

篩檢 您做了嗎？



戒菸衛教室
潘卉蕓 戒菸衛教師



「篩檢，不用啦！不作沒事，檢查變有事」...?!

根據世界衛生組織建議藉由生活習慣改變或避免相關風險因素接觸並預防保健策略執行，可以預防30%至50%的癌症死亡。篩檢是屬於預防醫學三段五級中，第二段第三級，其主要目的是透過適當篩檢工具，早期發現疾病進而接受早期治療，以減少疾病發生或死亡，故篩檢是有其重要性。目前國人常見之子宮頸癌、乳癌、大腸癌、口腔癌、肺癌，國建署藉由持續推動定期檢查，期待逐漸降低癌症死亡率、提高存活率。通過早期發現癌症更早進一步執行患者癌症治療，促使健康狀態穩定降低面臨醫療費用負擔的機會。促進健康遠離癌症最佳方式，就是避免風險因素、改變生活型態，建議如下：

- ① 避免菸草，包括香菸和新型菸品（電子煙及加熱菸）
- ② 避免嚼食檳榔
- ③ 限制飲酒
- ④ 建議均衡飲食，多吃水果和蔬菜避免，過度烹調方式。
- ⑤ 進行體重管理，維持健康體重
- ⑥ 建議接種肝炎疫苗和HPV疫苗
- ⑦ 減少紫外線輻射及電離輻射暴露
- ⑧ 常態規律性運動
- ⑨ 實行安全性行為
- ⑩ 避免空污暴露及傷害
- ⑪ 定期健康檢查篩檢

國健署篩檢資源

- ★**子宮頸抹片檢查**：30歲以上婦女(每年1次)(民國82年次以前)
- ★**乳房攝影檢查**：45-69歲婦女(每2年1次)(民國43-67年次)
- ★**糞便潛血檢查**：50-74歲(每2年1次)(民國38-62年次)
- ★**口腔黏膜檢查**：30歲以上(民國82年次以前)，有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者，每2年1次
- ★**低劑量斷層掃描**(採預約制)：50-74歲重度吸菸者，2年1次或50-74歲男性或45-74歲女性具肺癌家族史，2年1次
- ★**BC肝篩檢**：45-79歲民眾或40-79歲原住民身分者，終身1次免費篩檢。

戒除癌症危險因子使用(菸檳酒)：菸檳酒是最常見導致癌症的相關因子之一，戒除菸檳酒是遠離癌症最好也最經濟環保的方法，不僅是增加自身健康狀態且提升生活品質，對於戒除物質使用方法，建議方法如下：

- ① **設定戒除日期及目標**：自我宣示、提升戒除機率並設定達標獎勵品。
- ② **宣告戒除決心**：尋求親朋好友支持度過戒斷過程不適。
- ③ **轉移注意力、尋找替代品**：如運動、吃口香糖、涼糖或刷牙。
- ④ **適當運動及舒壓減壓**：增加多巴胺產生，降低菸檳酒物質依賴。
- ⑤ **尋求專業協助戒治**：二代戒菸門診、身心科酒癮門診及戒檳衛教(班)。



決心戒菸檳酒，遠離癌症。我們支持您！
小港醫院諮詢專線戒菸門診：8036783分機3461、
癌症諮詢中心3185、身心科酒癮諮詢：3213、
健康管理中心3120。

註：參考資料來源：
國健署-癌症篩檢介紹 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=211>
世界衛生組織 https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab_2
<https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=424>



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●	●	●	●	●	
13:30~17:00	●	●	●	●	●	
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)