

肺癌自1986年起至今高居女性癌症死亡率第1名，更位居10大癌症發生人數第二高。

由於肺癌早期沒有症狀，時常容易被忽略，根據統計數字，75%-80%的肺癌患者在發現時已經為第三期或第四期，也因此死亡率長年高居不下。然而若是在早期就發現，其實治癒率非常高，如何早期診斷、早期治療將是減少肺癌死亡率的重要關鍵。

不吸菸&遠離二手菸

吸菸容易導致肺癌與其他癌症及心血管疾病發生；長期暴露於二手菸環境中，罹患肺癌風險更較一般人高，遠離菸害為保障身體健康首要步驟。



養成規律運動習慣

運動是最沒副作用的抗癌良藥，國衛院研究報告指出，每天15分鐘運動可有效降低罹患肺癌及其他癌症風險。

守護肺部健康

5大招 預防重於治療

資料來源：台灣癌症基金會

自主定期肺部有效篩檢

臨床數據顯示，低劑量電腦斷層掃描有效減少20%肺癌死亡率，早期診斷與治療五年存活率高達95%。建議長期暴露於高致癌環境或有家族病史者應落實自主定期篩檢。



避免長期暴露於廚房油煙及空汙環境

烹飪時應保持廚房通風並使用抽油煙機，在空汙季節盡量避免外出並配戴口罩。如長期暴露在特殊職場環境中，例如：金屬及化學類工業、放射線、石棉、油漆業者及特殊建築石材之接觸者，須特別注意自身肺部狀況，並定期進行身體檢查。

健康飲食指南

應遵循「少紅肉、高纖、低脂、多蔬果」、「蔬果彩虹579」飲食原則。蔬果中的植物性化學成分具多重防癌抗癌效果，可抑制細胞從正常狀態轉變為癌細胞能力。

※建議高危險族群自主定期接受低劑量電腦斷層掃描

低劑量電腦斷層掃描(簡稱LDCT)為目前經過科學臨床試驗證實之有效之早期肺癌篩檢工具。根據美國國家肺癌篩檢臨床試驗研究群(NLST)針對高危險群的實驗，發現與X光檢查比較，透過低劑量電腦斷層掃描檢查，可降低20%肺癌死亡率。



愛妳不肺力公益網站



屈臣氏集團 企業社會責任

我們以熱誠為本，承諾為我們業務所及每個人的現在和未來帶來更多。屈臣氏集團已於2011年制訂了集團的企業社會責任政策，內容主要涵蓋以下四大範疇：



愛妳不「肺」力

屈臣氏身為零售業領導品牌，除了持續提供大家優質的商品與服務，也希望將這份關懷帶給最支持我們的女性消費者，進一步關懷女性的身心健康。依據調查統計，肺癌是全球死亡率最高的癌症，並且自1986年已經成為台灣女性癌症死因的第一名，肺癌已成為不容忽視的疾病。

從2014年開始，屈臣氏與台灣癌症基金會攜手，推動長期公益計畫，宣導女性肺癌防治的重要性。2016年起，為幫助弱勢家庭的女性高危險族群遠離肺癌威脅，屈臣氏將捐贈予台灣肺癌防治基金中，提撥60萬元推動「弱勢家庭篩檢支持計畫」，開放弱勢家庭的肺癌高危險群女性申請補助，每年幫助100位女性建立早期篩檢、確實醫療、杜絕危險致癌因子等正確觀念。為讓更多民眾了解肺癌防治的重要性，屈臣氏也於全台門市免費發放「女性肺癌防治手冊」供民眾索取，並提供專業藥師諮詢服務，期望透過全方位的宣導將正確的肺癌防治觀念傳達給更多人。

watsons

台灣癌症基金會 FORMOSA CANCER FOUNDATION

watsons

女性肺癌防治手冊 屈臣氏關心您



愛妳不肺力年度公益大使
謝佳見 曾之喬

愛肺行動從規律運動做起

規律運動可促進健康、增加活力。許多國內外研究發現，常運動的人罹患癌症機率較少運動的人低。國衛院研究報告指出，每天運動15分鐘，可使平均壽命延長3年、癌症死亡風險減少10%。

有氧運動對肺部健康的益處

有氧運動有助於增進並維持最佳心肺耐力，一般以有氧代謝運動來進行訓練。有氧運動主要利用大肌肉群進行有節律性、可持續一段時間的運動為主(需至少持續10分鐘)。不論是在居家環境、職場、通勤中(快走、腳踏車)，或利用7-10分鐘做高強度間歇運動(開合跳、仰臥起坐、深蹲、棒式、弓箭步、伏地挺身、橋式、高抬腿、登階、側棒式等組合式的動作，每30秒休息10秒)，皆可增進心肺功能。

註：心肺耐力是指人體吸入、攜帶及利用空氣中氧氣的能力，心肺耐力主要與人體心臟功能、肺臟功能、血管功能及組織利用氧的能力有關。



運動種類自我評量表

運動強度的判斷可以用心跳率及說話測試等方式評估，凡是運動時心跳較快、影響呼吸速率較高、能量消耗較大、運動較吃力，即表示運動較激烈、運動強度較高。建議每天15分鐘每週至少累積150-300分鐘的中度至激烈強度身體活動，可依需求選擇不同型態的運動種類。

種類	運動強度評估	範例
保持健康	<ol style="list-style-type: none"> 【最大心跳X(50%-60%)】 說話測試：不太影響呼吸速率的運動量 	平地慢速行走、平地慢速騎自行車、彈奏樂器、煮飯、擦地等
體重控制	<ol style="list-style-type: none"> 【最大心跳X(60%-70%)】 說話測試：運動中無法持續唱歌但還可以聊天 	快走/慢跑、騎自行車、桌球、爬樓梯、游泳、交際舞
有氧訓練	<ol style="list-style-type: none"> 【最大心跳X(70%-80%)】 說話測試：運動中無法持續聊天 	快跑、快速騎自行車(或上坡騎)、蛙式游泳、拿重物爬樓梯、登山

【最大心跳 = 220-實際年齡】

【儲備心跳 = 最大心跳-休息心跳】

註：測量心跳時，可以把手按在靠近手腕的橈動脈或頸部的頸動脈上，並測量完整一分鐘內的心跳數。



「低劑量」斷層掃描－肺部檢測有效工具

以正確的方式檢測肺癌，以求早期發現、早期治療，必能大大降低死亡率。建議長期暴露於二手菸、有家族病史、職業環境暴露於高致癌環境者、曾罹患肺結核之民眾等高危險族群，定期做低劑量斷層掃描，以免錯過黃金治療時間。



坊間檢查方式之比較

不同的檢查方式具不同功能性，肺部檢查以低劑量電腦斷層掃描效益較高，且低劑量電腦斷層掃描的輻射暴露值一張約為20張左右的X光片，輻射劑量較低，作為篩檢工具，相對地安全。

檢查方式	敏感度	肺癌腫瘤偵測
低劑量電腦斷層掃描	目前針對肺癌檢查最靈敏的工具	可偵測小於0.3cm的腫瘤
胸部X光片檢查	目前最普遍被應用，但只可發現70%的病患，無法做為早期肺癌篩檢之用	難偵測1cm以下肺部病變；1-2cm亦受限發生部位不易偵測或判讀
痰細胞學檢查	<ol style="list-style-type: none"> 中央肺門型肺癌診斷陽性率→60%-70% 周邊末梢型肺癌診斷陽性率→僅5%-20% 痰液中若出現中或重度病變上皮細胞據統計十年內有20%會發生肺癌，無法做為早期肺癌篩檢之用 	
核磁共振(MRI)	對神經、血管、骨頭病變較敏感	難發現肺部腫瘤，無法做為早期肺癌篩檢之用
正子攝影	易發生偽陽性	0.3cm以下腫瘤較無法偵測，造成偽陰性

遠離肺癌 ▶

不吸菸、避免二手菸 + 定期篩檢

高達9成罹患肺腺癌之女性不吸菸，因此除了吸菸以外，致癌的因素多元，與遺傳基因、暴露於二手菸以及致癌環境等有關。因此不吸菸不能保證可以遠離癌病，所以除了遠離菸害，還要加上「定期篩檢」，而高危險族群最好定期進行低劑量斷層掃描檢查，幫助遠離肺癌。



#Lotsof LOVE
#Lotsof LAUGH