



降低你患癌症的風險

今天你會
做些什麼
來幫助預防癌症？

癌症協會熱線 13 11 20
www.cancer.org.au

降低你患癌症的風險

選擇健康的生活方式

你知道嗎？
至少有一分之三被診斷出的癌症是可以預防的。

選擇健康的生活方式可大幅度減少癌症造成的死亡。

不管你是被診斷出患癌症，還是你從未患過癌症，你都可以做一些事情來降低患癌症的風險。


選擇健康的生活方式是有道理的，因為健康的生活方式：

- 降低你患癌症的風險
- 降低癌症復發的風險
- 提高你的總體生活質量
- 可以提高你存活的機率
- 降低你患其他嚴重疾病的風險，如：心臟病、糖尿病和肥胖症。

降低你患癌症的風險的行動計劃：

- 1 不要抽菸。
- 2 注意防曬。
- 3 多運動。
- 4 以健康體重為目標。
- 5 健康飲食。
- 6 避免或限量飲酒。
- 7 詢問關於癌症篩查。





停止抽菸
戒菸熱線 13 7848

你能為你的健康做的
最好的事情就是戒菸

近四分之一的
癌症死亡是由
抽菸造成的。

每年約15,000澳洲人死於
和抽菸相關的疾病。

抽菸可導致患發多種癌症，包括肺癌、口腔癌、咽喉癌、結腸癌、胃癌、胰腺癌、腎癌、外陰癌、陰莖癌及膀胱癌。

好消息是何時戒菸都不算晚。戒菸有短期和長期的好處。所有的抽菸人士都能從戒菸獲益，不管他們年齡多大，或是否已經患有和抽菸相關的疾病。

在取得你的家人和朋友的支持幫助的情況下戒菸成功的機率會大大提高。或致電戒菸熱線**13 7848**獲得信息、實際幫助和支持。戒菸熱線的經資格認證的諮詢師會幫助你成功度過戒菸的過程。



你可以登陸QuitSA(南澳戒菸)的網站來獲得建議和信息，網址：www.quitsa.org.au。

避免吸二手菸的情況。即使你不抽菸，吸入別人的二手菸也會增加你患癌症的風險。請確保你和你的家人都處於無煙環境中。

戒菸的行動計劃：

- 1 致電戒菸熱線 **13 7848**。
- 2 和家庭醫生、藥劑師或社區健康工作人員討論戒菸并制訂戒菸計劃。
- 3 結合諮詢支持和戒菸藥物會提高戒菸成功的機率。
- 4 記住，可能需要多次嘗試才能成功戒菸，永不放棄戒菸！



注意防曬
保護皮膚

防曬五部曲
(Slip, Slop, Slap, Seek, Slide)

Photo courtesy of Queensland Health

在澳大利亞每年診斷出的癌症中有80%是皮膚癌。

每一年澳洲人接受超過750,000例皮膚癌的治療，但其實皮膚癌是完全可以預防的。

當紫外線 (UV) 輻射指數達到3以上時，建議採取防曬措施。如果不採取防曬措施，在夏日陽光下僅15分鐘皮膚就會曬傷。皮膚暴露于陽光下的時間越長，患皮膚癌的風險就越大。

計劃戶外活動時留意SunSmart UV Alert (紫外線強度指示)。紫外線指數達到3以上時，結合使用衣服、帽子、防曬霜、陰涼處和太陽鏡來保護皮膚。

確保你選擇的是廣譜防曬霜、SPF30以上且防水的。而且確保你塗抹足量的防曬霜 - 塗抹後應該可以看到皮膚上有一個薄層，每兩小時補塗一次。

紫外線指數達到3以上時的防曬措施：

- 1 檢查每日的SunSmart UV Alert(紫外線強度指示)并在需要防曬的時段注意保護皮膚。檢查你所在地的紫外線強度可登陸 www.bom.gov.au/sa/uv 或下載免費的SunSmart App，網址：www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app。
- 2 Slip 穿上寬鬆的長袖衣服。
- 3 Slop 塗上防曬霜。再出門前20分鐘，將身體暴露在陽光下的部份塗上SPF30以上的防曬霜。
- 4 Slap 戴上寬邊的、軍團士兵式的或桶式的太陽帽。
- 5 Seek 隨時尋找陰涼處，尤其是在紫外線輻射最強的時段 - 上午10點到下午3點之間。
- 6 Slide 戴上環包式太陽鏡。
- 7 定期檢查你的皮膚。如果您的皮膚有不愈合的損傷，或者有一顆痣的大小、厚度、形狀、顏色突然發生變化或開始出血，立刻去看醫生。





多運動

正確對待運動

體力活動對健康好處多多。

體力活動可降低患一系列疾病的風險，包括：一些癌症、心臟病、糖尿病和肥胖症。

要想身體健康，推薦每週大部份天數，或最好每天進行至少30分鐘的適度體力活動或鍛鍊。適中強度的體力活動使呼吸率和心率有輕微但不會過於明顯的加快，比如外走或修剪草坪。

為了降低你患一些癌症的風險，包括腸癌、乳腺癌（更年期後）及子宮內膜癌，運動的越多越好。隨著你身體素質的提高，試著每天進行60分鐘的中強度運動或30分鐘的高強度運動。高強度的運動會讓你“氣喘吁吁”，比如跑步和有氧運動。

要記住，不必把一天的運動量一同完成。運動可以是分時段進行的，每次最少十分鐘便可達到效果。

運動的行動計劃：

- 1 正確對待運動。
- 2 每日用你可以使用的各種方式進行運動，比如不開車換走路，午休時間散步。
- 3 走路或騎自行車去上班，走上樓梯而非坐電梯。
- 4 做你喜歡或能和朋友一起做的運動，如打網球、游泳或跳舞。
- 5 逐漸增加運動量，不管是做哪種運動都可。
- 6 減少你坐的時間。上班時：打電話時站起來，開會時走動，站起來直接去和同事交談而非發電子郵件。
- 7 如果你有一段時間沒有運動了，在開始運動前去見一下你的醫生。



以健康體重為目標

以健康體重為目標

保持體型對總體健康很重要。

體重超標會增加患乳腺癌（更年期後）、腸癌、子宮內膜癌、食道癌、胰腺癌和腎癌的風險。

如果你的體重超標，可能你吃的比你的運動量所需的要多。膳食均衡和多運動是保持健康體重和降低患癌症風險的最好方式。

你的體重是健康的嗎？

檢查你的體重是否健康最簡單的方式是測量你的腰圍。用捲尺測量你腰最細的部份。如果不能明顯看出，則測量肚臍水平處的腰圍。腰圍目標是女性低於80cm，男性低於94cm。如果你的腰圍高於此數目，你有更高的風險患慢性病，如一些癌症、心臟病和糖尿病。女性腰圍超過88cm或男性超過102cm會大大增加患慢性病的風險。

什麼是身體質量指數 (BMI)?

你的BMI是另外一種衡量你的體重是否健康的方式。計算方式是用你的體重(公斤數)除以身高(米數)的平方。計算出的數字和以下表格對比。BMI超過25意味著應該採取措施增進身體健康及減少患癌風險。

BMI	分類
低於 18.5	體重過輕
18.5 – 25	健康體重
25 – 30	體重超標
高於 30	肥胖

保持體形的行動計劃：

- 1 健康飲食 (見第12頁，健康飲食)。
- 2 每天至少運動30分鐘。
- 3 根據你的身體需求來飲食。注意控制食量，避免非飢餓時吃東西，儘量少吃高熱量低營養的食物。
- 4 選擇吃健康食品，多運動，為孩子樹立好的榜樣。



健康飲食

選擇吃充足的蔬菜水果

健康的飲食習慣對降低患癌症風險而言非常重要。

雖然沒有哪一種食物可以保護你不得癌症，但你可以採取一些措施來降低總體風險。

多吃水果、蔬菜和豆類（例如豆子、兵豆及鷹嘴豆），這對你的總體健康很重要，可以幫助預防一些癌症，尤其是消化系統癌症。儘量每天吃五份蔬菜和兩份水果。

選擇全穀物或全麥的食物，這些是健康飲食的重要組成部份，他們可以提供豐富的維他命、礦物質、蛋白質、膳食纖維和保護植物化學物質。


瘦紅肉是澳洲人飲食中重要營養來源，但應限制每周攝入不超過455g烹飪過的紅肉。可以在一週內通過不同的方式攝入，比如每天攝入不超過65g（大多數成人吃的分量都超過了此標準）或者每次攝入大一點的分

量但頻率降低，比如每隔一天攝入110g。加工過的肉類，如火腿、培根、香腸及意大利香腸，含有大量的脂肪和鈉，應儘量少吃。吃大量的紅肉和加工過的肉可能會導致患腸癌。

健康飲食的行動計劃：

- 1 每天吃兩份水果和五份蔬菜。
- 2 吃多種全穀物麥片、麵包和義大利麵。
- 3 有時選擇用魚、家禽、或素食代替紅肉。
- 4 選擇含鹽低的食物。
- 5 選擇低脂飲食，特別是低飽和脂肪的食物。
- 6 限制食用高熱量低營養的食物，例如快餐和含糖類飲料。
- 7 教育你的孩子健康飲食。讓孩子對烹飪和健康飲食產生興趣，有利於他們之後的健康生活。





避免或限
量飲酒

嘗試無酒精日
和無酒精飲品

飲酒可能會導致 患某些癌症。

有證據表明飲酒會增加患腸癌、
乳腺癌、口腔癌、咽癌、喉癌、
食道癌和肝癌的風險。

盡量避免飲酒。如果你選擇飲酒，不要超過國家健康
與醫學研究委員會指南所列出的酒精攝入標準，內容
如下：

對於健康的**男性和女性**，在任何一天內飲酒不要超過
兩個標準量則可降低與飲酒相關的疾病和傷亡的風
險，酒精攝入量越大，風險越大。

一個標準量等於：

- 100 ml 葡萄酒(一瓶葡萄酒含約七個標準量)
- 285ml (一大啤酒杯) 純啤酒
- 425ml (1品脫) 低酒精啤酒
- 30ml (1小酒杯) 烈酒
- 60ml (2小酒杯) 雪莉酒
- 200-250ml 含酒精汽水 (2/3瓶)

雞尾酒可含超過三個標準量的酒精！

限制飲酒的措施：

- 1 選擇低酒精含量飲品
- 2 稀釋酒精飲品，如汽酒(葡萄酒和汽水)
或檸檬水啤酒(啤酒和檸檬汽水)。
- 3 喝水來解渴或者慢慢飲用酒精飲品。
- 4 避免豪飲(在任何時候飲酒超過2個標準量)
- 5 飲酒時吃一些東西。

飲酒與抽菸

長久以來人們都知道抽菸有害健康。同時抽菸和飲酒大
大提高了患癌症的風險。有75%的上呼吸道和消化系
統的癌症都與同時抽菸和飲酒有關。





注意自己的身體

幾分鐘的觀察可能會產生大不同的結果

對於一些癌症來說， 早發現有利於癌症 的有效治療。

了解你的身體。

如果察覺到任何異常，立刻去看醫生。

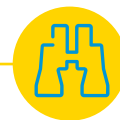
自己或在另一半或朋友的幫助下，留意尋找：


- 身體任一部位新出現的腫塊或厚度增加。
- 不癒合的傷口。
- 不尋常的乳房變化，例如：腫塊、凸起、加厚的部位、異常的乳頭分泌物、乳頭內翻(如果不是一直以來都這樣的話)，形狀或顏色的變化、異常的疼痛或皮膚質地的變化。
- 新出現的或形狀、大小、顏色有變或出血的斑點或痣。
- 異常的出血的情況或分泌物。
- 更年期后任何陰道出血的情況。
- 持續性的消化不良或吞嚥困難。

- 大便習慣發生改變，如：拉肚子、便秘或大便出血。
- 任何意料之外的體重下降。
- 咳嗽、聲音沙啞或喉嚨長期疼痛。

這些徵兆並不意味著你患有癌症，但有必要讓你的家庭醫生檢查一下，因為癌症發現的越早，治療結果越好。

南澳癌症協會 (Cancer Council SA) 提供有關儘早發現癌症的信息和建議，請登錄網站：www.cancersa.org.au 或致電癌症協會熱線 **13 11 20**。





詢問關於
癌症篩查

不要找藉口，快預約去檢查

腸癌、乳腺癌和宮頸癌的篩查可以挽救生命。

定期進行這些檢查
是最佳的健康習慣。

腸癌

每一位50歲以上的人士都應每兩年做一次糞便隱血測試 (FOBT) 檢查是否有腸癌。澳洲政府的全國腸癌篩查項目使得一些年齡組的人群可在信箱中收到一份免費的FOBT用具包。欲知更多信息，請聯繫全國腸癌篩查項目，電話：**1800 118 868**，網址：
www.cancerscreening.gov.au。

如果你不在目前全國腸癌篩查項目的年齡組內，可與你的家庭醫生討論做FOBT，或致電**癌症協會熱線 13 11 20**。

乳腺癌

任何年齡的女性都應該有乳房保健意識。要熟悉你的乳房平時的外觀和手感，如果發現任何改變，儘快去看醫

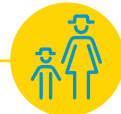
生。所有50歲至69歲的女性每兩年可以在BreastScreen SA (南澳乳腺癌篩查) 做一次免費的乳房射線檢查。40歲至49歲及70歲以上的女性如有意願也可以進行檢查。在BreastScreen SA預約檢查時間可以致電**13 20 50** 或登陸網站 **www.breastscreen.sa.org.au**。

宮頸癌

18歲至70歲的女性應該每兩年進行一次子宮頸抹片檢查 (Pap smear)，即使你沒有性生活或已注射HPV (人乳頭狀瘤病毒) 疫苗。子宮頸抹片檢查可以檢測到由HPV造成的變化，之後可以進行觀測或治療以預防癌症。這是降低患宮頸癌風險的最好方式。欲知更多信息請聯繫National Cervical Screening Program (全國宮頸癌篩查項目)，電話：**13 15 56**，網站：
www.cancerscreening.gov.au。

那麼前列腺癌呢

目前沒有測試可以區分發展緩慢、危害不大的前列腺癌及侵略性強、需要治療的前列腺癌。因為前列腺癌測試及治療的副作用通常很強，我們鼓勵擔心前列腺癌的男性去和醫生談一談，充分了解信息，對於測試是否合適作出決定。請查看 **www.prostatehealth.org.au**。



癌症協會熱線

13 11 20

www.cancersa.org.au

關於癌症或相關問題，
請致電癌症協會熱線獲得
支持和信息。這是一項免
費保密的服務，服務時間為
週一至週五上午8:30至晚上8:00。

202 Greenhill Road
Eastwood SA 5063
PO Box 929, Unley BC SA 5061

電話 08 8291 4111
傳真 08 8291 4122
cc@cancersa.org.au

www.cancersa.org.au

如果你有溝通或語言上的需求或有聽力障礙，可以通過以下
方式聯繫我們：

- TTY言語和聽力障礙用戶，請撥打 133 677
- Speak and listen用戶，請撥打 1300 555 727
- 不講英語的用戶，請撥打 131 450聯繫翻譯服務，接通后
要求轉接**癌症協會熱線 13 11 20**。