



报道 | 孙慧纹

sweehw@sph.com.sg

肺癌是本地最常见的三大癌症之一。根据新加坡癌症登记处2017年到2021年的数据显示，肺癌的致命率在男性患者中最高，女性中排名第三。肺癌早期没有症状，出现久咳、呼吸困难等现象往往已是中晚期。

配合8月1日的世界肺癌日，受访中西医细谈肺癌种类、风险因素与症状；晚期肺癌患者述说个人经历，物理治疗师则教导肺癌患者适宜做的简单运动。

### 两大最常见类型

肺癌是肺部发现癌细胞的统称，它其实可细分为很多类型。



Icon癌症中心肿瘤内科专科高级顾问医生叶昇运指出，肺癌主要分为两大类：非小细胞肺癌（non-small cell lung cancer，简称NSCLC）和小细胞肺癌（small cell lung cancer，简称SCLC）。非小细胞肺癌是最常见的肺癌类型，占所有肺癌病例的85%。小细胞肺癌则是一种生长迅速的癌症，在肺组织中形成。肺癌还可以根据分子突变进一步分为不同亚型等。

要警惕的肺癌症状包括：

- 喘息、咳嗽或呼吸困难
- 吞咽困难
- 咳血
- 原因不明的疲倦或乏力
- 面部肿胀或颈部静脉扩张
- 持续不愈的慢性咳嗽
- 呼吸时可能加重肩部或胸部疼痛
- 慢性感染，如支气管炎或肺炎

叶昇运医生说，肺癌早期阶段通常无症状，症状只有在病情进一步发展时才出现。若发现咳嗽持续不好，或已咳嗽一个月，应及时就医。持续一个月的咳嗽不仅是肺癌症状，也可能是其他癌症的症状。

余仁生中医诊所@文礼的林愈之医师补充：“久咳是肺癌最常见症状，但有的肺癌不一定有久咳，可能有其它症状如：痰中带血或咯血、胸痛、气短或气促、喘憋、声音嘶哑，明显疲倦乏力或消瘦等。这还需要正规检查来鉴别。”

### 中西医谈风险因素

世界卫生组织指出，抽烟是造成癌症的最主要风险因素，但是不吸烟者也有患肺癌的风险。叶昇运医生引述《新加坡医学杂志》的一篇文章，提到2011年的数据显示：“与西方国家相比，本地从未吸烟者中确诊有肺癌的病例显著较高（约48%），而其他地区的比例约为10%至15%。”

肺癌是肺部发现癌细胞的统称，初期阶段通常无症状，只有病情进一步发展才出现。致病因素包括抽烟、年龄增长、有肺部疾病病史等。配合8月1日世界肺癌日，一起认识肺癌症状与风险；肺癌患者也能通过运动改善呼吸问题。

# “肺”事何时了

## 认识肺癌症状做好预防

典型的健康检查配套不包括肺癌筛查。高风险群体或有一级亲属肺癌病史的人，宜咨询医生了解适合做的肺癌筛查。（iStock图片）

叶昇运医生说，肺癌的确切病因尚不完全清楚，但有些因素已被发现会增加患肺癌的风险。像不吸烟者吸入二手烟会增加患肺癌的风险。与吸烟者同住会使肺癌风险增加约20至30%。此外，年龄增长，以及有肺气肿（emphysema）或肺纤维化等肺部疾病病史的人，甚至是接触到毒物质，如放射性气体氡（radon），会使患肺癌风险增加。

林愈之医师补充，肺癌公认最常见的病因是长期吸烟或二手烟。她指出，“烟为辛热之魁”，会对肺部造成直接损害。其次是慢性肺部疾病或年老体衰，导致肺部正气不足，给外邪侵袭入肺的机会。生活环境长期存在某些有毒物质或辐射，也是诱发肺癌的原因。肺癌早期多为脾肺气虚、痰瘀互结，晚期多为气阴两虚，阴虚热毒。

叶昇运医生提到，单凭健康检查没有显示肺癌迹象，就断定自己无肺癌是常有误区。他解释，癌症检测的类型取决于所选择的检查配套的全面性，以及个人风险因素相关的检查资格。典型的健康检查配套不包括肺癌筛查。若属于高风险群体或有肺癌病史的一级亲属（父母、子女、亲兄弟姐妹），可咨询医生了解适合做的肺癌筛查。

肺癌高风险群体包括：

- 年龄50岁及以上者
- 目前吸烟，或在过去15年内戒烟的人
- 有20包年或以上吸烟史的人（注：包年以每日吸烟包数乘以年数计算。若过去20年每天吸一包，就等于20包年。）

叶医生建议高风险群体每年做一次低剂量肺部CT（computed tomography）扫

描。若在CT扫描中发现异常，可能得接受肺部活检以进一步确诊病情。他解释：“低剂量CT扫描能为临床医生提供更详细的肺部三维图像，也能检测到更小的肺部病变，并有助早期的肺癌诊断。”

要如何有效降低肺癌风险？林愈之医师透露，中医提倡“正气存内，邪不可干”，也就是说患者自身正气足够强，才可以抵御外邪。她说：“首先要强健体魄并避免做损害正气的事情，如现代人普遍迟睡，是很伤正气的。建议有这作息习惯的人做出调整。”

平时应保持心境豁达，使身体内部气机顺畅。同时，尽量少喝冷饮，少吃炙烤、煎炸油腻或过甜食物，减少痰湿生成。此外，避免长期接触有毒物质或辐射，如最近大家关注的家具中甲醛浓度过高的问题，都值得重视。

### 西医治疗与中医药膳

叶昇运医生说，肺癌的主要治疗选择包括手术、热消融（thermal ablation）、放射治疗、化疗和靶向治疗。肺癌的治疗取决于肺癌类型、患者的整体健康状况、肿瘤大小和位置及癌症是否扩散到周围区域。

林愈之医师说，肺癌患者在西医治疗期间也可以寻求中医药协助，二者并不矛盾。中医药能缓解某些肺癌症状如胸痛，或减轻因放疗、化疗造成的不适，也

可用于术后调养。许多饮食和中药有助于防范肺癌。其中一些是药食两用，一种是养肺药材，包括山药、百合、银耳、南杏仁（甜杏仁）、玉竹、沙参、麦冬等。另一种护肺药材，往往有清肺化痰的功效，借助痰液将已进入肺部的有害物质排出，包括黑木耳、海藻、海带、马蹄、白萝卜、秋梨、川贝、罗汉果等。不过，哪些饮食和中药适合自己，建议最好事先征求专业医师意见。

叶昇运医生指出，肺癌患者应保持积极乐观，近年来有许多癌症医疗发展，统计数据也显示肺癌患者的生存率有所提高。

林愈之医师认为，不良情绪对肺癌的康复非常不利，肺癌患者首先要保持情绪放松平和。她说：“情绪会影响体内气机流动，若流动不畅阻滞于肺，会导致邪毒、血瘀或痰湿凝于肺部，久而久之能形成癌肿。舒缓情绪问题需要家人支持，患者可以力所能及做些让自己觉得快乐而且有意义的事来恢复信心。”

康复中的肺癌患者也要注意以下：

- ①加强营养，饮食应均衡、丰富、易消化吸收，还要能养肺和护肺；
- ②注意通风，呼吸新鲜空气，做呼吸训练，力求呼吸深长，改善肺功能；
- ③适当锻炼；
- ④避免接触影响肺部健康的物质，如烟尘、毒物或辐射。

### 肺癌筛查活动

365防癌教育协会和生物制药企业阿斯利康（AstraZeneca）今年再度联合“您是否面临风险？”肺癌筛查活动。活动将从8月1日举行至11月15日。

欲报名与查询是否符合免费接受此肺癌筛查，可上网365cps.org.sg。公众还可通过该网站了解如何为活动募捐。



肺癌患者曾维兴认为，配合积极治疗的同时，保持正面心态很重要。（龙国雄摄）

### 晚期肺癌患者积极看待治疗

咳嗽看似非常普遍的小病症，但长期不愈的咳嗽不应该被忽视。73岁的曾维兴在2019年就因持续咳嗽，看医生吃药后一直未愈，日渐消瘦，症状一直持续超过6个月，甚至咳到无法睡，体重还下降近10公斤。

曾维兴叙述：“我在综合诊疗所的医生建议下接受X光检查，发现肺部有黑点后，被转介做进一步的扫描诊断，包括活检，确定我患有第四期肺癌。”

医生当时推荐曾维兴的治疗主要是静脉注射化疗或口服化疗药物。基于医疗费用考量，也担心静脉注射带来的疲惫等副作用，他选择了后者。他说：“幸运的是，口服药物对我的肺癌起到效果，医生说病情受控制，而我除了便秘问题没有其他严重副作用。”

约10岁就开始抽烟的曾维兴透露，过去饮食放纵，爱吃炸鸡、烧烤食物及喝酒。确诊患癌后，医生告诉他的预后只有两年，但他目前已超出预期寿命的三年。曾维兴认为，配合积极治疗的同时，保持正面心态很重要。他说：“负面情绪是肯定有的，但要懂得放下。我会通过打坐和冥想放松心情，确保睡眠充足，以及尽量多吃西兰花等健康饮食。现在我已戒掉烟酒，也通过参与365防癌教育协会的活动，与其他患者分享抗癌经历，相互鼓励。”

曾维兴平日积极运动，包括定时做伸展运动和力量训练，也重拾年轻时学过的气功。他认为，只要在能力范围内不管是哪一期的肺癌病人都应该多动，有助促进血液循环，保持行动力如常生活。