

膀胱癌或泌尿上皮癌 飲食叮嚀篇

台大醫學院泌尿科 蒲永孝教授

前言

膀胱癌是泌尿上皮癌（urothelial cancer）的一種，其他包括腎盂癌，輸尿管癌及尿道癌，只要是由泌尿上皮細胞衍生出來的癌症，就統稱為泌尿上皮癌。

一般認為，泌尿上皮癌是一種由致癌物，長期影響泌尿上皮細胞，使之惡性轉變的癌症。正常細胞在轉變為癌細胞之前，有許多轉化的步驟，常常需要一段時間，可能數周至數年，並非一蹴可及。在未成為真正的癌細胞之前，只是所謂的癌前期病灶（pre-cancerous lesions），一般相信若停止致癌物之暴露，及多攝取有益的防癌物質，是可以“救回”那些癌前期病灶的細胞，使之反轉回正常細胞。

此外，泌尿上皮癌的發生，除了要有環境中致癌物之暴露以外，也要有所謂的“體質”因素配合，才可能發生泌尿上皮癌。因為體質因素常常是先天決定下來的，無法改變，因此如何減少致癌物之暴露，及多攝取一些對身體有益的防癌物質，是我們可以努力的地方。許多病人會問我飲食方面該吃甚麼，或不該吃甚麼東西，此飲食叮嚀篇對於預防泌尿上皮癌的發生或再發相信有不少助益。

減少致癌物之侵襲

第1頁 / 共5頁

臺大醫院泌尿部、臺灣楓城泌尿學會 關心您
更多資訊: www.TMUA.org.tw



1. 不抽煙，拒絕二手煙

抽煙已知是泌尿上皮癌最主要且最明顯的致癌因子，因此拒絕一手及二手煙對於高危險群病人是絕對必要的，連環境中的空氣污染都應盡量避免。

2. 不染髮，儘量減少化妝品或染料，如染髮劑、指甲油的使用。

3. 少吃燒烤或油炸之食物，尤其是烤黑，燒焦的部分應切除，反覆使用的炸油應避免，如鹽酥雞等。

4. 少吃醃漬的食物。

5. 避免接觸染料，農藥，化學藥品，有機溶劑。

6. 某一些中藥還有強烈的泌尿系統致癌物質，例如馬兜鈴酸。因此要注意避免接觸到這些含有致癌物質的中藥。

增加防癌物質之攝取

1. 每日攝取均衡之維生素及微量元素

建議每日吃一粒多種維他命，如善存，克補等。或補充維生素 A (每日 5,000 國際單位), C (每日 200 至 500 毫克), E (每日 200 至 800 國際單位) 及微量元素硒 (selenium, 每日 50 至 200 毫克) 均有抑癌的作用，但不建議超量使用。

2. 多喝水（有心血管疾病或是腎臟疾病必須限水的人可能不適用）



水份可幫忙排除有毒物質，使泌尿系統減少致癌物質暴露之機會及時間，並減少感染。建議每日尿量約 2000~2500 西西。但若喝水太多，造成晚上經常起來解小便，則最好晚飯後或睡前，要減少水份攝取。其實半夜起床解尿 1 至 2 次，只要不太影響睡眠質量，對預防泌尿上皮癌是有幫助的。

3. 多吃蔬菜，尤其是黃綠色的蔬菜

硬花甘藍、芽甘藍、甘藍（包心菜）、捲葉甘藍、花椰菜等十字花科蔬菜含有一種稱為蘿蔔子素（sulforaphane）的物質，這種物質會增強某些酵素的活性，使腫瘤化學反應去活化。此外，這些蔬菜還含有一些會物質，可干擾致癌物的作用。例如蘿蔔子素能夠活化某些酵素，使焦肉上的致癌物無法作用。以微波或水煮烹調取代燒烤，可以降低食物中致癌物的含量。

4. 多吃蕃茄、胡蘿蔔或含抗氧化劑等蔬菜水果

蕃茄中的蕃茄紅素（lycopene）可以幫助防癌。義大利麵醬、蕃茄醬、蕃茄炒蛋，甚至蕃茄紅素膠囊中，都含有大量易吸收的番茄紅素，新鮮蕃茄或蕃茄汁內之蕃茄紅素較不易為人體吸收。

目前尚不知蕃茄紅素的理想攝取量，每日 5 至 15 毫克也許是適當的劑量，可以使蕃茄紅素血中的濃度明顯升高，提升人體抗氧化的能力。



人體內的抗氧化系統可分為水溶性與脂溶性兩大類，大家所熟悉的維生素 C 屬於水溶性。人體無法製造維生素 C，必須從蔬菜水果中獲得，但是大部份的現代蔬菜水果攝取量不足，因此無法獲得充足的維生素 C。

維生素 E 是一種脂溶性抗氧化劑，少量存在於油中，可以防止油腐臭，如果油產生了腐臭味表示已經被氧化了。人體內的細胞膜由脂質構成，因此也可以受到維生素 E 及其他脂溶性抗氧化劑的保護。

其他知名的抗氧化劑包括乙型胡蘿蔔素 (β -carotene) 及其他的多種的類胡蘿蔔素，如蕃茄紅素也是一種胡蘿蔔素。胡蘿蔔素可由蔬菜水果取得。

另有一種反轉醇 (resveratrol) 存在於葡萄皮及紅酒中，是一種強力的抗氧化物質，能夠抑制培養中的腫瘤細胞活性。

5. 多喝綠茶

綠茶中之某些成份，有抑癌的作用，在動物實驗可以抑制膀胱癌的出現。

6. 大蒜與其他蔥蒜類蔬菜

大蒜、洋蔥、青蔥、冬蔥及蝦夷蔥等蔥蒜類蔬菜，含有一些能夠預防胃癌及大腸直腸癌的物質。目前尚不知大蒜是如何抑制人類或動物腫瘤的生長，只知大蒜的水溶性萃取物，稱為蒜胺酸 (alliin) 及蒜素 (allicin)，能夠抑制培養中的人類腫瘤細胞。

7. 大豆製品



大豆中的有益成分是一種稱為異黃酮（isoflavones）的色素，其中主要成分有染料木苷（genistein）及黃豆甘原（daidzein），這些異黃酮具有抑制癌細胞生長的作用。異黃酮是一類重要的防癌物質，多食用大豆製品，例如豆腐、豆漿等，可以獲得異黃酮的補充。

8. 香料

香料不僅可以增加食物的美味，還能夠幫助人類抗癌。咖哩中的薑黃素（curcumin）能夠抑制培養中的癌細胞。印度某些地區的癌病發生率是世界最低的，那裡的人們習慣使用多種香料。某些胡椒、辣椒中的紅辣椒素（capsaicin）也有抗癌作用。

結論

以上所介紹的是蔬菜水果中的有益成分，應該還有更多的抗癌食物是人們所不知道的。地球上的可食用植物約有五萬至十萬種，但是人類只食用了其中的150至200種。維生素、十字花科蔬菜、抗氧化劑、異黃酮及多喝水可以幫助預防癌病。若能注意自己的飲食及避免接觸各種致癌物質，相信對於預防泌尿上皮癌的發生或再發有不少助益。

