

## 膀胱癌或泌尿上皮癌 飲食叮嚀篇 (編號 BC-004)

台大醫院泌尿部主任  
蒲永孝教授  
2018年04月更新

### 認識泌尿上皮癌

泌尿上皮癌 (urothelial cancer, 簡稱 UC) 包括: 膀胱癌、腎盂癌、輸尿管癌及尿道癌, 只要是由泌尿上皮細胞長出來的癌症, 就統稱為泌尿上皮癌。

泌尿上皮癌是一種由各種致癌物, 長期影響泌尿上皮細胞, 使之轉變成惡性的細胞。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。在未成為真正的癌細胞之前, 只是所謂的**癌前病灶**, 若停止致癌物之暴露, 及多攝取有益的防癌物質, 是有可能“救回”癌前期病灶細胞, 而反轉回正常細胞, 而免於癌症侵害的。

泌尿上皮癌的發生, 除了要有環境中致癌物之暴露, 也要有所謂的“體質”因素配合, 才可能發生泌尿上皮癌。因為體質因素已先天決定, 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。

### 減少致癌物侵襲

1. 不抽煙, 也拒絕二手煙: 抽煙是泌尿上皮癌最主要且最明顯的致癌因子, 連空氣污染都應儘量避免。
2. 不染髮, 儘量減少化妝品或染料與皮膚接觸, 如染髮劑、指甲油的使用。
3. 少吃燒烤或油炸食物。肉類應切除烤黑, 燒焦的部分或邊緣, 麵包烤黑的部分, 也應該切除不吃。
4. 避免反覆使用的炸油食品, 如鹽酥雞等。
5. 少吃醃漬的食物, 日本及韓國人胃癌居第一位, 很可能是吃太多醃漬的食物。
6. 盡量避免各種沒有正式臨床研究證實的健康食品、保健食品、或坊間的抗癌食品。其實, 99%的所謂保健食品、或坊間的抗癌食品, 都是沒有根據的!!
7. 盡量避免不明成分的中藥: 某些不良中藥含有「馬兜鈴酸», 已確定是泌尿上皮癌的致癌因子, 尤其是腎臟與輸尿管的泌尿上皮癌, 不但導致泌尿上皮癌, 也會讓腎功能損傷, 許多病人甚至最後要洗腎。
8. 避免接觸染料, 農藥, 化學藥品, 有機溶劑。

### 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

因為現代人飲食可能不均衡, 因此建議每 1 至 3 日吃一粒多種維他命, 多吃無益, 甚至可能有害。若自認平日飲食相當均衡, 則可以不額外補充維他命。



## 2. 多喝水

水份可幫忙排除有毒物質，並減少泌尿道感染。建議每日尿量約 2,000~2,500 西西。因為喝水，若造成半夜需起床解尿 1 次，只要不影響睡眠，對預防泌尿上皮癌或預防再發是有幫助的。但是，若起床小便就無法再入睡的人，就應該以睡眠品質為主，避免入睡前還要喝水。

水份的補充，只要是燒開的自來水即可，所謂的過濾水、去離子水、逆滲透水、鹼性水等，都沒有科學根據。山泉水、地下水、井水等，則不建議長期飲用。因為裡面的物質，沒有檢測過。

## 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，含有蘿蔔子素物質，會增強某些酵素的活性，使腫瘤去活性化達到干擾致癌物的效果，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。以微波或水煮烹調可以降低食物中致癌物含量。多吃這些黃綠色的蔬菜，在防癌上，比吃多種維他命還有效，或更安全。

## 4. 多吃蕃茄、胡蘿蔔或含抗氧化劑等蔬菜水果

蕃茄中的茄紅素可以幫助防癌。目前尚不知茄紅素的理想攝取量，每日攝取 5 至 30 毫克也許是適當的，可以提升人體抗氧化能力。義大利麵醬汁、蕃茄醬、蕃茄炒蛋，甚至茄紅素膠囊中，都含有大量易吸收的茄紅素，新鮮蕃茄或蕃茄汁內之茄紅素，反而不易為人體所吸收。

## 5. 多喝綠茶

實驗室的研究顯示，綠茶的某些成份有抑癌作用。

## 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，含有能預防胃癌及大腸直腸癌的物質。但是，不建議吃太多。

## 7. 大豆製品

大豆中的有益成分是異黃酮，有抑制癌細胞生長的作用。多食用大豆製品，例如豆腐、豆漿等，可以獲得異黃酮的補充。

## 總之

避免抽菸或二手菸，注意飲食及避免接觸各種致癌物質，對預防泌尿上皮癌的發生或再發有很大助益。

