

減低癌症風險

培養良好生活
擁抱健康人生



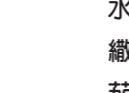
免費服務熱線

3656 0800

www.cancer-fund.org

良好生活六大習慣

香港每年有超過35,000人確診患癌*，而導致癌症的因素有很多，部分如遺傳基因，是我們沒法可掌控的，但其實良好生活習慣能減低癌症風險。以下六項因素，能助你擁抱健康人生：

-  健康飲食
-  運動
-  遠離香煙
-  防曬
-  少飲酒
-  適時檢查

資料來源：* 醫院管理局香港癌症資料統計中心 2021 (2019數據)

精明飲食

有益 — 均衡健康飲食，助你強健身體，遠離疾病。



要多攝取

- 高纖維食物
- 瘦肉（魚及白肉）
- 水

無益 — 紅肉、加工肉製品、高脂肪食物、鈉和糖，除了會導致蛀牙、心臟病和高血壓等問題，還會增加患上部分癌症的風險。



要少攝取

- 紅肉
- 加工、醃製或煙燻食品
- 脂肪
- 鹽分（或其它高鈉食物）
- 糖分
- 酒

健康食物之選

蔥蒜：洋蔥、大蒜、韭菜、韭蔥、青蔥
十字花科：椰菜、芥蘭、芥菜、西蘭花
穀粒：粟米、燕麥、米、小麥
果仁：杏桃、松子、開心果、芝麻、杏仁、南瓜籽
豆類：黃豆、青豆、豌豆
水果：橙、蘋果、奇異果、葡萄、西柚、菠蘿、士多啤梨
繖狀花科：紅蘿蔔、芹菜、芫茜
茄科：番茄、馬鈴薯、番薯、紅菜頭
其他：青瓜、南瓜、甜椒、菠菜、薑



日日運動身體好

日日運動30分鐘，除了有助腸部蠕動、消除腹部脂肪、增強心肺功能和抵抗力，還可強健骨骼和減低癌症風險。



把運動融入生活

- 找同伴一起定時運動
- 多走樓梯，少乘電梯
- 行路代替乘車到目的地
- 邊看電視，邊做伸展運動
- 多進行戶外活動

遠離香煙

香港每日大約有19人因為吸煙而死亡*。香煙含有尼古丁及致癌物，有機會誘發細胞癌變，增加患肺癌、子宮頸癌、乳癌、咽喉癌、食道癌、口腔癌、肝癌、胰臟癌和胃癌的風險。二手煙及三手煙同樣含有致癌物質，請為自己和身邊人遠離香煙。

資料來源：* 香港大學《尼古丁與煙草研究》

醒目防曬

日曬時間越長，患上皮膚癌機會越大。

紫外線（UV）能夠深入滲透皮膚底層，損害細胞，不但導致皮膚灼傷和衰老，還會刺傷眼睛及增加患上非黑色素瘤皮膚癌的機會。

無論晴或陰天，記住任何時間也要醒目防曬。



穿著長袖衣物

塗防曬用品

戴闊邊帽



戴太陽眼鏡

打傘或遮蔭

少飲酒

過量的酒精對人體有害，會損害基因組織並使其不能修復，增加患癌的風險。

留意身體健康狀況

當身體出現任何異常情況，就應立即諮詢醫生。若能及早發現癌症，就能夠有較多的治療方法可供選擇，同時痊癒率的機會亦會大增。請適時檢查，為自己健康把關。

癌症部份症狀與風險	
大腸癌	<ul style="list-style-type: none"> • 黃便帶血（鮮紅或深黑色）或附有黏液 • 排便後仍有便意 • 大便習慣改變持續超過兩星期 • 有大腸癌家族病史
肺癌	<ul style="list-style-type: none"> • 持續咳嗽 • 痰中帶血絲 • 胸痛 • 氣促 • 聲音持續沙啞
乳癌	<ul style="list-style-type: none"> • 乳房皮膚變厚或出現硬塊 • 乳房形狀或大小有所改變 • 乳房出現皺紋、凹陷或出疹 • 有乳癌家族病史
前列腺癌	<ul style="list-style-type: none"> • 排尿開始時有困難、尿流細弱及尿頻 • 前列腺特殊抗原（PSA）指標高過4 • 有前列腺癌家族病史
肝癌	<ul style="list-style-type: none"> • 黃疸（皮膚和眼白發黃、尿液呈茶色） • 上腹部感到輕微的不適 • 食慾不振、消瘦、作嘔及渴睡
胃癌	<ul style="list-style-type: none"> • 持續消化不良 • 體重急降 • 嘔吐（有時甚至吐血） • 上腹痛楚
非黑色素瘤皮膚癌	<ul style="list-style-type: none"> • 身上的疣或痣出現顏色轉變、出血或增大 • 皮膚長期潰爛不癒合
子宮頸癌	<ul style="list-style-type: none"> • 不正常陰道出血 • 陰道分泌物帶血 • 下腹或盆骨痛楚
非霍奇金淋巴瘤	<ul style="list-style-type: none"> • 頸部、腋下或腹股溝出現無痛性腫大 • 異常多汗或發燒 • 長期性出現全身痕癢
鼻咽癌	<ul style="list-style-type: none"> • 鼻塞或鼻涕帶血 • 頸部的淋巴結腫大 • 一邊耳出現脹痛、耳鳴或聽覺減退 • 痰中帶血

免費服務熱線
3656 0800
www.cancer-fund.org