


# 進行篩檢： 及早發現肺癌



如果  
您曾經吸菸  
或仍在吸菸

請詢問  
未來是否  
需要進行  
肺癌篩檢

肺癌是癌症中的頭號殺手。紐約市每年約有 2,400 位民眾死於肺癌。

## **及早發現肺癌**

若不進行篩檢，則要及早發現肺癌是非常困難的事。這是因為症狀通常在癌症已發展至末期階段才會顯現出來，而此時的治療也較為困難。篩檢可以在您出現症狀前，便先行偵測到肺癌。及早發現肺癌可以拯救您的性命。

## **篩檢對及早偵測到肺癌來說至關重要。**

由美國的預防服務工作小組 (Preventive Services Task Force) 推薦的肺癌篩檢方法名為低劑量電腦斷層掃描 (low-dose computed tomography, LDCT)。推薦下列民眾每年進行 LDCT 檢查：

- 年齡介於 50 歲至 80 歲之間
- 至少長達 20 年的吸菸量為「一天一包菸」(請參閱「何謂吸菸包年？」)
- 仍在吸菸或者在過去 15 年內戒了菸

LDCT 是較新的篩檢，因此您過去可能未曾聽過。請向您的健康照護提供者詢問您罹患肺癌的風險，以及您是否需要進行篩檢。

## 向您的健康照護提供者詢問肺癌篩檢的好處和風險。

篩檢的好處是能夠及早偵測到肺癌，而這或許能拯救您的性命！篩檢的風險包含：

- 曝露在微量的輻射中（比乳房 X 光造影檢查高出一些）
- 可能產生偽陽性（結果可能顯示您罹患肺癌，但實際上卻非如此）
- 偵測到不會傷害您或會自行消失的癌症，但卻因此導致不必要的治療或篩檢

考慮是否進行篩檢時，請諮詢您的健康照護提供者並討論您的罹患肺癌風險。篩檢只需要不到一分鐘即可完成。之後，您的提供者將就篩檢結果與您聯絡。請務必瞭解檢查結果以及應該採取的下一步行動。如果您不確定，請勇於提問。

## 何謂吸菸包年？

「吸菸包年」是衡量一個人在過去很長時間內的吸菸量的指標。

將一天中所吸的菸草包數乘以吸菸年數，即可得出您的吸菸包年。舉例來說，如果您在 20 年間每天都吸一包菸，您的吸菸包年即為 20。您也可以請健康照護提供者協助計算您的吸菸包年。

## 相較於胸部 X 光，LDCT 是否是偵測早期肺癌的較佳選項？

是。研究顯示，透過 LDCT 篩檢可以降低因肺癌死亡的風險，而胸部 X 光篩檢則無此功效。

## 還有哪些可以導致肺癌的風險？

瞭解您的風險因素，並盡早予以避免：

- 二手菸
- 氡，發現於某些房子及建築物內的氣體
- 砷、石棉、鉻、柴油排放廢氣及二氧化矽
- 胸部放射治療
- 個人或家族的肺癌史

## 如何降低罹患肺癌的風險？

不吸菸是預防肺癌的最佳方式。如果您有吸菸，請擬定戒菸計畫。

- 請與您的醫生討論藥物與諮詢選項。大多數健康保險計畫（包括 Medicaid）都會承保協助您戒菸的費用。
- 請造訪 [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)，或撥打 866-697-8487 申請免費的尼古丁藥物入門包或與戒菸教練交談。
- 請造訪 [asiansmokersquitline.org](http://asiansmokersquitline.org)，或撥打 800-838-8917（如果您說廣東話或普通話）、800-556-5564（如果您說韓文）或 800-778-8440（如果您說越南文）申請免費的尼古丁貼片或與訓練有素的輔導員交談。
- 請造訪 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 並搜尋「**NYC Quits**」（紐約市戒菸），尋找可協助您戒菸的資源。
- 請造訪 [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map) 尋找可協助您戒菸的計畫。

## 我的健康保險是否會承保每年的肺癌篩檢費用？

在紐約州，如果您符合資格，Medicaid、Medicare 及其他大多數健康保險計畫將會為您承保每年的肺癌篩檢費用。您的年齡及吸菸包年等資格條件將視不同計畫而異，請在接受篩檢前先透過健康保險提供者查看給付範圍。如果您沒有健康保險，請造訪 [nyc.gov/getcoverednyc](https://nyc.gov/getcoverednyc) 或撥打 **311** 以瞭解如何獲得保險。

## 我可以在何處接受肺癌篩檢？

紐約市 (NYC) 的許多地點皆提供肺癌篩檢。請要求您的健康照護提供者為您轉介篩檢站點。您可以致電該站點，瞭解健康保險承包範圍、轉介要求及如何排程預約等資訊。

請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜尋「lung cancer」(肺癌) 以瞭解更多資訊。

