

## 如何减低患癌机会

### Cancer Risk Reduction

许多人谈及「癌症」便会感到惊怕，因为他们认为这是一种无可避免，往往会引致死亡的疾病。幸而，您可以采取一些行动来减低患上癌症的机会。如能及早发现癌症，可以挽救生命。

#### 什麼是癌症？

癌症是由一组不正常的细胞所引起的疾病。这些病态细胞不规则地不断和迅速地繁殖成长，形成肿块，称为肿瘤。肿瘤可分良性的（非癌症）或恶性的（癌症）两种。恶性肿瘤能侵入及破坏邻近的组织及器官，并能蔓延到身体其他部份。



#### 癌症的警讯：

1. 大小便习惯失常
2. 伤口长久不癒
3. 不正常的出血或分泌
4. 乳房有硬块或身体其他部份的组织有增厚现象
5. 消化不良或吞咽困难
6. 疣痣的大小或颜色产生变化
7. 长期咳嗽或声音沙哑
8. 不明原因的体重下降

疼痛通常不是癌症的早期讯号。如果发现有任何上述的现象，应立刻去见医生。

#### 如何减低患癌症的机会

许多癌症是与生活习惯及环境的因素有关。减少或完全避免接触致癌物质可以减少患上某些癌症的机会。

以下是一些要诀：

- 维持健康的体重
- 不吸烟
- 如喝酒，莫过量（每日不超过一至二杯）
- 避免过度暴曬阳光（穿著有保护身体的衣服，用含 SPF15 或以上的太阳油）
- 避免照不必要的 X 光
- 在工作时，遵守保护健康的原则
- 多吃高纤维（水果、蔬菜、全穀类）和低脂肪的食物
- 少吃用盐醃过或烟燻过的食品
- 使用女性荷尔蒙补替治疗法时应请教医生的意见
- 在身体检查时应包括有关癌症检查在内
- 认识「癌症的警讯」是甚麼

俗语有云：「预防胜於治疗」，调理生活方式可以帮助您减少患癌症的机会！

