

# 减少你的癌症风险

## 1. 注意不寻常的变化并定期接受筛选检查

对大多数癌症，越早发现它，治疗成功的机会就越大。

注意：

- 不会愈合的肿块或疮口
- 不会消停的咳嗽或沙哑
- 无法解释的体重损失
- 痣或皮肤上的斑点出现形状、大小和颜色的变化
- 如厕习惯发生变化或大便带血。

一般的情况是你不会有癌症，但重要的是要做检查。

筛选检查可以及早发现癌症：

- 50–69 岁的女士应每两年做一次乳腺癌检查，拨打乳房筛选检查（BreastScreen）的翻译电话 13 14 50 进行预约。
- 18–70 岁的女士应每两年做一次宫颈涂片检查（Pap test），探查早期的变化，如不及时治疗会转成宫颈癌。访问 [www.papscreen.org.au](http://www.papscreen.org.au) 了解更多信息。
- 50 岁以上的男士和女士应每两年做一次大肠癌检查。访问 [www.cancervic.org.au/boweltest](http://www.cancervic.org.au/boweltest) 或去见你的大夫。

担心前列腺癌的男士应该去见他们的大夫，大夫会帮助他们确定是否需要做进一步的调查，访问 [www.prostatehealth.org.au](http://www.prostatehealth.org.au) 了解更多信息。

**免疫：**在定期做宫颈涂片检查（Pap test）的同时，年轻女士和成年女士可以通过注射宫颈癌疫苗来预防出现宫颈癌。去见你的大夫或访问 [www.papscreen.org.au](http://www.papscreen.org.au) 了解更多信息。

## 2. 保持健康的体重

男士腰围超过 100 厘米及女士腰围超过 85 厘米的话会增加患某种癌症的风险，其中有大肠癌、乳腺癌和食道癌。

保持健康的体重意味着要在你的饮食和你的运动量之间保持一个恰当的平衡。

**提示：**

- 减少高脂肪和高糖分的食物和饮料。
- 限制酒精饮料，因为它们热量高。
- 选择脱脂或低脂牛奶和奶制品。
- 有时用餐时选择鱼肉、禽肉和素食来替代红色的肉。
- 如果你的体重在增加，你也许要减少放在盘中的食物量。

### 3. 限制酒精

甚至适量的酒精都会增加患口腔癌、咽喉癌、食道癌、肝癌、乳腺癌和大肠癌的风险。为减少癌症的风险，限制酒精的摄入量，或最好滴酒不沾。选择喝酒的人每天不应该超过两杯标准酒精饮料、每星期至少要有一两天完全禁酒。

一杯标准的酒精饮料大概等于：

- 285 毫升的啤酒（酒吧标准啤酒杯）
- 100 毫升的葡萄酒（葡萄酒杯一小杯）
- 30 毫升的烈性酒（酒吧标准一客烈性酒）

没有证据表明酒精饮料（如红酒）能够预防任何种类的癌症。

**提示：**

- 如果你选择喝酒精饮料，限制在特殊场合下喝。
- 口渴时喝水而不是喝酒。
- 稀释酒精饮料，如啤酒里加柠檬水、白葡萄酒里加矿泉水或烈性酒里加低热量的软饮料。
- 选择酒精含量低的饮料。

### 4. 吃健康食品

水果和蔬菜脂肪含量低、热量低，能帮助保持健康的体重。

它们也许能预防出现口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、大肠癌和肺癌。

吃红色的肉，特别是腌制处理过的肉，有可能增加患大肠癌的风险。健康食谱里应包括粗粮做的面包和早餐麦片，它们有利于保持健康的体重。

**提示：**

- 每天争取吃五份蔬菜和两份水果，一份相当于手抓一把的量。
- 红色的肉每星期限制在三份到四份，一份相当于你的手掌大小。
- 限制或避免吃腌制处理过的肉，如香肠、鸡尾酒小香肠、意大利香肠、腌肉和火腿。

## 5. 保持身体活跃

经常活动降低患大肠癌和乳腺癌的风险。为保证基本的身体健康，建议大多数日子里要有一小时的适度活动或 30 分钟的剧烈活动。适度活动包括轻快的走路、中速游泳或骑自行车，剧烈活动包括足球、网球和篮球等体育活动，以及保健操、跳舞、慢跑和快速骑自行车等活动。

### 提示：

- 尽量用你能够想得到的办法保持活跃。把活动当作是一种机会。
- 去购物时以步代车，走着去吃午饭。
- 走路或骑车去上班，用走楼梯替代坐电梯。
- 和朋友一起做你喜欢做或能够做的事，比如打网球、游泳或跳舞。
- 如果你一天工作需要坐很长时间，尽量在间隙中多活动。

## 6. 注意防晒

平衡皮肤癌风险和维持足够维生素 D 水平之间的关系非常重要。

在维多利亚州的 **9 月至 4 月** 期间，大多数人只需要晒几分钟的太阳就能获得足够的维生素 D（在强紫外线时间段上午 10 点至下午 3 点之外）。

为了保护你自己：

1. **Slip on sun-protective clothing.**  
穿上防晒衣服。
2. **Slop on SPF30+ broad spectrum water resistant sunscreen 20 minutes before you go outdoors and every two hours afterwards.**  
在去户外前 20 分钟涂上 SPF30+ 宽谱防水防晒油，以后每两小时再涂一次。
3. **Slap on a hat that protects your face, head, neck and ears.**  
盖上一顶帽子保护你的脸部、头部、脖子和耳朵。
4. **Seek shade.**  
找遮荫的地方。
5. **Slide on sunglasses – make sure they meet the Australian standard.**  
戴上太阳镜 – 确保戴符合澳大利亚标准的太阳镜。

**5 月至 8 月** 期间大多数人为维生素 D 每星期需要两到三个小时的晒太阳时间。一般不要防晒，除非你是在雪地里或长时间在户外。

皮肤自然深黑的人在各个期间需要三倍到六倍的晒太阳时间。

**提示：**

- 在 [www.sunsmart.com.au](http://www.sunsmart.com.au) 网站上或当天报纸天气预报栏里寻找太阳紫外线警报（SunSmart UV Alert），了解当天的紫外线辐射水平。
- 经常检查你的皮肤，至少每三个月一次，察看皮肤是否发生变化。
- 如果疮口不愈合、突然出现一个痣、一个痣出血或其大小、厚度、形状或颜色发生变化，去见你的大夫。
- 有些人较容易缺乏维生素 D。如果你担心自己的维生素 D 水平，去见你的大夫。
- 访问 [www.sunsmart.com.au](http://www.sunsmart.com.au) 了解更多信息。

## 7. 戒烟

五例癌症死亡中有一例是因为吸烟。每年有 1 万多名澳洲人确诊患和吸烟有关的癌症。

戒烟从来不会太晚，你戒得越早，减少癌症风险的机会就越大。

避免吸二手烟也很重要。即便你不吸烟，吸入其他人喷发的烟气也会加大你患癌症的风险。

**提示：**

- 拨打戒烟热线（Quitline）电话 13 78 48 向一名顾问进行咨询。训练有素的戒烟顾问能为你提供实用和专业的建议，也可以索取一份免费戒烟（Quit）工具包。
- 访问 [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) 了解戒烟的建议和信息，你还可以使用戒烟教练（Quit Coach），一位网络教练可以根据你的情况为你提供建议。
- 把自己想做是不吸烟的人。