



第45卷第10期

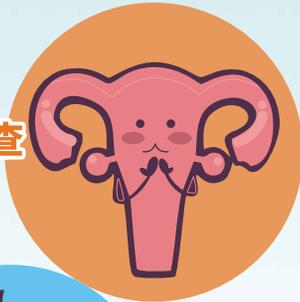
2026年3月

-Health News KMUH-

高醫醫訊

凍原川
聯題

子宮頸抹片檢查



肺部低劑量
電腦斷層檢查



胃幽門螺旋
桿菌檢測



糞便潛血檢查



口腔黏膜檢查



乳房攝影檢查



從關心開始，一起守護健康

癌症篩檢：為自己按下「暫停」鍵的智慧行動

篩檢陽性不可怕，回診追蹤效果佳

讓愛，不留遺憾：溫柔守護每一位在生活裡勇敢前行的你

癌不來亂，高醫來篩—癌症篩檢衛教 專刊



第45卷第10期 2026年3月1日

歡迎線上訂閱電子報



意見回饋



高醫門診e療系統APP行動裝置暨多元化服務
行動掛號APP線上繳費功能、門診自助繳費機、
便民系統：慢性病處方箋取號、自助掛號、就醫
指南、看診狀態查詢、交通時刻表、領用藥查詢
、醫師簡介、APP繳費收據列印等功能，歡迎民
眾多加利用。

發行人：王照元

社長：林子堯

執行編輯：蕭惠樺

編輯委員：王碩郁、王耀廣、余哲丞、吳弘鈞
吳哲維、李佳蓉、卓士峯、周慧雯
林士軒、林克隆、林皇吉、林崇裕
洪薇雯、張恩嘉、莊蕙瑜、許瑞昇
陳立樺、陳盈君、陳美杏、黃叡儀
劉信良、劉娟均

幹事：陳昀彤、周詩敏

攝影：張軒叡、蔡博宇

出版者：高醫醫訊雜誌社

社址：高雄市三民區自由一路100號
高雄醫學大學附設中和紀念醫院

電話：(07) 3121101轉5377

印刷：德昌印刷廠股份有限公司

電話：(07) 3831238

▶▶▶ 癌不來亂，高醫來篩—— 癌症篩檢衛教 專刊

03 | 從關心開始，一起守護健康 /蕭惠樺

04 | 癌症篩檢：為自己按下「暫停」鍵的智慧行動
/陳詠嘉

06 | 子宮頸抹片：一抹守護，預防從現在開始 /陳渝潔

08 | 乳房攝影：早一步檢查給自己多一份安心
/陳香岑·李忠良

10 | 守護肺部健康的新利器：
一次搞懂「低劑量電腦斷層」篩檢 /洪仁宇

12 | 幾分鐘的檢查，救一輩子的嘴巴 /林宜馨·蘇昶璋

13 | 戒菸拒檳，健康來臨 /蔡惠如

14 | 大腸癌篩檢：輕鬆一驗，健康無負擔 /祝儀婷·許文鴻

16 | 胃不舒服只是小毛病？小心可能是胃癌的警訊
/陳以勳

18 | 篩檢陽性不可怕，回診追蹤效果佳 /張鈺翎

19 | 讓愛，不留遺憾：
溫柔守護每一位在生活裡勇敢前行的你 /阮瓊慧

原登載於本刊之捐款捐贈徵信錄，移至高醫網頁
「社會服務」項目，感謝社會大眾的愛心善行。

從關心開始， 一起守護健康

高醫癌症中心／血液腫瘤內科 蕭惠樺主任／教授



從關心開始， 行動是守護家庭幸福的最強防線

在這片充滿生命力的土地上，我們努力工作、熱愛生活，每個人都在為自己與家人編織一張幸福的藍圖。然而，在追求理想生活的路途中，總有一個隱形的威脅如影隨形——那就是癌症。它並不是一個陌生的詞彙，是與我們息息相關的健康議題。

健康，從來不是一種理所當然的贈予，而是一種需要主動維護的資產。守護健康的起點，就是最簡單卻也最容易被忽略的兩個字：「關心」。關心自己身體發出的細微訊號，關心家人的生活習慣與健康狀態。這份關心，就是點亮健康之路的第一盞燈，指引我們避開潛藏的風險。

癌症並不可怕，可怕的是「沒發現」

當「癌症」二字出現時，恐懼常隨之而來。但事實上，隨著醫療科技的飛速發展，癌症早已不再是過去那種無可救藥的絕症。許多癌症，尤其是能在早期就被發現的病例，其治癒率和存活率已經大幅提高，甚至可以像慢性病一樣被有效控制與管理。

癌症真正的「可怕」之處，在於它的隱匿性。當癌細胞在體內悄悄生長，等到出現明顯的疼痛或不適時，往往已發展到中晚期。此時，治療的難度會急劇增加，過程也將更加辛苦。延誤診斷不僅讓患者承受巨大的生理痛苦，也讓家庭背負沉重的心理負擔與焦慮。因此，「早期發現」是戰勝癌症永恆不變的黃金法則。

科學篩檢：您與健康的提早警報器

以大腸癌、乳癌、子宮頸癌、口腔癌、肺癌、胃癌這六種常見癌症為例，政府提供了免費且專業的篩檢服務。這些工具是我們

與癌症賽跑時最有效的「提早警報器」。它們的作用，是在您自覺良好、沒有任何症狀時，捕捉到那些肉眼難以察覺的癌前病變。這是一場與時間的博弈，即時攔截病灶，就能改寫生命的結局。

行動的力量：破除迷思，守護所愛

「沒時間」、「我很健康」、「害怕結果」、「擔心不適」是參與篩檢最大的障礙。但我們必須明白，癌症的發生不分年齡、性別與階層。因此，我們誠摯呼籲：

- ① **為自己負責**：放下忙碌，主動確認篩檢資格。只需要短短的時間，換來的是未來幾年的心安。這不是浪費，而是最高價值的時間投資。
- ② **為家人行動**：篩檢需要家庭的力量。請將關心化為實際的陪伴，提醒親友按時受檢。一句溫柔的「我陪你/妳去」，比任何昂貴的禮物都更具意義。
- ③ **正視結果，擁抱希望**：篩檢異常不等於罹癌，往往只是提醒我們需要進一步追蹤。即便確診，早期發現也能爭取到傷害最小、復原最快的治療方案。

結語：將關心化為行動，共築健康防線

本專刊旨在提供最正確的衛教資訊，破除迷思，建立信心。積極參與篩檢，是您對自己、對家庭最溫暖的承諾。讓我們一起邁出這一步，讓「沒發現」的遺憾不再發生，讓更多的家庭能享受長久的幸福與圓滿。

祝您和您的家人健康平安！

時段	一	二	三	四	五	六
上午			高醫血液腫瘤內科		高醫血液腫瘤內科	
下午		高醫癌症中心				
夜診						

「本表僅供參考，若有異動請依診間公告為主」

癌症篩檢：為自己按下「暫停」鍵的智慧行動



高醫癌症中心 陳詠嘉組員

為什麼要篩檢？您需要知道的幾件事

我們都希望身體健康，但忙碌的生活讓我們總把健康檢查往後延。您可能會想：

「我又沒生病，為什麼要去做癌症篩檢？」。其實，癌症篩檢的目的，並不是要找出「已經生病」的人，而是要找出那些「身體正在悄悄變化，但還沒有感覺」的人。

「早期」的癌症幾乎不會有感覺：許多癌症（如大腸癌、乳癌、子宮頸癌）在極早期就像一顆小小的不定時炸彈，小到不會讓您感到疼痛、疲倦或任何不舒服。

篩檢的價值

篩檢就是我們派出的「偵察兵」，它能在炸彈啟動前就找到它，並將它解除。這時候處理（早期治療），通常只需要簡單的門診手術，甚至不用化療，五年存活率可以高達90%以上！

「晚期」治療的代價太高昂

一旦錯過了早期，等到身體出現明顯症狀（例如持續出血、疼痛），通常已是晚期。晚期治療除了龐大的醫療費用外，更會佔用您大量的時間（頻繁回診、化療、副作用），以及消耗家人的心力。

生活品質

早期發現與治療，您可能只需要請幾天假；晚期治療，則可能需要暫停您熱愛的工作、旅行，甚至與家人相處的時間。篩檢，是保障您未來生活品質的「保險」。

行動承諾

這些篩檢工具都是世界衛生組織（WHO）公認，能有效降低死亡率、提高存活率的「健康利器」！

行動指南

跨出最簡單的一步：「去醫院」聽起來很麻煩，但其實，參加篩檢比您想像的更簡單、更快速。

國家免費提供的癌症篩檢【篩檢年齡與間隔時間皆以「年份」為檢核條件】

篩檢別	篩檢資格	篩檢間隔
大腸癌(糞便潛血檢查)	45-74歲民眾、40-44歲具家族史民眾	2年/次
乳癌(乳房攝影檢查)	40-74歲女性	2年/次
子宮頸癌(子宮頸抹片檢查)	30歲以上(曾有性行為)女性	1年/次
	35、45、65歲女性當年度1次人類乳突病毒(HPV)檢測	
	25-29歲(曾有性行為)女性	3年/次
口腔癌(口腔黏膜檢查)	30歲以上有吸菸或嚼食檳榔(含已戒檳)	2年/次
	18歲-未滿30歲原住民嚼檳榔(含已戒檳)	
肺癌 (胸部低劑量電腦斷層-LDCT)	肺癌家族史： 45至74歲男性或40至74歲女性 且其有血緣關係之父母、子女或兄弟姊妹 經診斷為肺癌之民眾。	2年/次
	重度吸菸者： 50至74歲吸菸史達20包-年以上 仍在吸菸或戒菸未達15年之重度吸菸者。	
胃癌 (糞便抗原檢測胃幽門螺旋桿菌)	45至74歲民眾	終身1次

步驟一 打通電話諮詢資格與時間

問問服務人員：直接撥打高醫癌症篩檢專線07-3135715。確認兩件事：

- ① 我符合哪些免費篩檢的資格？
- ② 我最快可以安排什麼時候去？

步驟二 帶上健保卡，出發！

大部分篩檢都很快捷：例如子宮頸抹片、口腔黏膜檢查、胃幽門螺旋桿菌檢測、糞便潛血檢查，通常都能在很短的時間內完成。例如：糞便採樣在家完成即可，只需將檢體帶到醫院；子宮頸抹片、乳房攝影檢查時間大約10-20分鐘左右，當天就能檢查完成，安心回家等通知！

定期給自己一個「健康保險」

癌症篩檢不是一件害怕的事情，它是一件您為自己做的最聰明、最值得的投資。現在就行動！拿出您的健保卡，確認您該做哪項篩檢。早一步就能為您和您的家庭省下無數的後悔與遺憾。

子宮頸抹片： 一抹守護，預防從現在開始

高醫婦產部 陳渝潔主治醫師



親愛的女性朋友，妳好：

提起「婦科檢查」，或許妳腦海中浮現的第一個畫面是冰冷的診療椅、讓人不自在的器械聲，或是那種「要把私密處暴露在陌生人面前」的尷尬感。這份不安是很正常的，許多女性都曾因為這份恐懼而選擇卻步。

今天，我想邀請妳花幾分鐘，給自己一個閱讀時光，讓我告訴妳這份最溫柔的禮物—子宮頸抹片檢查。

為什麼子宮頸抹片檢查對我們如此重要？

子宮頸癌曾是婦女健康的頭號威脅，但它也是目前醫學上少數「可以透過早期篩檢來預防」的癌症。絕大多數的子宮頸癌是由「人類乳突病毒（HPV）」持續感染所引起的。好消息是，從病毒感染到真正演變成癌症，通常需要5到10年的時間。抹片檢查就像是一個偵察兵，它能在細胞還只是「有一點點不對勁」的癌前病變階段，就先把它們揪出來。只要在早期發現並處理，治癒率幾乎是百分之百。

如果沒有過性行為，也需要做檢查嗎？

這是許多女孩心底最常見的疑問。根據目前的醫學共識，子宮頸癌99%以上與HPV病毒感染有關，而這種病毒主要的傳播途徑是「皮膚與黏膜的接觸」，也就是廣義的性行為（包含親密接觸）。如果妳從未有過任何形式的性接觸：感染HPV的機率極低，因此目前政府與專業醫師通常建議「有過性行為」後再開始定期抹片。如果妳現在沒有性生活，但以前有過：即使已經很多年沒有親密接觸，病毒仍可能潛伏在體內。所以，只要「曾」有過性行為，就建議定期接受篩檢，別因為「現在沒對象」就掉以輕心喔！

時段	一	二	三	四	五	六
上午		高醫 婦產部				
下午				高醫 婦產部		
夜診						

「本表僅供參考，若有異動請依診間公告為主」

HPV檢測與子宮頸抹片，哪一個才正確？

其實這兩者不是「二選一」的競爭關係，而是「強強聯手」的最佳拍檔。

- ① **子宮頸抹片 (PapSmear)**：像是檢查房屋的「裝潢有沒有損壞」。醫生會採集細胞，看它們的外觀是否異常。
- ② **HPV檢測**：像是檢查房屋有沒有「白蟻 (病毒) 入侵」。它直接檢測妳體內是否帶有高風險型的病毒。

哪一個比較準？傳統抹片可能會有一定的「偽陰性」機率（也就是沒抓到異常），而HPV檢測的靈敏度更高。目前的趨勢是，如果經濟預算許可，「抹片+HPV檢測」雙管齊下是目前最完整的防護網。

如果檢查結果異常，我該怎麼辦？

收到報告時，如果看到「異常」兩個字，千萬不要自己嚇自己，異常不代表就是癌症。下一步該怎麼做？

醫生會根據妳的嚴重程度建議妳：

- ① **定期追蹤**：3到6個月後回診重做一次抹片。
- ② **陰道鏡檢查**：醫生會用放大鏡觀察子宮頸，必要時取一點組織（切片）做更精確的診斷。

請記得，發現異常是好事，因為這代表我們爭取到了「提早介入」的機會，只要配合醫師治療，妳依然能擁有健康的未來。

溫馨的小叮嚀



檢查前，有幾個小細節能讓準確度更高：

- 避開生理期。
- 前兩天避免性行為。
- 不要使用陰道塞劑或沖洗陰道。

親愛的，守護健康不是為了別人，而是為了那個值得被好好對待的自己。找一個妳信任的婦產科醫師，把這份小小的檢查放進妳的年度清單吧！

乳房攝影： 早一步檢查 給自己多一份安心

高醫癌症中心 陳香岑研究助理
高醫乳房外科 李忠良主任／助理教授

根據衛福部統計，乳癌高居台灣女性癌症發病率首位，且發病年齡有年輕化的趨勢。幸運的是，早期乳癌（第0、1期）的5年存活率高達9成以上。而這「早期發現」的關鍵，往往就在於乳房攝影那短短幾秒鐘的「擠壓」。



為什麼乳房攝影不可取代？

許多女性偏好乳房超音波，因為它不痛、沒有輻射。然而，乳房超音波與乳房攝影在診斷上扮演的是互補而非替代的角色。

●**乳房攝影**：它是目前國際醫學界公認最有效的篩檢工具，其核心優勢在於能偵測到「微小鈣化點」。這些鈣化點往往是原位癌（第0期）的唯一徵兆。

●**乳房超音波**：強項在於分辨「腫塊」的性質，是實心的肉瘤還是液體的囊腫（水泡）。

簡單來說，若只做超音波而拒絕攝影，就像是警察巡邏只看大路而漏掉了小巷，極可能錯失揪出早期微小病灶的機會。

●**關於疼痛**：我們如何化解？

大家最害怕的「夾胸」，是為了讓乳腺組織散開，減少影像重疊，並降低放射線劑量。為了降低不適感，我建議：

- 1 **避開生理期前一週**：此時乳房受荷爾蒙影響較為漲痛，建議在經期結束後的一週內進行。
- 2 **溝通與放鬆**：檢查時儘量放鬆肩膀，並告訴放射師您的感受。現在許多新型機器具備壓力感測，能減少不必要的過度擠壓。

時段	一	二	三	四	五	六
上午		高醫乳房門診			高醫乳房門診	高醫乳房門診
下午						
夜診						

「本表僅供參考，若有異動請依診間公告為主」

隆乳族群的疑慮：我能做檢查嗎？

這是我常被問到的另一個問題：「醫師，我做了隆乳手術，攝影會不會把植入物夾破？」答案是：一定要做，而且非常安全。但檢查前請務必告知放射師。隆乳女性同樣有罹患乳癌的風險，且因為植入物的遮蔽，自我檢查反而更困難。但隆乳女性可能需要額外加做超音波或磁振造影（MRI）來確保植入物與組織的完整性，但基礎的攝影篩檢絕不應缺席。

報告異常怎麼辦？認識BIRADS分級

當您收到報告，看到BIRADS（乳房影像報告與資料系統）的分級時，請先保持冷靜。這是一套標準化的分級，幫助我們決定後續處置：

BIRADS等級

BI-RADS 0	需附加其他影像檢查再評估
BI-RADS 1	無異常發現，建議定期2年接受檢查
BI-RADS 2	良性發現，建議每年定期檢查
BI-RADS 3	可能是良性發現，建議6-12個月進行追蹤檢查
BI-RADS 4	可疑異常需考慮組織生檢
BI-RADS 5	高度疑似為惡性腫瘤，必需採取適當措施

若分級在4以上，醫師會建議進行切片。請記住，切片不代表就是癌症，而是為了透過病理分析，給您一個百分之百準確的答案。醫師的真心建議：預防醫學的重點不在於「祈禱疾病不發生」，而在於「在疾病能被治癒時抓住它」。

如果您年滿40歲，請善用政府提供的每兩年一次免費乳房攝影檢查。那幾秒鐘的壓迫感，換來的是對家庭與自己最好的承諾。不要因為恐懼而逃避，我們在醫療最前線，會陪著您一起守護健康。

守護肺部健康的新利器： 一次搞懂「低劑量電腦斷層」篩檢

高醫胸腔內科 洪仁宇主任／教授

在台灣，肺癌長年高居國人十大癌症死因的首位，肺癌每年奪走超過9,000位國人的生命。許多人聞肺癌而色變，主因在於肺癌早期大多「無症狀」，等到出現咳嗽、胸痛或體重減輕等症狀時，約有75%的病患已發生轉移，錯失了治療的黃金時機。

隨著醫療科技進步，「低劑量電腦斷層掃描」（簡稱LDCT）成為了可以早期發現肺癌的重要工具。到底該不該做這項檢查？它與傳統X光有何不同？希望本文可以協助您了解這個檢查。



什麼是低劑量電腦斷層 (LDCT) ？

低劑量電腦斷層是一種非侵襲性的醫學影像檢查。與傳統的胸部X光相比，LDCT能夠提供肺臟更清晰的影像。其最大的優勢在於「偵測力」。傳統胸部X光通常要等到腫瘤長到2-3公分以上才容易被發現；而LDCT能夠揪出僅0.3公分的微小肺部結節，這對於「早期發現、早期治療」至關重要。

誰適合做這項檢查？

並非所有人都需要立刻進行篩檢，目前國民健康署的建議是以下「高危險族群」應優先考慮：

- ① **年齡與菸齡**：年齡介於50歲至74歲，且抽菸史超過「20包-年」（即每天1包菸持續20年，或每天2包菸持續10年），目前仍在抽菸或戒菸未滿15年者。
- ② **家族病史**：家族內有一位以上的一等血親（父母、兄弟姐妹、子女）為肺癌病患。至於其他風險因子：如肺部病史（如慢性阻塞性肺病、肺結核）、長期接觸二手菸、或暴露於氫氣、石棉、砷等特定致癌環境的民眾。建議是與主治醫師討論這項檢查對於個別民眾的幫助。

時段	一	二	三	四	五	六
上午			高醫胸腔內科	高醫癌症中心	高醫胸腔內科	
下午						
夜診						

「本表僅供參考，若有異動請依診間公告為主」

檢查過程會很不舒服嗎？

請放心，LDCT的檢查過程快速且無痛。

- **準備簡單**：檢查當天建議穿著舒適、無金屬鈕扣或拉鍊的寬鬆衣物，並需取下項鍊等金屬物品以免影響影像。
- **過程迅速**：民眾只需躺在檢查台上，配合指令吸氣、閉氣，實際掃描時間通常不到數分鐘，整個過程約10分鐘內即可完成。
- **輻射量較低**：其輻射劑量比傳統電腦斷層減少65%。做決定前，您需要知道的風險與考量。

雖然LDCT能救命，但在決定受檢前，您應該了解其潛在的缺點，以進行「醫病共享決策」：

- ① **偽陽性（虛驚一場）**：這是篩檢最常見的困擾。LDCT非常靈敏，常會發現一些良性結節（非癌症），可能導致民眾焦慮，並需要接受後續追蹤或侵入性的檢查。數據顯示，發現偽陽性的機率約為36.5%，比X光高出許多。
- ② **過度診斷**：部分發現的病灶可能生長極慢，甚至不會影響生命，但一旦發現，可能會導致不必要的治療或手術併發症風險。
- ③ **費用考量**：目前LDCT自費項目，費用約在6,000元左右。

結語

「早期肺癌偵測」是改善存活率的關鍵，如果是符合上述高危險族群的條件，低劑量電腦斷層是目前公認最有效的篩檢工具。然而，檢查後的「偽陽性」焦慮與額外追蹤也是必須考量的成本。如果您對篩檢猶豫不決，建議前往醫院，與醫師討論您的個人風險、家族史以及對輻射或偽陽性的在意程度，共同做出最適合您的醫療決定。

幾分鐘的檢查，救一輩子的嘴巴

高醫癌症中心 林宜馨研究助理
高醫口腔外科 蘇昶璋主治醫師

這些話，我真的不想等遺憾發生才對你說

我是口腔外科醫師。在診間，我最常聽到病人說的一句話是：「醫師，我以為這只是嘴破很久沒好……」

這句話的背後，往往藏著令人心痛的檢查結果。在台灣，口腔癌並不少見，特別是對於有抽菸、喝酒、嚼檳榔習慣的朋友。我必須直白地說：你的口腔黏膜每天都在受傷、修復的循環中掙扎，久了，細胞就會「抗議」變成病變。

最危險的警訊，往往是「不痛」

口腔癌早期通常沒有感覺。很多人因為「不會痛」就選擇再等一下，直到腫塊流血、張口困難才求醫，那時的治療之路往往變得異常艱辛。

除了口腔癌以外，還有一件很重要關於篩檢的事情我們想告訴您，那就是，我們可藉由篩檢，將癌前病變盡可能的提早發現以及治療。癌前病變不是癌哦，但放任他不管，有一天就可能變成口腔癌。甚麼是癌前病變呢？白話一點講，就是原本光滑粉紅色的口腔黏膜上長出凸起增厚的白斑、赤紅鮮豔的紅斑以及看起來像小菜花的疣狀增生。而治療癌前病變遠遠比治療口腔癌來的輕鬆容易以及簡單，幾乎不會有功能外觀的損失，又能阻止他們進一步地變成口腔癌。所以口腔黏膜篩檢除了能發現口腔癌以外，更可以提早發現以及治療癌前病變，這都是近幾年我們醫療團隊希望能幫助到大家的重點。

其實，篩檢比你想像中簡單得多

不用開刀、不用麻醉。我們只是仔細觀察、觸摸你的口腔與舌頭，前後不到三分鐘。很多病人在檢查完後都會驚訝地說：「原來這麼簡單！」

如果有以下狀況，請立刻跟我約時間：

- 嘴破超過兩週未癒合
- 口腔內出現不明紅斑或白斑
- 舌頭或口腔摸到異常硬塊
- 吞嚥、說話時有異物感或疼痛

政府提供的免費篩檢，是為了在悲劇發生前拉住你。我真心希望，你來診間是為了「預防」，而不是為了「手術」。

如果你還在抽菸、嚼檳榔，請為了深愛你的家人，開始戒除吸菸與嚼食檳榔，並給自己三分鐘的時間。別讓「再看看」成為一輩子的遺憾。

時段	一	二	三	四	五	六
上午	高醫口腔 顎面外科					高醫口腔 顎面外科
下午			高醫癌 症中心			
夜診						

「本表僅供參考，若有異動請依診間公告為主」

戒菸拒檳，健康來臨



高醫家庭醫學科 蔡惠如主治醫師／副教授

菸草（菸）和檳榔是引發口腔癌的兩大主要危險因子，長期使用會使罹癌風險大幅提高。菸草中的多種致癌物和檳榔中的檳榔素，會長期刺激口腔黏膜，導致細胞癌變。同時有吸菸、嚼檳榔、飲酒習慣者，罹患口腔癌的機率是常人的123倍，即使單獨吸菸或嚼檳榔，風險也比一般人高出許多。吸菸不僅造成身體的傷害，並增加社會成本，提高個人財務支出，因為二手菸和三手菸受到的傷害，和吸菸者的身體傷害差不多，同樣會增加罹患肺癌、糖尿病、心臟病、中風與猝死的發生率，也會增加腦機能損傷或發展出失智症的可能性。三手菸會使得嬰幼兒哮喘機率增加，並使孩童學習能力下降。近年來電子煙與加熱煙使用逐漸增加，電子煙與加熱煙一樣會對人體造成傷害，更不能幫助戒菸且一樣會成癮。

國人罹患口腔癌患者中，九成有嚼食檳榔的習慣。由於嚼食檳榔過程中，檳榔粗糙纖維及致癌物的成分，在口腔內重複的咀嚼造成口腔黏膜受傷、牙齒磨損、牙周囊腫、口腔黏膜下纖維化、口腔黏膜白斑症及口腔癌等。

要遠離口腔癌，戒菸、戒檳榔絕對是最正確的決定，透過「拒絕菸檳」、「定期篩檢」、「及早治療」三步驟，可以有效預防和早期發現癌前病變。

時段	一	二	三	四	五	六
上午				高醫家庭醫學科		
下午		高醫家庭醫學科				
夜診		高醫家庭醫學科				

「本表僅供參考，若有異動請依診間公告為主」

*** 拒絕菸檳：**戒除菸和檳榔是最有效預防口腔癌的方法，戒除後，罹癌風險會隨時間逐漸降低，甚至接近不吸菸者。

*** 定期篩檢：**政府對於吸菸或嚼檳榔（含已戒）的民眾，以及18-30歲嚼檳榔（含已戒）原住民，提供每2年一次免費的口腔黏膜檢查，可早期發現癌前病變或早期口腔癌。

*** 早治療：**若發現口腔有「破（超過兩週未癒合）、斑（紅/白斑）、硬（變硬）、突（不規則突起）、腫（臉或頸部腫塊）」等變化，應儘速就醫。早期發現並治療，5年存活率可達8成以上。

預防口腔疾病及癌症，建立健康的生活型態，除了拒菸、健康飲食、養成運動習慣外，更應注意不要嚼食檳榔，30歲以上有抽菸、嚼食檳榔者應定期每兩年接受口腔癌篩檢檢查。當您想吸菸或嚼食檳榔時，請告訴自己：

- 1 多喝水，使用替代品，例如無糖口香糖。
- 2 保持充足的睡眠，減少吸菸或使用檳榔提神的想法。
- 3 轉移注意力做其他事情，離開想抽菸和嚼檳榔的環境。

大腸癌篩檢： 輕鬆一驗，健康無負擔



高醫癌症中心 祝儀婷研究助理
高醫胃腸內科 許文鴻主治醫師／助理教授

大腸癌已連續多年位居台灣癌症發生率的前幾名，但它其實是「最容易預防」的癌症。想用幾分鐘，告訴你最重要的資訊，為什麼政府提供的這份免費篩檢，是您這輩子絕對不能錯過的健康禮包。

一、誰能領這份禮包？看準您的資格

為了守護國人腸道健康，國民健康署針對高風險族群提供「每兩年一次」免費的定量免疫法糞便潛血檢查：

- ① **45歲至74歲民眾**：這是大腸癌發生率開始攀升的黃金警戒期。
- ② **40歲至44歲具家族史民眾**：若您的父母、子女、兄弟姐妹曾罹患大腸癌，您的風險較一般人高，政府特別提早5年為您張開防護網。

這項檢查不需要您空腹、不用跑醫院排隊半天，只要到醫院領取採便管，在家裡「沾一下」糞便，繳回檢體即可。這是目前安全且無痛的初步篩檢工具。

二、如果檢查結果是「陽性」，我該怎麼辦？

很多個案接到醫院通知「潛血反應陽性」時，第一反應是嚇到睡不著，覺得自己一定得癌症了；第二反應則是逃避，覺得「一定是痔瘡啦」。

身為醫師，我要非常嚴肅地告訴您：糞便潛血陽性，不代表您得了癌症，但它是一個極其重要的「求救訊號」！根據數據統計，陽性個案中約有一半是大腸息肉，約有5%是大腸癌。這代表您有很高的機率，腸子裡正長著「未來可能變癌症」的息肉。這時候，大腸鏡檢查就是唯一的解藥。

時段	一	二	三	四	五	六
上午	高醫胃腸內科				高醫胃腸內科	
下午						
夜診						

「本表僅供參考，若有異動請依診間公告為主」

三、大腸鏡檢查到底在做什麼？（過程全紀錄）

很多人對大腸鏡有恐懼，覺得「這一定很痛」或「很尷尬」。其實，了解過程後您會發現，這是一項非常成熟且精密的醫療技術：

① 前期的「大掃除」（清腸）：

檢查前幾天，醫師會請您進行「低渣飲食」（避開高纖維、奶製品），並在檢查前喝下清腸藥。這步最關鍵！腸道清得越乾淨，醫師就越能看清每一吋黏膜，不漏掉任何一顆微小的息肉。

② 檢查當下的「探險」：

檢查時，您會側躺，醫師會將一條前端帶有高解析度攝影鏡頭的「細長軟管」，由肛門緩慢進入大腸。現在的管子非常柔軟，醫師會配合充氣讓腸道撐開以便觀察。

③ 時間與舒適度：

整個過程大約只需20到30分鐘。如果您非常怕痛或緊張，現在醫院皆有提供「自費無痛大腸鏡」，由麻醉科醫師讓您進入深層睡眠，醒來時檢查已經做完了，完全沒有不適感。

四、為什麼大腸鏡「重要到非做不可」？

大腸鏡不只是「檢查」，它更是一項「救命的治療」：

發現即切除：大腸癌大多是由「腺瘤性息肉」演變而來的。在大腸鏡檢查中，如果醫師發現了息肉，大多可以直接在內視鏡下進行當場切除。這就像是在花園發現雜草時，趁它還沒長大就連根拔起，直接阻斷它變成癌症的機會！

黃金診斷標準：電腦斷層或X光都無法像大腸鏡這樣，直接、近距離地觀察黏膜的顏色與微血管變化。它是目前診斷大腸癌的「金標準」。

預後大不同：透過篩檢發現的早期大腸癌，五年存活率高達90%以上；但如果等有症狀（如血便、體重減輕）才就醫，通常已經是晚期，治療過程會辛苦許多。

醫師的真心叮嚀：別把機會推給「下一次」

根據統計，如果糞便潛血陽性後超過6個月都不做大腸鏡，罹患大腸癌的風險會大幅增加；若拖超過一年，罹患晚期大腸癌的風險更是增加2倍以上！健康掌握在您自己手中。如果您符合45-74歲，或是40-44歲有家族史，請拿起您的健保卡，到高醫BC棟一樓癌症篩檢櫃台領取採便管。這不是在找麻煩，而是在找一個讓自己活得更久、陪家人更久的機會。大腸癌不可怕，可怕的是我們視而不見。守護腸道，從這兩年一次的檢查開始。如果您已經收到異常通知，請務必儘速安排大腸鏡，我在醫院等著為您的健康把關。

胃不舒服只是小毛病？ 小心可能是胃癌的警訊



高醫胃腸內科 陳以勳主治醫師／助理教授

認識胃癌風險與早期篩檢的重要性

一位50歲的男性，近半年來反覆出現消化不良、腹脹、容易打嗝及胃酸逆流的情形，體重在半年內無故減輕了8公斤。他多次以為只是一般腸胃疾病，到診所拿藥後症狀仍未改善，直到接受胃鏡檢查，才發現胃竇處有一個外觀像「火山口」的大型潰瘍，甚至造成幽門狹窄。切片檢查證實為胃腺癌，並合併幽門螺旋桿菌感染。這樣的情況並不少見。許多胃癌病人在早期幾乎沒有明顯症狀，或僅出現類似胃炎、消化不良的不適，因此容易被忽略，錯失了最佳治療時機。

胃癌在台灣的現況：不容忽視的健康威脅

根據癌症登記與死因統計資料，胃癌長期位居台灣癌症發生人數與死亡率的前十名。每年約有4,000多位民眾新診斷為胃癌，並造成超過2,000人死亡。由於胃癌往往在中晚期才被發現，治療複雜、對生活品質與家庭影響甚鉅，因此「及早發現、及早治療」格外重要。

胃癌最大的危險因子：幽門螺旋桿菌

研究顯示，約有8~9成的胃癌與「幽門螺旋桿菌」感染有關。幽門螺旋桿菌是一種可長期寄生在胃部的細菌，會造成慢性胃炎、胃潰瘍，長期下來可能導致胃黏膜萎縮、腸化生，甚至演變為胃癌。幽門螺旋桿菌主要經由「口口相傳」，例如共杯共食、使用未清潔的餐具等，因此在家庭成員之間特別容易傳播。

時段	一	二	三	四	五	六
上午			高醫胃腸內科			
下午	高醫胃腸內科					
夜診						

「本表僅供參考，若有異動請依診間公告為主」

政府補助胃癌防治新措施：先找出幽門螺旋桿菌

為了降低胃癌發生率，政府自民國115年起，補助45至74歲民眾終身一次「糞便抗原檢測幽門螺旋桿菌」。這是一項非侵入性、方便且準確的檢測方式。

- 若檢測結果為陰性：代表目前未偵測到幽門螺旋桿菌，可持續保持良好生活習慣。
- 若檢測結果為陽性：請攜帶報告回診，由醫師評估是否進行除菌治療或安排進一步檢查（如胃鏡）。

研究證實，成功的幽門螺旋桿菌除菌治療，可以顯著降低未來罹患胃癌的風險。

什麼情況下應該考慮胃鏡檢查？

即使沒有被補助篩檢，若您出現以下情況，仍建議主動就醫評估是否需要接受胃鏡檢查：

- 長期消化不良、腹脹、胃悶痛
- 不明原因體重下降
- 食慾明顯變差
- 黑便或貧血
- 有胃癌家族史
- 曾被診斷為胃潰瘍或慢性萎縮性胃炎

胃鏡檢查可以直接觀察胃部黏膜，並在必要時進行切片，是目前診斷胃癌最準確的方法。

從生活做起，守護您的胃健康

預防胃癌，除了篩檢與治療外，日常生活習慣同樣重要：

- 使用公筷母匙，避免共杯共食
- 均衡飲食，多攝取蔬果，減少醃漬、過鹹及燒烤食物
- 避免生食與不潔食物
- 戒菸、避免飲酒與嚼檳榔
- 規律運動、維持理想體重

主動篩檢＋健康生活，遠離胃癌威脅

胃癌並非一夕之間形成，而是長期累積的結果。透過政府補助的幽門螺旋桿菌檢測、必要時的胃鏡檢查，以及良好的生活型態，我們有機會在癌症發生前就阻斷病程。

若您或家人有相關風險，請不要輕忽腸胃不適的警訊，及早諮詢胃腸內科醫師，為自己與家人的健康把關，一起邁向健康「胃」來的人生。

篩檢陽性不可怕， 回診追蹤效果佳

高醫癌症中心 張鈺翎組員



收到「篩檢異常」通知單？別慌！這不是判決書，而是「及時雨」

民眾A：「醫生，我收到癌症篩檢篩檢陽性的通知，我是不是得癌症了？」

民眾B：「這報告一定是弄錯了啦，我身體都沒有感覺不舒服，怎麼可能有病？」

在醫院門診中，我們常看到民眾收到癌症篩檢「陽性」或「異常」通知時，反應往往很極端，一種是『嚇到晚上睡不著』，整天胡思亂想；另一種則是『視而不見』，覺得自己沒怎樣或是醫院想叫我回診賺錢，乾脆把報告塞進抽屜底層。其實，收到篩檢異常(陽性)的通知，絕對不代表你「中獎」了，更不是世界末日。這封報告真正的意義是「透過篩檢幫您身體找出訊號，提醒您該去進一步檢查了！」。

請先放心：篩檢陽性≠得癌症

首先，我們要了解篩檢目的是在疾病發病前或早期階段，透過快速、簡便的檢測方法，從看似健康的人群中找出潛在的患者或高風險群，以便及早介入治療或預防措施；就像是「大面積掃街」，把可能有風險的人「撈」出來，而被「撈」出來的就是陽性個案，妥善且及時的後續處理，才是確保篩檢效益能真正落實的關鍵，務必遵從醫生醫囑完成後續複確診。篩檢可以早期發現癌症或其癌前病變，經治療後可以降低死亡率外，還可以阻斷癌前病變進展為癌症，以把握早期治療的黃

金時機。面對篩檢結果不必過度恐慌，也不要自行判斷或忽視後續處理。主動配合檢查、與醫療人員保持良好溝通，是守護健康最重要的一步。如果進一步檢查結果顯示沒有癌症，醫師也可能建議定期追蹤或複檢，請依照醫囑持續關心自己的健康；若不幸確診，醫療團隊會依您的狀況提供合適的治療建議，越早治療效果通常越好。

如果您或家人現在正收到癌症篩檢異常報告，請記得這幾件事：

- ★ **儘快回診與安排檢查**：越早確認，越能把握治療或追蹤的最佳時機。
- ★ **依醫囑完成所有檢查**：即使沒有不適症狀，也不可忽略後續安排。
- ★ **保持與醫療人員的溝通**：有任何疑問或擔心，主動詢問可減少焦慮。
- ★ **不要自行判斷或拖延**：延誤檢查可能影響後續處理與健康結果。

~早一步檢查，多一分安心~

許多癌症在早期幾乎沒有症狀，正因為篩檢，才能在還來得及時發現問題。完成後續檢查，是保護自己與家人的重要行動。請放心配合醫療人員的建議，一起守護健康。

讓愛，不留遺憾： 溫柔守護每一位在 生活裡勇敢前行的你



高醫護理部／癌症中心 阮瓊慧組長

常在醫院長長的走廊上，看見無數不同的風景。

有的風景是重生--是因為早期發現，經簡單治療後，能笑著走出門診，繼續回去擁抱孩子、享受生活的背影。有的風景卻是沈重--是當我們握著報告，告訴眼前正值壯年、或正準備退休生活的個案，病情已入晚期時，那眼中瞬間熄滅的光，與止不住的淚水。

身為個案管理師，我多麼希望，後者的劇本能從一開始就改寫。癌症篩檢，不是為了找病，而是為了找回安心，我們總習慣說「很忙」、「身體沒感覺」、「等有症狀再去」。但在癌症的世界裡，「沒感覺」往往是最危險的假象。

篩檢的目的，能在疾病尚未惡化前就及早發現，治療更簡單，減少身心的痛苦，讓家人少一份擔憂，多一份安心。

- **如果您是父母：**篩檢是為了能牽著孩子的手走更遠的路。
- **如果您是子女：**篩檢是為了讓年邁的雙親，不必為您的健康擔憂受怕。
- **如果您正追逐夢想：**篩檢是為了確保您的努力，最終能換來享受成果的時光。

三個讓你猶豫的迷思，作為個案管理師，聽過無數個不願治療的理由：

01 「治療會生不如死？」

現在醫療已有極大的進步，精準醫療、標靶藥物、抗副作用藥，能讓個案在治療期間維持基本的生活品質。

02 「想試試看調整生活作息就好」

健康飲食與運動是極佳的輔助，但面對已經形成的腫瘤，它們如同後勤，單靠後勤無法擊退入侵的敵人，而醫療是前線作戰。「正規醫療為主，生活調整為輔」才是最科學的勝率組合。

03 「我怕成為家人的負擔」

「及早發現」通常治療更簡單，療程較短、費用較低，康復後能快速回歸日常，才是減輕家庭負擔最有效的方法。痛一下，換來一輩子的安心，或許大腸鏡讓你卻步，抹片檢查讓你感到些尷尬，乳房攝影讓你有短暫壓痛。但相信我，不到幾十分鐘的不適，比起漫長的化療、親人的心碎、及那些未竟的遺憾，真的微不足道。

我們醫療團隊不只看診，更一直在這裡守護，只等您跨出那勇敢的一步。別讓「早知道」成為生命中最痛的字眼。給自己一個機會，好嗎？

高醫提醒您定期給自己一個「健康保險」

免費癌症篩檢



子宮頸抹片檢查

曾有性行為女性

25-29歲 三年一次 30歲以上 一年一次

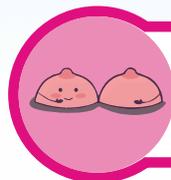
* 35·45·65歲可加做HPV *



肺部低劑量電腦斷層檢查

兩年一次

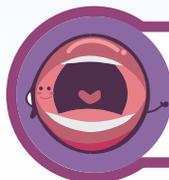
肺癌家族史: 40-75歲 女性 / 45-75歲 男性
重度吸菸者(20包/年): 50-75歲 (需參加戒菸服務)



乳房攝影檢查

兩年一次

40-75歲 女性



口腔黏膜檢查

兩年一次

30歲以上 吸菸或會嚼檳榔



糞便潛血檢查

兩年一次

45-75歲 40-44歲 (具家族史)



胃幽門螺旋桿菌檢測

終身一次

45-75歲

服務時間: 週一至週五 08:30-12:00

13:30-17:30

週六 08:30-12:00

服務專線: (07)313-5715

檢查時請攜帶健保卡



歡迎加入LINE好友 立即諮詢預約
LINE ID: @kmuh3135715

- 總機: 07-3121101轉9
- 人工電話掛號: 07-3212831(08:00~16:00)
- 語音掛號: 07-3208181、07-3218753(24小時)
- 聯合服務中心【轉診(檢)、病歷複製申請、病友服務】: 07-3208143
- 健康管理中心諮詢: 07-3208269(08:00~17:30)

歡迎輸入您的電子郵件訂閱《高醫醫訊》電子報



掃描訂閱
電子報



讀者
意見回饋