

遠離頭頸部癌症—— 防治策略與挑戰

口述／資料提供：腫瘤醫學部放射腫瘤科主治醫師 王駿瑋
採訪／撰稿：公共事務室管理師 吳怡平

頭頸部癌症是值得關注的健康議題，它不僅威脅生命，也對患者的生活品質造成深遠影響。為了有效對抗這種疾病，我們必須深入了解其風險因子、預防策略，並關注患者在治療後所面臨的挑戰。

頭頸部癌症的主要危險因子：菸、酒、檳榔與 HPV

在臺灣，頭頸部癌症最主要的危險因子是菸、酒、檳榔。這三種物質的合併使用會對口腔和咽喉黏膜產生嚴重癌化效應。根據研究，如果同時有這三種不良習慣，罹患口腔癌的機率可能比一般人高出百倍以上。這種驚人的風險數字，突顯了戒除這些不良習慣的重要性。

除了菸、酒、檳榔外，人類乳突病毒（HPV）也是近年來備受關注的危險因子，特別是與口咽癌的關聯性。國外的研究顯示，口咽癌中 HPV 陽性的比例相當高，在臺灣，這個比例相對較低，約為口咽癌病人的三成左右。儘管如此，HPV 仍是不可忽視的風險因子。

相較於乳癌或大腸癌等與基因高度相關的癌症，頭頸部癌症的發生與個人習慣及環境因素的關聯性更為緊密。雖然基因仍會影響罹癌風險，但其影響力不如生活習慣來得顯著。環境因素方面，過往在石棉等有害物質暴露較高的工廠環境中，曾發現與鼻腔腫瘤有關，但如今，更值得注意的是工作或生活圈中充滿菸、酒、檳榔使用者的社交環境，這些也間接提高罹癌風險。

預防策略與防治成效的挑戰

目前，臺灣在頭頸癌的預防策略上，主要著重於戒菸、菸品價格管制和健康宣導。儘管這些措施取得了一定的成效，但整體效果並不明顯。

在戒檳榔方面，防治工作相對薄弱。政策上對於檳榔的種植和銷售管制似乎未臻完善，導致大眾對檳榔危害的警覺性較低。這使得檳榔防治成為一個亟待加強的環節。

至於 HPV，近年來政府和各縣市的防治工作則相對積極。國中女生普遍施打 HPV 疫苗，並從二價疫苗升級為九價

疫苗，從今（2025）年9月起也擴大公費 HPV 疫苗接種，將國中男生納入接種對象。疫苗的推廣為預防 HPV 相關的口咽癌帶來了新的希望。

除上述風險因子，對於酒精濫用防治也更應重視，相關宣導偏重在酒駕防治方面，但對於酒精造成的健康危害需要多一些宣導與努力。

此外，對於某些特定族群的防治效果較差，尤其值得關注。社經地位較低的族群往往因為教育程度、社會資源和工作性質（如開車或需要提神的工作）等因素，難以戒除菸、酒、檳榔。即使有相關政策和資源，這群人的防治成效仍有待加強。這凸顯了防治工作需要更具針對性，並考量不同族群的特殊需求。

癌症治療後的挑戰：重建與適應

罹患頭頸部癌症後，患者的生活會受到多層面的影響，這也是頭頸癌患者最辛苦的一塊。

- 外觀與功能影響：依據癌症部位和治療方式，影響程度有所不同。
- 手術：以口腔癌為例，手術切除是主要的治療方式。為了切除腫瘤，可能需要移除部分組織並進行皮瓣重建，這會對患者的外觀造成明顯影響，例如臉部凹陷或是不對稱。
- 放射線治療與化療：對於鼻咽癌或 HPV 相關的口咽癌，治療主要以放射線治療和化療為主。雖然對外觀的影響較小，但長期副作用可能包括吞嚥困難、口乾、聽力受損、味覺喪失等問題，亦會影響飲食和生活品質。
- 社會與心理挑戰：儘管現代醫療技術能有效控制癌症，但後續的社會資源和長期照護卻是巨大的挑戰。
- 回歸職場困難：許多頭頸癌患者是家庭的主要經濟支柱，其治療後的後遺症，如說話不清或外觀變化，常讓他們難以返回職場，進而影響整個家庭的經濟狀況。
- 社會資源不足：相較於乳癌等其他癌症，頭頸癌患者在社會資源方面相對弱勢。儘管有病友團體和基金會的協助，但政府在社會工作、復健和長期照護方面的投入仍顯不足，這使得患者在治療後往往感到孤立無援。

遠離癌症：從健康生活做起

為了遠離頭頸部癌症，有幾個具體的健康行為可以減少罹癌風險：

1. 戒除不良習慣：最重要的就是戒除菸、酒、檳榔。即使癌症治療成功，若不戒除這些習慣，仍可能導致二次癌症，如食道癌、肺癌等。
2. 定期追蹤：有菸、酒、檳榔習慣的年輕人，即使尚未罹癌，也應定期追蹤檢查，以期早期發現病變。
3. 健康的生活型態：即使治療成功，一些副作用仍可能隨年齡增長而顯現。規律作息、均衡飲食、適度運動，有助於維持器官功能，減緩老化和治療副作用。
4. 控制慢性病：良好的三高（高血壓、高血脂、高血糖）控制很重要。慢性病會加速血管硬化，影響頭頸部微血管的血流，進而造成腦中風等風險。
5. 早期篩檢：臺灣目前提供多種免費癌症篩檢服務，民眾可多加利用。此外，若發現頭頸部有超過兩週未改善的症狀，如口腔潰瘍、頸部腫塊、聲音沙啞等，應及早就醫檢查。
6. 施打 HPV 疫苗：施打 HPV 疫苗是預防口咽癌的有效方法，尤其對於年輕族群，不論男女都應考慮接種。

抗癌鬥士的成功案例

面對癌症的挑戰，許多患者展現了無比的勇氣與韌性，其中一個令人印象深刻的案例，是臺灣癌症基金會的第十三屆「抗癌鬥士」—蔡建民先生。

十多年前，正值事業巔峰、擔任公司中高階主管的他，被診斷出第四期口腔癌。雪上加霜的是，檢查時竟意外發現同時罹患了腎臟癌。面對雙重癌症的打擊，他沒有放棄，而是鼓起勇氣接受治療。他先進行了口腔癌手術，接著是為期六週的放射治療，這段過程極其艱辛，口腔潰爛、劇烈疼痛，但他都咬牙挺過。完成口腔癌治療後，他再回頭處理腎臟的病灶。

在抗癌成功多年後，他再次面臨挑戰。癌細胞在口腔其他部位再次出現，不得不再次接受手術和放射治療。如今，這已是第三次與癌症搏鬥，但他依然控制得很好，追蹤已超過五年。

蔡先生的故事之所以特別，不僅在於他戰勝了三次癌症，更在於他找到了一條

重塑生命的路。他離開職場後，重新拾起他美術背景的專長，投入陶板畫的創作。陶板畫的製作難度極高，每次燒製的釉彩顏色都充滿未知，就像他的人生一樣。然而，他將這份挑戰化為動力，創作出一幅幅獨特的藝術品，並成為一名藝術家。他曾獲選為抗癌鬥士，並在病友團體和講座中分享自己的抗癌歷程和藝術作品，鼓舞了無數人。

如今，他不僅持續創作，甚至還擔任社區主委，積極參與公共事務。蔡建民先生的故事證明，即使面對最艱難的挑戰，只要不放棄、找到人生的新方向，就能活出更精彩、更有意義的生命。這份正向的力量，是所有頭頸癌患者和家屬的最佳鼓舞。

頭頸部癌症的防治是一場長期戰役，它不僅關乎醫療技術，更需要社會資源、政策支持和個人健康意識的提升。透過戒除不良習慣、維持健康生活和早期篩檢，我們才能有效降低罹癌風險，並為患者創造更好的生活品質。

