

減低患癌症的風險

任何人都可能會患癌症

很多人認為癌症都只會發生在別人的身上。認識癌症如何影響您是很重要的。

澳大利亞的癌症死亡人數中有三分之一以上是可以預防的。

改變您的生活習慣有助於您降低患癌症的風險。這份信息說明您可如何做得到。

如何減低您患癌症的風險

- 定期接受癌症篩查
- 檢查是否有異常的變化
- 保持健康的體重
- 限制飲酒
- 健康的飲食習慣
- 保持活躍
- 避免太多的陽光照射
- 戒煙

定期接受癌症篩查

大部分的癌症如果能儘早發現就能提高其治愈的機會。

篩查有助於儘早發現癌症。我們建議並鼓勵：

- 50 歲以上的男士和女士每兩年定期進行糞便隱血化驗（FOBT）來檢查腸癌的跡象。
- 50 至 74 歲的女士每兩年進行一次乳房癌 X 光檢查。
- 18 歲至 70 歲的女士每兩年進行子宮頸抹片檢查來檢查可導致宮頸癌的早期變化。

前列腺癌目前仍然沒有篩查的計劃。擔心前列腺癌的男士可以向他們的醫生瞭解有關的檢查。請瀏覽網站 prostatehealth.org.au 查閱更多的信息。

檢查是否有異常的變化

最重要的是瞭解您自己的身體並知道何為正常。如果您發現任何異常的變化或感到擔憂，請向您的醫生提出。

留意：

- 不能癒合的腫塊或瘡
- 不減退的咳嗽或聲音嘶啞
- 無法解釋的消瘦
- 痣或皮膚斑的形狀、大小或顏色變化
- 如廁習慣的變化或大便出血的情況。

這些症狀並不一定表示您患有癌症，最重要的是要進行檢查。有家族癌症史的人應該向他們的醫生詢問他們的風險。

防疫注射

除了定期的子宮頸抹片檢查外，少女和婦女亦可以接種宮頸癌疫苗來預防宮頸癌。

請瀏覽網站 hpvaccine.org.au 查閱更多的信息。

保持健康的體重

癌症協會的研究顯示，如果男性的腰圍是 94 厘米以上，而女性的腰圍是 80 厘米以上的話，他/她們患上某類型癌症的機會是較高的。其中包括腸癌、乳腺癌和食道癌。

保持健康的體重即代表您需要有均衡的飲食和運動量。

提示

- 減少高脂肪和多糖的食品和飲料。
- 限制或避免含有糖份的汽水、果汁和酒精飲料。

- 對於成年人來說，選擇不含脂肪或低脂的牛奶和奶製品。
- 多食蔬菜。
- 選擇瘦肉。
- 放較少的食物在您的碟子上。

限制飲酒

即使是適量的酒精，都會導致患上口腔、咽喉、食道、肝，乳腺和腸道癌的機會增加。澳大利亞每年有超過 5,000 個癌症病例是與飲酒有關的。五個乳腺癌中其中會有一個。

為了減低患癌症的機會，請限制飲酒。最好是完全戒掉飲酒的習慣。如果您仍選擇喝酒的話，我們建議您：

- 每天不超過兩個標準酒杯量
- 每個星期至少有一或兩日不喝酒。

一個標準酒杯量是：

- 285 毫升啤酒（一杯啤酒）
- 100 毫升葡萄酒（一個小酒杯的份量）
- 30 毫升烈酒（一杯烈酒的份量）

酒精並不能防止任何類型的癌症。如果您選擇飲酒的話，請適可而止。

提示

- 只容許自己在特殊的場合飲酒。
- 多喝水來代替酒。
- 稀釋酒精飲料。例如，嘗試啤酒和檸檬水一起喝、白酒和礦泉水一起喝，或烈酒和低卡路里的汽水一起喝。
- 選擇低卡路里的飲料。

健康的飲食習慣

健康和均衡的飲食會給您更多的能量，並且幫助您保持健康的體重，亦能減低患癌的風險。

水果和蔬菜是營養豐富的食物，含低脂肪和低卡路里，是我們日常飲食中的重要部分。

吃大量的紅肉（尤其是加工肉類）會增加患腸癌的風險。

提示

- 每天吃五份蔬菜和兩份的水果。一個手掌拿起的份量是代表一份。
- 選擇全麥的麵包和麥片。
- 每個星期只吃三至四次紅肉。一份大概是您手心的大小。
- 限制或避免吃香腸、法蘭克福香腸、臘腸、煙肉和火腿。
- 下載免費的‘健康塑身’應用程式。這程式能顯示您買的包裝食品中的鹽、脂肪和糖含量，使用它來選擇健康的食物。

保持活躍

經常運動可有助於減低患腸癌和乳腺癌的風險，並且幫助您保持健康的體重。

我們建議：

- 一個小時的適中運動（例如快步行走、中速游泳或踏單車）或
- 大部分日子裡做 30 分鐘的劇烈活動（例如足球、壁球、網球、籃球、慢跑和快速單車）。

提示

- 儘量以各種方式來保持活躍。
- 去商店時以步行來代替開車。
- 利用午飯時間出外走動。
- 步行或踏單車上班。
- 以樓梯步行來代替使用升降機或電梯。
- 與朋友一起做自己喜歡或可以做的事情，例如網球、游泳或跳舞。
- 如果您工作需要坐著很長的時間，謹記要定時休息。每天儘量走動多些。
- 視這些活動為機會，而非不便。

防曬

最重要是避免患上皮膚癌，而又可以吸取足夠的維生素 D。在維多利亞州，9 月至 4 月的平均紫外線（UV）指數通常是三度或以上，這是需要防曬保護的。對於大部分住在維多利亞的人來說，每天上午 10 時前和下午 3 時後在陽光下曬幾分鐘便能吸取足夠的維生素 D。

防曬保護:

- 穿一些能夠防曬的衣服。
- 外出前 20 分鐘搽 SPF30 ++ 廣譜性防水防曬霜，之後每隔兩小時再搽一次。
- 戴帽來保護您的面、頭、頸和耳。
- 尋找陰涼處。
- 帶太陽眼鏡 - 確保符合澳大利亞標準。

五月至八月期間，大部分人每星期都需要兩至三個小時在陽光下吸取維生素 D。您一般都不需要作任何的防曬保護，除非您有很長的時間在外面、在雪地或紫外線指數是三度或以上。皮膚較黑的人需要曬太陽的時間起碼要 3 至 6 倍。

提示

- 瀏覽網站 sunsmart.com.au 尋找 SunSmart 的紫外線指數顯示，或查閱報紙的天氣頁。
- 每 3 個月至少一次查看自己的皮膚是否有任何變化。
- 如果您有不能癒合的瘡，然後變成痣或開始流血，或其大小、厚度、形狀或顏色有變時，請向您的醫生提出。有些人會有低維生素 D 的風險。其中包括皮膚黝黑的人，很少或根本沒有接觸太陽的人和一些母乳喂養的嬰兒。如果您擔心自己的維生素 D 水平低，請諮詢您的醫生。
- 免費下載 SunSmart 的應用程式。這程式能為您顯示您所在地區的紫外線指數、最新的天氣信息、有關維生素 D 的建議和防曬計算器。

請瀏覽網站 sunsmart.com.au 來查閱更多信息。

戒煙

越早戒煙，患癌症的風險就越低。戒煙永遠都不會太遲。

因癌症而死亡的病案中有約有 5 個是由吸煙所致。澳大利亞每年有逾 10,000 人患上的癌症是與吸煙有關的。

吸煙會導致不同的部位患有癌症，如肺部、口腔、鼻腔、鼻竇、喉嚨、聲帶、卵巢、腸道、輸尿管、膀胱、肝、腎、食道、胰腺、舌、宮頸、骨髓（髓細胞性白血病）和胃。

即使您不吸煙，吸入其他人的煙氣也會增加患癌症的風險，因此要避免吸入二手煙。

所有維多利亞酒吧和俱樂部現禁止吸煙，包括餐館和工作場所的室內區域。

提示

- 致電 Quitline（戒煙熱線）13 7848。他們可為您提供意見，寄給您免費的戒煙資料包。
- 請瀏覽網站 quit.org.au 查閱有關建議和信息。您亦可以使用 Quit Coach（戒煙教練），這個互聯網教練可以就您的具體情況來給予建議。
- 尋求輔導和使用戒煙藥物的人能夠成功戒煙的機會較高。嘗試練習說‘謝謝，但我不抽煙’來拒絕別人敬煙。
- 視自己為非吸煙者。

Multilingual Cancer Information Line (多語言癌症資訊專線)

如果您想用您的語言在傳譯員的協助下保密地與癌症護士通話，請按照以下的步驟：

1. 星期一至星期五，上午 9 時至下午 5 時致電 Translating and Interpreting Service（筆譯及口譯服務）13 14 50。
2. 說明您所講的語言。
3. 等候傳譯員接通（可能需要長達 3 分鐘）
4. 要求傳譯員撥打 13 11 20 來聯絡 Cancer Council Victoria（維多利亞癌症協會熱線）。
5. 您將會被接駁與傳譯員和癌症護士通話。

請瀏覽網站 www.cancervic.org.au/languages 查閱更多有關癌症的中文信息，或索取這份指南的中文版。

最後更新：2015年11月

