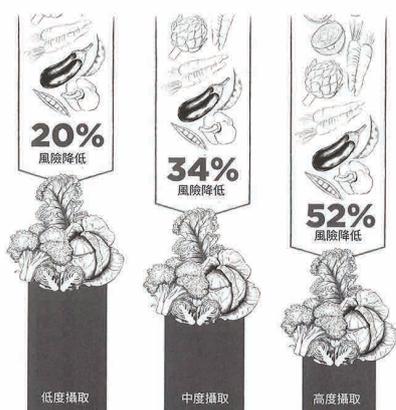
1. 改善你的白晝才能改善你的夜晚  
(如：午睡30分內)
2. 睡眠環境，睡眠習慣評估獲得最佳睡眠健康

**四、運動**

1. 對你有效的運動就是最好的運動
2. 傾聽身體，回應需求
3. 定期有氧運動，提高你的心律十分重要
4. 增強肌力也很重要
5. 監測你的日常活動量
6. 少坐多動
7. 養成健身習慣，一天分幾次簡短訓練



乳癌復發風險與大量攝取十字花科蔬菜及各種不同蔬菜之間的關係



**體重越重，癌症風險越大(做好體重管理)**  
有十種癌症和體重過重或肥胖相關

(如乳癌，體重過重罹患乳癌風險上升**20-40%**)

根據最新研究:肥胖的人會有許多機制與途徑，被觸發或抑制，為形成癌症製造機會。





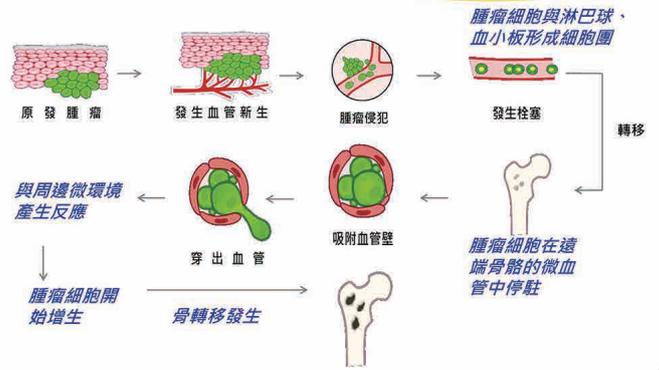
# 了解乳癌骨轉移

## 什麼是癌症骨轉移?



癌細胞會透過血液和淋巴轉移到其他的位置。當轉移到骨骼時，就稱為**癌症骨轉移**。

## 乳癌骨轉移發生的原因及機轉



## 骨轉移有哪幾種?

骨轉移分成兩類，一個是**蝕骨性轉移**，另一個是**成骨性轉移**

### 蝕骨性骨轉移



- 腫瘤細胞製造生長因子刺激骨骼分解
- ✓ 如. RANK 配體
- 蝕骨細胞被活化，加速骨骼分解
- 成骨細胞生成骨骼速度跟不上破壞速度
- 骨質密度與強度降低；增高骨折風險

### 成骨性骨轉移



- 成骨細胞受到腫瘤細胞刺激製造新的骨骼
- 骨骼密度變得異常且脆
- 這些增生的骨骼，令人感到矛盾的容易骨折

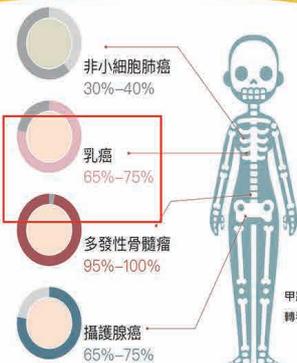
## 哪些部位容易發生骨轉移?



■ 如果癌症骨轉移**在顱骨**，可能會引起頭痛，在**肋骨**可能會引起胸痛，在**脊椎**則可能會造成背痛。



## 乳癌發生骨轉移的機率



甲狀腺癌、膀胱癌、肺癌及腎癌等患者，也有可能發生骨轉移。

## 乳癌骨轉移有什麼症狀?

- **疼痛**
- **病理性骨折**  
例如輕輕碰撞骨頭就斷了
- **癌細胞侵犯骨髓(“血液製造廠”)**  
發生貧血
- **血鈣過高併發症**  
意識不清，困倦
- **壓迫神經**  
疼痛、積極追塌陷引起癱瘓

## 乳癌骨轉移會造成那些影響?

癌症骨轉移會造成**骨骼併發症 (SREs)**的發生，而衝擊到病患的存活率、醫療費用支出、生活品質和社交活動

骨骼併發症包括：



## 骨骼併發症發生的原因



## 癌症骨轉移的治療方式

目前的治療方式可分為幾種：



### 1. 手術治療

切除腫瘤、骨折整復穩定固定、恢復行走功能及減輕疼痛



### 2. 放射線治療

有助於減輕疼痛及預防病理性骨折及脊髓壓迫



### 3. 症狀控制藥物

如：使用止痛藥物緩解疼痛

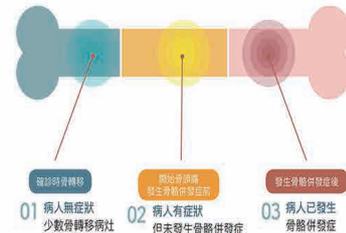


### 4. 骨轉移藥物

主要作用為預防與治療骨骼併發症，包括單株抗體類藥物和雙磷酸鹽類藥物

## 何時需要開始使用骨骼治療藥物?

當癌症骨轉移患者**一旦確定診斷時，就建議開始使用**，並於疾病階段**持續使用**，以延緩骨骼併發症發生的時間及風險



## 低血鈣症的症狀

低血鈣的症狀包含：



感覺異常 (如皮膚疼痛或麻木)



肌肉僵硬  
肌肉僵硬



抽搐、痙攣及/或抽筋

## 如何預防及處理低血鈣



- 依照醫師的指示補充鈣質及維生素D
- 適度的曬太陽，增加維生素D的攝取
- 定期監測血鈣濃度



建議監測血鈣的時間：

- ✓ 第一次用藥前
- ✓ 第一次用藥後2週
- ✓ 疑似低血鈣症狀發生時

- 治療前，應先治療既有的低血鈣
- 治療期間，應每日補充500mg鈣質及400IU維生素D (除非病人有高血鈣)

# 活動花絮

## 婦女健康系列講座



簡文仁 醫師：  
「02/19 減脂保重，新春開動」



張金堅 教授：  
「03/02 不罹癌的生活」



黃其晟 醫師：  
「03/11 了解乳癌骨轉移」



第一季的健康講座，雖然疫情影響，基金會作好防護措施，宣導防疫政策，保護聽眾不受影響吸收新知。

## 新病友座談會 02/24



對剛罹患乳癌新病友，最需要的是減少心理恐懼，指引她們如何以正確的認知態度面對疾病，安心接受治療。

## 2020精準防癌高峰論壇 03/28



2020精準防癌高峰論壇，張金堅教授發表演說，營養護身 攸關癌友存活長短，維持良好生活方式，是癌後病人最好的復健。

準備一個籐籃、多彩的春天花朵，靜靜享受一個人的春日饗宴。

### 作品



春天已悄悄來到，萬物甦醒，花朵開放，嫩葉開展，選用多彩的花朵與樸素籐籃，宛如在庭園散步隨手採集的植物，繽紛而鮮活，快跟著我們一步一步完成這個美麗盆花，此隨興而優雅的春天花籃，不管是一個人午後時光或者招呼姊妹一起享受花藝時光，都極其適合。

為這個受到疫情影響的沉默春日轉換一下心情，讚頌自然之美，只要細細品味生命美好依舊，花朵教我們不管世界變得如何，請迎向陽光、保持微笑、接受挑戰。

### 材料



準備一個附蓋籐籃作為花器、海綿，花材部分由左至右分別為齊菜花、黃金矢車菊、小太陽花、螢翅花、橘黃色陸蓮、蝴蝶陸蓮、米香、淺紫色玫瑰、粉迷你玫瑰、藍星花、翠珠、天藍繡球。



1. 利用花藝鐵絲穿刺籐籃的蓋子，扭轉固定後調整角度，插入海綿中。



花藝示範：克莉絲汀國際花卉  
www.wd.com.tw  
TEL:(02)2731-8013



2. 籐籃內使用透明opp打底以防海綿水分滲漏，利用木本植物稍微支撐蓋子，使蓋子有半開的效果。



3. 利用綠葉先把大部分的海綿面積填補起來。



4. 依照花頭的大小、花莖的軟硬依序插花，由花頭大、花莖硬的花材開始著手，由一個生長點放射狀的方式插，並且注意花的層次落差可以錯落可以跳躍，開始隨心所欲的享受插花時光。

感謝 克莉絲汀花卉 提供示範