

預防癌症的「10招」哪些是真的有效？實證版

Cancer prevention: ten popular tips, evidence-graded

林協霆, MD, 內科專科醫師, 腫瘤內科專科醫師

醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院 腫瘤內科部 · ORCID: [0009-0002-3974-4528](https://orcid.org/0009-0002-3974-4528)

發表日期：2026/05/11 · 最後更新：2026/05/11 · 審稿：林協霆 (2026/05/11) · 主題：癌症預防實證 (Evidence-graded cancer prevention)

DOI: 10.5281/zenodo.20131202 · 此版本 10.5281/zenodo.20131203 · <https://lin.hsiehting.com/posts/2026/cancer-prevention-evidence-graded>

摘要 · ABSTRACT

戒菸、HPV / HBV 疫苗、規律運動、健康飲食、節制飲酒這 5 招實證等級最高。維他命 D、薑黃、紅酒、空氣清淨機、防曬產品的效益則被高估或證據不足。本文用 WCRF / ASCO / WHO / USPSTF 整理 10 個常見「防癌建議」的證據等級，以及哪些篩檢有死亡率下降證據。

戒菸、HPV / HBV 疫苗、規律運動、健康飲食、節制飲酒是實證最強的 5 招防癌。 維他命 D / Omega-3 補充劑、「鹼性食物」、「禁糖」、薑黃、靈芝、空氣清淨機等流行說法則證據不足或被高估。本文用 WCRF 第三版、ASCO 預防指引、WHO、USPSTF 等共識整理 10 個常見「防癌建議」的證據等級 (A / B / C / D / I)、台灣本土資料、與「篩檢有死亡率下降證據」的清單。

閱讀對象

本文設定讀者為一般民眾與家屬，以及第一線家醫科、公衛同仁的衛教參考。實際個別篩檢與預防策略請依風險因子個別評估。



證據等級總表

招	建議強度 (USPSTF 等)	預估癌症發生率降幅
戒菸	A	肺、頭頸、膀胱、食道、胰臟癌 — 大幅降低
HPV 疫苗	A	子宮頸癌 90%、頭頸 / 肛門癌大幅降
B 肝疫苗	A	HCC 70–90%
節制飲酒 (≤1 杯/日女、2 杯/日男)	B	口腔、食道、肝、大腸、乳癌降
健康體重 + 規律運動	B	大腸、乳、子宮內膜、腎、肝、胰、食道癌降
地中海 / 得舒飲食	B	大腸、乳癌、胃癌降
減少加工肉品	B	大腸癌降
防曬 (皮膚癌)	B	黑色素瘤、皮膚鱗癌降
維他命 D / Omega-3 補充	I	證據不足
抗氧化劑、薑黃、靈芝、紅酒	C / D	證據弱或有害

第一層：證據最強 (戒菸、疫苗、生活型態)

1. 戒菸

數據	來源
全球 22% 癌症死亡由菸品造成	WHO
肺癌、頭頸、膀胱、食道、胰、白血病、子宮頸均與菸有關	IARC
戒菸 10 年後肺癌風險近於不吸菸者	NLST、NHIS

台灣國民健康署免費戒菸服務：藥物 (varenicline、bupropion、nicotine replacement) + 諮詢。

2. HPV 疫苗

- 9 價疫苗 (Gardasil 9)：預防 HPV 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58
- 可預防：子宮頸癌 90%、肛門 / 陰道 / 外陰 / 口咽癌大部分
- 時機：9–14 歲 (最佳)、15–26 歲 (標準)、27–45 歲 (catch-up, 效益遞減)
- 台灣：國一女生公費接種

3. B 肝疫苗

- 三劑：0、1、6 個月
- 台灣 1984 年全國新生兒接種，使台灣 30 歲以下年輕人 HBsAg 帶原率從 10% 降到 < 1%
- HCC 預期下降 70–90%

4. 健康體重 + 規律運動

- 肥胖與大腸、乳、子宮內膜、腎、肝、胰、食道（腺癌）有因果關聯
- BMI ≤ 25 + 每週 150 分鐘中強度運動，可降低多種癌症發生率
- WCRF 第三版專家報告：身體活動對「至少 8 種癌」有預防效益

5. 節制飲酒

- 任何酒精量都會增加乳癌風險（即使 < 1 杯/日）
- 重度飲酒 (> 30 g/日) 增加口腔、食道、肝、大腸風險
- WCRF 建議：「不喝酒，沒有風險最低限」

第二層：飲食與環境（中等強度證據）

6. 地中海 / 得舒飲食

- 多蔬果、全穀、橄欖油、堅果、魚；少紅肉與加工食品
- PREDIMED 試驗：地中海飲食可降低乳癌風險

7. 減少加工肉品

- WHO IARC 將「加工肉品」分為 Group 1（明確致癌）：增加大腸癌風險
- 紅肉（未加工）為 Group 2A（可能致癌）

8. 防曬

- 皮膚癌（黑色素瘤、鱗癌、基底細胞癌）與 UV 暴露有關
- 物理性遮蔽 + SPF 30+ 防曬乳：基底 / 鱗癌已有預防證據

第三層：證據不足或被高估

9. 維他命 D、Omega-3、抗氧化劑

試驗	結論
VITAL (NEJM 2018)	維他命 D + Omega-3 對整體癌症發生率無顯著影響
CARET (NEJM 1996)	β-胡蘿蔔素 + 維他命 A 增加吸菸者肺癌風險
SELECT (JAMA 2011)	維他命 E、硒對攝護腺癌沒幫助，甚至略增風險

結論：常規補充無強證據；個別缺乏者依醫師建議補充。

10. 薑黃、靈芝、紅酒、空氣清淨機

- 薑黃 (curcumin)：實驗室有抗發炎、抗增生訊號；人體臨床試驗效益有限、生物利用率低
- 靈芝、雲芝、舞菇：日本、亞洲傳統使用；少數隨機試驗顯示輔助效果，但證據不足以推廣為癌症預防
- 紅酒 (resveratrol)：實驗室訊號 ≠ 人體效益；任何酒都增加癌症風險
- 空氣清淨機：在重度空污地區或室內污染源（二手菸）有意義；對乾淨環境效益有限

保健食品不等於藥物

保健食品在台灣屬「健康食品」管理，不需證明療效；廠商不可宣稱「治癌、防癌、抗癌」。實際購買時請查衛福部「健康食品許可證」與 Cochrane / Pubmed 相關證據。

篩檢：有死亡率下降證據的項目

篩檢	對象	頻率	證據等級
大腸癌：FIT	50-74 歲	每年 / 2 年	USPSTF A
大腸癌：大腸鏡	45-75 歲	10 年	USPSTF A
乳癌：乳房攝影	40-74 歲	2 年	USPSTF B
子宮頸癌：HPV / 抹片	21-65 歲	3-5 年	USPSTF A
肺癌：LDCT	50-80 歲，≥ 20 包年（戒菸 < 15 年）	每年	USPSTF B
HCC：肝臟超音波 + AFP	B/C 肝、肝硬化	6 個月	AASLD
攝護腺癌：PSA	50-69 歲，共同決策	個別	USPSTF C

不建議的篩檢

- 全身 MRI / PET-CT 健檢（一般大眾）：偽陽性多、過度檢查傷害大、無死亡率下降證據
- CA-125 大眾卵巢癌篩檢：UKCTOCS 試驗未顯示死亡率下降
- 甲狀腺超音波大眾篩檢：過度診斷與過度治療（USPSTF D）
- CEA、CA-19-9 大眾癌篩：不建議

個別風險高的人怎麼辦

高風險	篩檢策略
BRCA1/2 突變	乳房 MRI 30 歲起每年 + 卵巢評估；考慮預防性切除
Lynch syndrome	大腸鏡 20–25 歲起、每 1–2 年 + 子宮內膜篩檢
家族大腸癌（一等親 < 60 歲）	大腸鏡較標準年齡提前 10 年
B/C 肝、肝硬化	肝臟超音波 + AFP 每 6 個月
吸菸 ≥ 20 包年	LDCT 每年
暴露於石棉、輻射	個別職業評估

適用對象 / 不適用對象

本文適用

- 想了解防癌全貌、避免被流言誤導的一般民眾
- 第一線家醫科、公衛同仁的衛教參考

本文不適用

- 已知高遺傳風險者（需遺傳諮詢個別評估）
- 已知癌症病人的復發預防策略（治療端評估）

風險揭露

本文整理自 WCRF、ASCO、WHO、USPSTF、AASLD 等國際共識。個別建議的證據強度、適用族群可能隨新研究更新；請以最新指引為準。



參考文獻

1. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. **Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. The Third Expert Report.** WCRF/AICR. wcrf.org/diet-and-cancer
2. Manson JE, et al. **Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease (VITAL).** *N Engl J Med.* 2019;380(1):33–44. [doi:10.1056/NEJMoa1809944](https://doi.org/10.1056/NEJMoa1809944)
3. Lei J, et al. **HPV Vaccination and the Risk of Invasive Cervical Cancer.** *N Engl J Med.* 2020;383(14):1340–1348. [doi:10.1056/NEJMoa1917338](https://doi.org/10.1056/NEJMoa1917338)
4. National Lung Screening Trial Research Team. **Reduced lung-cancer mortality with low-dose computed tomographic screening (NLST).** *N Engl J Med.* 2011;365(5):395–409. [doi:10.1056/NEJMoa1102873](https://doi.org/10.1056/NEJMoa1102873)
5. Estruch R, et al. **Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts (PREDIMED).** *N Engl J Med.* 2018;378(25):e34. [doi:10.1056/NEJMoa1800389](https://doi.org/10.1056/NEJMoa1800389)

6. US Preventive Services Task Force. **Screening for Lung Cancer: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement.** *JAMA.* 2021;325(10):962–970. doi:10.1001/jama.2021.1117
7. US Preventive Services Task Force. **Screening for Colorectal Cancer.** *JAMA.* 2021;325(19):1965–1977. doi:10.1001/jama.2021.6238
8. 衛生福利部國民健康署. **四癌篩檢服務手冊.** 國民健康署. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=46>

引用整理協力：WCRF/AICR 第三版、USPSTF、WHO IARC、台灣國健署四癌篩檢、VITAL、NLST、PREDIMED (2026/05/11)。

SOURCE <https://lin.hsiehting.com/posts/2026/cancer-prevention-evidence-graded>

CITATION 林協霆. 預防癌症的「10 招」哪些是真的有效？實證版. 林協霆 · 臨床筆記. 2026/05/11. doi:10.5281/zenodo.20131202

LICENSE CC BY-NC-ND 4.0 — 文章內容依 [Creative Commons 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 授權公開使用。

DISCLAIMER 本文整理公開發表之臨床試驗結果與 NCCN/ASCO/ESMO 治療指引，僅供醫學新知與病人衛生教育參考，不構成個別醫療建議，亦不取代主治醫師之診療判斷。實際治療決策請與您的主治團隊面對面討論。