

## 減低癌症風險

培養良好生活  
擁抱健康人生



## 良好生活六大習慣

香港每年有超過34,000人確診患癌<sup>\*</sup>，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

<sup>\*</sup>醫院管理局香港癌症資料統計中心 2022 (2020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：合桃、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<sup>\*</sup>。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。

<sup>\*</sup>香港大學《尼古丁與煙草研究》

### 醒目防曬



無論晴或陰天，記住任何時間也要醒目防曬。

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。



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。

### 免費癌症支援服務



香港癌症基金會提供**免費**癌症支援及專業諮詢服務，確保抗癌路上不孤單。歡迎致電我們尋求支援。

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