

# 如何減低患癌機會

## Cancer Risk Reduction

許多人談及「癌症」便會感到驚怕，因為他們認為這是一種無可避免，往往會引致死亡的疾病。幸而，你可以採取一些行動以減低患上癌症的機會。如能及早發現癌症，可以挽救生命。

### 什麼是癌症？

癌症是由一組不正常的細胞所引起的疾病。這些病態細胞不規律地不斷和迅速地繁殖成長，形成腫塊，稱為腫瘤。腫瘤可分良性的（非癌症）或惡性的（癌症）二種。惡性腫瘤能侵入及破壞鄰近的組織及器官，並能蔓延到身體其他部份。

### 癌症的警訊：

1. 大小便習慣失常
2. 傷口長久不癒
3. 不正常的出血或分泌
4. 乳房有硬塊或身體其他部份的組織有增厚現象
5. 消化不良或吞咽困難
6. 疣痣的大小或顏色產生變化
7. 長期咳嗽或聲音沙啞
8. 無原因的體重下降

疼痛通常不是癌症的早期訊號。如果發現有任何上述的現象，應立刻去見醫生。

### 如何減低患癌症的機會

癌症的成因有百分之八十是與生活習慣及環境的因素有關。減少或完全避免接觸致癌的物質，可以減少患上某些癌症的機會，以下是一些要訣：

- 控制體重
- 不吸煙
- 如喝酒，莫過量（每日不超過一至二小杯）
- 避免過度暴曬陽光（穿著有保護身體的衣服，用含 SPF15 或以上的太陽油）
- 避免照不必要的 X 光
- 在工作時，遵守保護健康的原則
- 多吃高纖維（水果、蔬菜、全穀類）和低脂肪的食物
- 少吃用鹽醃過或煙燻過的食品
- 使用女性荷爾蒙補替治療法時應請教醫生的意見
- 在體格檢查時應包括有關癌症檢查在內
- 認識「癌症的警訊」是甚麼

俗語有雲：「預防勝於治療」，調理生活方式可以幫助您減少患癌症的機會！

華人社區健康資源中心編譯，1997 年 版權所  
1/2010 修正

© 1997 Chinese Community Health Resource Center  
Revised 1/2010