

活力副刊/娛樂

Sin Chew Plus 養生 Health

養生 : health@sinchew.com.my
娛樂 : entertainment@sinchew.com.my



*本刊內容只供參考，讀者請自行判斷，不可直接作為看診的依據，仍須以醫生的意見為主。

在每4人之中就有一人患癌的现今时代，每个人身边总有一个癌友，或至少都知道癌症或听过癌症这回事。事实上，即使生活在大城市如吉隆坡，也有对癌症一无所知的族群，更别说是做癌症体检或健康检查。

EMPOWERED马来西亚防癌协会创办人兼主席吴婉姿，是一位肿瘤科顾问医生。在工作中，她遇到很多来自城市贫困癌症病人，在来医院之前，对癌症是一无所知，都是在晚期察觉不对劲才求医。

从中她意识到在低收入社群，往往因为必须顾着谋生而忽略了健康，加上对癌症与其治疗存有迷思与误解，因而对健康做了错误的决定。

因此，她成立EMPOWERED，从被动转为主动，把抗癌活动带到他们家门口，透过教育及提供免费体检，让他们从预防中找回健康。

在各种癌症中，大肠癌是大马人常见的癌症之一，也是可以预防的癌症，因此她亲自带领义工团队，到社区提供大型大肠癌体检与治疗计划。从2009年成立以来，已经为超过10万人提供检查，同时也为诊断有一样结果或患癌的病患提供个性化的支援，让病患不至于因经济问题而放弃治疗。

大腸癌

大馬人常見癌症之一



▲EMPOWERED联合医院及各政府组织提供大肠癌免费筛检，并到低收入社区提供大肠癌醒觉运动，以提高民众对大肠癌认识及协助病人接受治疗。

EMPOWERED提供 大腸癌篩檢與治療計劃

吴婉姿透露，除了免费的筛检，若发现检查结果有异样，该组织也会负责后续的检验，如大肠镜检查和癌症治疗，一切费用都由该组织承担。

她表示，低收入群除了因为经济条件，也缺乏预防癌症醒觉意识，没有接触到方面的医疗讯息，所以他们不会主动去做筛检，为此她决定提供外展服务，把筛检器材及人员带到这些社区，提供免费检查、讲座，还有食物与小礼物，才能吸引居民走出户外，接受检查。

“你以为主动上门提供免费检查，就会有很多人出来吗？你错了，即使已经来到组屋楼下，居民也不一定会热烈响应，所以我们要有一些方法吸引他们出来，包括提供饭盒、赠送一些小礼物等等。”

尽管政府或民间组织不定时都有走入社区主办各种健康讲座或免费检查，但成效并不如预期，政府所要传达的疾病讯息无法有效传达给民众。

吴婉姿认为，要有效传达必须要配合实际需求与策划，在决定前往一个社区提供筛检服务前，她与团队都会事先了解当地居民的需求、生活方式与环境，通过与当地社区

组织如居民协会、睦邻中心等合作来展开活动。

“派发筛检器具给居民很容易，但不见得拿到的人都会用，那就等于浪费了。我们必须提供符合他们需求的东西，所以我们必须事先了解他们的生活方式，突破障碍，才能融入社区，让居民了解癌症筛检的重要，教育他们如何预防及提高癌症醒觉意识，才是我们真正的目的。”

“相比之下，如果只是通过一般的活动或公益广告，达到让这个群众主动去医院检查的目标，可能要一两年才有成效，因为当中缺乏沟通与接触。”

她透露，每一项活动都需要花一年半的时间来准备，前半年是做地区普查、分析社区、联系当地组织，当中最挑战的是与当地社区连接，因为如此，所以暂时只能在城市地区进行，无法去到城市郊区。

她表示，人力也是一个问题，毕竟义工来自不同背景，都需要先经过培训。义工虽然是不用付薪水，但交通费与伙食这些基本开销都必须承担，不能叫义工饿着肚子，自费交通来提供服务。

NIPPON PREMIUM
NutriPlus®
Healthier, More Nutritious

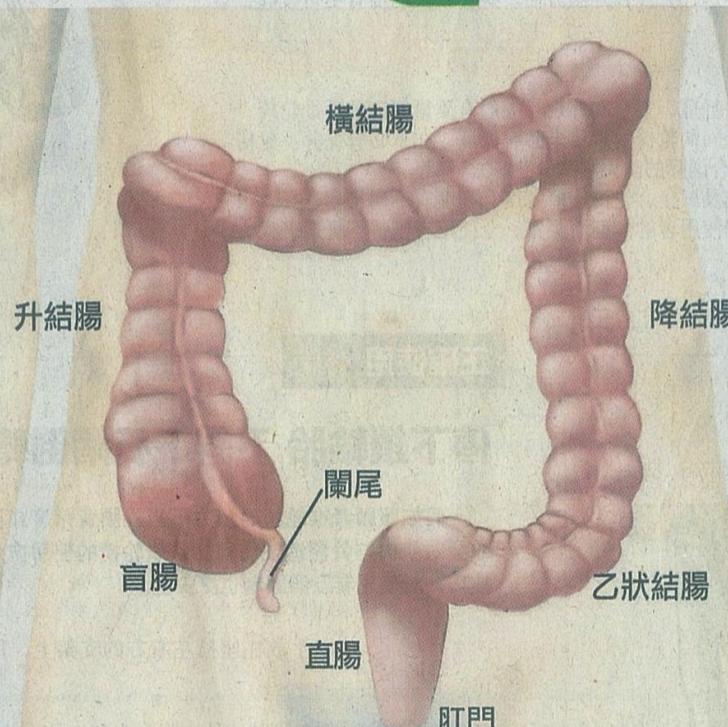
2018 畜牧业・杰出肉类食品加工
OUTSTANDING MEAT PROCESSOR FOR LIVESTOCK INDUSTRY IN 2018

活力副刊 報道：本刊 張露華
攝影：本報 蘇思旗

醫
療
分
鐘
新聞

吃堅果，
降低癌症復發率

近10年来，大肠直肠癌跃升第一大癌症死因，威胁民众健康甚远。研究发现，每周食用2盎司的坚果，有助降低癌症复发，死亡率降低达50%以上。美国波士顿丹那法博癌症研究所研究团队在“美国临床肿瘤学会”发表的研究指出，大肠直肠癌患者每周食用2盎司，约57克坚果，将有助于降低癌症复发。这项研究以826名第三期大肠癌接受治疗后的患者为研究对象。第三期大肠癌指的是癌症尚未扩散到其他远端器官者，受试者中有19%的患者，每周会食用2盎司或更多的坚果。分析发现，在治疗后有食用包括杏仁、核桃、胡桃、榛果和腰果等坚果的人，和没有补充坚果的患者相较，不仅癌症复发率降低46%，整体死亡率也降低56%。不过，研究人员提醒，吃花生或是花生酱并没有显著的效果，还是要直接吃坚果比较有效，但是，这只是饮食补充的建议，不能拿来取代癌症治疗。



通過篩檢活動 偵察到15%人有癌症風險

EMPOWERED是一个非营利组织，办活动的经费，包括器材、筛检用具、交通费、伙食费、招募义工，都是靠公众捐款，每次活动参与的义工包括大学生、医生及医护人员，人数大约100人。

吴婉姿坦言，这并不是一项容易的工作，都是靠热情与耐性去支持。但令她欣慰的是，每次活动的成功率都很高，除了参与的民众踊跃，检查结果有异样的民众，也都愿意在义工协调下，到医院接受进一步检查及治疗。

“我们的义工除了在活动当天为民众检查，还要负责之后的跟进，包括安排交通接送到医院看病，甚至需要为有经济困难的病患解决医药费问题。”

她表示，通过筛检活动，可以侦察到7~15%的人有癌症风险，也就是说每100人接受筛检，有7~10人需要做进一步检查，有80~95%的人都会愿意在义工协助下，到医院做进一步检查。

询问一个人的筛检成本时，她说：“生命是无价的，其价值并不是在一套筛检用具上的成本，而是挽回一个生命，再者若及早发现，后续的治疗费用就不必这么多，这才是筛检活动的意义。”

为何只是提供大肠癌筛检？吴婉姿表示，因为大肠癌是大马常见癌症，而且可以预防，及早发现的治疗方法很多，有很高的治愈几率。

她建议50岁以上就必须做大肠癌筛检，尤其是家中有癌症基因或病史的人更应该提早做检查，21岁以后就要定期做检查。

从2009年成立以来，积极推动癌症筛检活动，这10年间她看到人民的癌症醒觉意识已经提升，但还是有很多需要教育的社群，帮助他们明白癌症并非绝症。

吴婉姿表示，城市的低收入人群中，很多都不知道大肠癌是什么病，甚至连癌症是什么也不清楚，更别说什么治疗方法，所以每次去给社区讲解时，都必须使用三语，力求让民众都听明白。

她表示，这些活动是必须联合各单位一起做，不可能靠她一个人或一个组织就可以完成，包括政府诊所提供筛检大肠癌的用具、医院的配合，社区组织等，因为熟悉与信任这些社区组织，民众才会愿意参与。

她强调，低收入群生活在贫穷线下，得了癌症可能也没有能力医治，因此她希望通过这项活动，可能帮助这些要自救的人，从知道什么是大肠癌、预防大肠癌到明白癌症也是有机会治好，不要因为经济问题而放弃。

她也鼓励，有需要协助的病人，可以主动向组织寻求协助（电话：03-7726 8806或电邮：communications@empowered.org.my、operassist@empowered.org.my），毕竟他们无法兼顾太多地方。



吳婉姿接
受專訪時直言，這
不是一件容易的工
作，但成績是讓他
們繼續做下去的
動力。