



降低你患癌症的风险

今天你会做些什么来帮助预防癌症？

癌症协会热线 13 11 20
www.cancer.org.au

降低你患癌症的风险

选择健康的生活方式

你知道吗？
至少有三分之一被诊断出的癌症是可以预防的。

选择健康的生活方式可大幅度减少癌症造成的死亡。

不管你是被诊断出患癌症，还是你从未患过癌症，你都可以做一些事情来降低患癌症的风险。

选择健康的生活方式是有道理的，因为健康的生活方式：

- 降低你患癌症的风险
- 降低癌症复发的风险
- 提高你的总体生活质量
- 可以提高你存活的机率
- 降低你患其他严重疾病的风险，如：心脏病、糖尿病和肥胖症。

降低你患癌症风险的行动计划：

- 1 不要抽烟
- 2 注意防晒
- 3 多运动
- 4 以健康体重为目标
- 5 健康饮食
- 6 避免或限量饮酒
- 7 询问关于癌症检测





**停止抽烟
戒烟热线 13 7848**

**你能为你的健康做的
最好的事情就是戒烟**

近四分之一的 癌症死亡是由 抽烟造成的。

每年约15,000澳洲人死于和抽烟相关的疾病。

抽烟可导致患发多种癌症，包括肺癌、口腔癌、喉癌、结肠癌、胃癌、胰腺癌、肾癌、阴户癌、阴茎癌及膀胱癌。

好消息是戒烟何时都不算晚。戒烟有即刻和长期的好处。所有的抽烟人士都能从戒烟获得好处，不管他们年龄多大，或是否已经患有和抽烟相关的疾病。

寻求帮助会使戒烟成功机率大大提高。取得你的家人和朋友的支持。致电戒烟热线**13 7848**获得信息、帮助和支持。戒烟热线的合格的咨询师会帮助你度过戒烟的过程。



你可以登陆Quit SA (南澳戒烟)的网站来获得如何戒烟的建议和信息，网址：www.quitsa.org.au。

避免被动吸烟的情况。即使你不抽烟，吸入别人的二手烟也会增加你患癌症的风险。确保你和你的家人都处于无烟环境中。

戒烟的行动计划：

- 1** 致电戒烟热线 **13 7848**。
- 2** 和家庭医生、药剂师或社区健康工作人员讨论戒烟并计划戒烟策略。
- 3** 接受咨询师的帮助同时服用戒烟药物会提高戒烟成功的机率。
- 4** 记住，可能需要多次尝试才能成功戒烟，永不放弃戒烟！



注意防晒
保护皮肤

防晒五部曲
(Slip, Slop, Slap, Seek, Slide)

Photo courtesy of Queensland Health

在澳大利亚每年诊断出的癌症中有80%是皮肤癌。

每一年澳洲人接受超过750,000例皮肤癌的治疗，但其实皮肤癌基本上是完全可以预防的。

当紫外线 (UV) 辐射指数达到3以上时，建议采取防晒措施。如果不采取防晒措施，在夏日阳光下仅15分钟皮肤就会晒伤。皮肤暴露于阳光下的时间越长，患皮肤癌的风险就越大。

计划户外活动时留意SunSmart UV Alert (紫外线强度指示)。紫外线指数达到3以上时，结合使用衣服、帽子、防晒霜、阴凉处和太阳镜来保护皮肤。

确保你选择的防晒霜是广光谱、SPF30以上且防水的。而且确保你涂抹足量的防晒霜 - 涂抹后应该可以看到皮肤上有一个薄层，每两小时补涂一次。

紫外线指数达到3以上时的防晒行动计划：

- 1 检查每日的SunSmart UV Alert (紫外线强度指示) 并在需要防晒的时段注意保护皮肤。检查你所在地的紫外线强度可登陆 www.bom.gov.au/sa/uv 或下载免费的SunSmart App，网址：www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app。
- 2 Slip 穿上宽松的长袖衣服。
- 3 Slop 涂上防晒霜。再出门前20分钟，给将要暴露在阳光下的皮肤涂上SPF30以上的防晒霜。
- 4 Slap 戴上宽边的、军团士兵样式的或桶式的太阳帽。
- 5 Seek 随时寻找阴凉处，尤其是在紫外线辐射最强的时段 - 上午10点到下午3点之间。
- 6 Slide 戴上环绕式的太阳镜。
- 7 定期检查你的皮肤。如果您的皮肤有不愈合的损伤，或者有一颗痣的大小、厚度、形状、颜色突然发生变化或开始出血，立刻去看医生。





多运动

视运动为机会，
而非不便。

体力活动对健康好处多多。

体力活动可降低患一系列疾病的风险，包括：一些癌症、心脏病、糖尿病和肥胖症。

要想身体健康，推荐每周大部份天数，或最好每天进行至少30分钟的适度体力活动或锻炼。适中强度的体力活动使呼吸率和心率有轻微但不会过于明显的加快，比如户外轻快的走路运动或修剪草坪。

为了降低你患一些癌症的风险，包括肠癌、乳腺癌(更年期后)及子宫内膜癌，运动的越多越好。随着你身体素质的提高，试着每天进行60分钟适宜的中强度运动或30分钟适宜的高强度运动。高强度的运动会让你“气喘吁吁”，比如跑步和有氧运动。

要记住，每天所有的运动并不需要是连续的。体力活动和身体锻炼是可以分段进行的，每次最少十分钟就是有益的。

运动的行动计划：

- 1 视运动为机会，而非不便。
- 2 每天运动，用你可以使用的各种方式，比如能走路的情况下尽量不去开车，午休时间散步。
- 3 走路或骑自行车去上班，使用楼梯而非坐电梯。
- 4 做你喜欢或能和朋友一起做的运动，如打网球、游泳或跳舞。
- 5 逐渐增加运动量，不管是做哪种运动。
- 6 减少你坐的时间。上班时：打电话时站起来，开会时走动，站起来直接去和同事交谈代替互相之间发电子邮件。
- 7 如果你有一段时间没有运动了，在开始运动前最好询问一下你的医生。



以健康体重为目标

以健康体重为目标

保持体型对总体健康很重要。

体重超标会增加患乳腺癌(更年期后)、肠癌、子宫内膜癌、食道癌、胰腺癌和肾癌的风险。

如果你的体重超标，可能你摄入的食物比你的运动量所需的要多。膳食均衡和多运动是保持健康体重和降低患癌症风险的其中最好的两种方式。

你的体重是健康的吗？

检查你的体重是否健康最简单的方式是测量你的腰围。用卷尺测量你腰最细的部份。如果不能明显看出，你可以测量肚脐水平处的腰围。腰围目标是女性低于80cm，男性低于94cm。如果你的腰围高于此数目，你有更高的风险患慢性病，如一些癌症、心脏病和糖尿病。女性腰围超过88cm或男性超过102cm会大大增加患慢性病的风险。

什么是体重指数 (BMI)?


你的BMI是另外一种衡量你的体重是否健康的方式。计算方式是用你的体重(公斤数)除以身高(米数)的平方。计算出的数字和以下表格对比。BMI值如果是25或25以上，就意味着应该采取措施提高身体健康及减少患癌风险。

BMI	分类
低於 18.5	体重过轻
18.5 – 25	健康体重
25 – 30	体重超标
高于 30	肥胖

保持体形的行动计划：

- 1 健康饮食 (见健康饮食，第12页)
- 2 每天至少运动30分钟
- 3 根据你的身体需求饮食。注意控制食量，避免非饥饿时吃东西，尽量少吃高热量低营养的食物。
- 4 选择吃健康食品，多运动，为孩子树立好的榜样。





健康饮食

选择吃充足的蔬菜水果

健康的饮食习惯是降低患癌症风险的重要步骤。

虽然没有哪一种食物可以保护你不得癌症，你可以采取一些措施来降低总体风险。

多吃水果、蔬菜和豆类（例如蚕豆、扁豆及鹰嘴豆），这对你的总体健康很重要，可以帮助预防一些癌症，尤其是消化系统癌症。尽量每天至少吃五份蔬菜和两份水果。

选择全谷物或全麦的食物，这些是健康饮食的重要组成部分，是维生素、矿物质、蛋白质、膳食纤维和保护植物化学物质的丰富来源。

瘦的红肉是澳洲人饮食的重要营养来源，但应限制每周摄入不超过455g烹饪过的红肉。可以在一周内通过不同的方式摄入，比如每天摄入不超过65g（大多数成人吃的分量都超过了此标准）或者每次摄入大一点的分量但频率降低，比如每隔一天摄入110g。加工过的肉类，如火

腿、培根、香肠及意大利蒜味香肠，含有大量的脂肪和钠，应尽量少吃。吃大量的红肉和加工过的肉可能会导致患肠癌。

健康饮食的行动计划：

- 1 每天吃两份水果和五份蔬菜。
- 2 吃多种全谷物麦片、面包和意大利面。
- 3 有时选择用鱼、家禽、或素食代替红肉。
- 4 选择含盐低的食物。
- 5 选择低脂饮食，特别是低饱和脂肪的食物。
- 6 限制食用高热量低营养的食物，例如快餐和含糖类饮料。
- 7 教育你的孩子健康饮食。让孩子对烹饪和健康饮食产生兴趣，有利于他们之后的健康生活。



避免或
限量饮酒

尝试无酒精日和无酒精饮品

饮酒可能会导致 患某些癌症。

有证据表明饮酒增加患肠癌、乳腺癌、口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌和肝癌的风险。

尽量避免饮酒。如果你选择饮酒，不要超过国家健康与医学研究委员会指南所列出的酒精摄入标准，内容如下：

对于健康的**男性和女性**，在任何一天内饮酒**不要超过两个标准量**酒不要超过两个标准量则可降低与饮酒相关的疾病和伤亡的风险，酒精摄入量越大，危害健康的风险越大。

一个标准量等于：

- 100 ml 葡萄酒(一瓶葡萄酒含约七个标准量)
- 285ml (澳洲的大啤酒杯) 高酒精度的啤酒
- 425ml (1品脱，即较小的啤酒杯) 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)

鸡尾酒有时会超过三个标准量的含量！


限制酒精摄入的行动计划：

- 1 选择低酒精含量饮品。
- 2 稀释酒精饮品，如汽酒(葡萄酒和汽水)或柠檬水啤酒(啤酒和柠檬汽水)。
- 3 喝水来解渴并且慢慢地饮用酒精饮品。
- 4 避免豪饮(即：在任何时候饮酒不要超过2个标准量)。
- 5 饮酒时吃一些东西。

饮酒与抽烟

长久以来人们都知道抽烟有害健康。同时抽烟和饮酒比仅是抽烟或者仅是饮酒患癌症的风险要多得多。高达75%的上呼吸道和消化系统的癌症都与同时抽烟和饮酒有关。





注意观察自己

仅仅几分钟的观察可能会产生大不同的结果

对于一些癌症来说，早发现有利于其有效治疗。

了解你的身体。

如果察觉到任何异常，立刻去看医生。

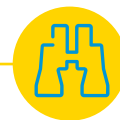
自己或在爱人或朋友的帮助下，留意寻找：

- 身体任一部位新出现的肿块或厚度的增加。
- 不愈合的伤口。
- 不寻常的乳房变化，例如：肿块、凸起、加厚的部位、异常的乳头分泌物、乳头内翻(如果不是一直以来都这样的话)，形状或颜色的变化、异常的疼痛或皮肤质地的变化。
- 新出现的或形状、大小、颜色有变或出血的斑点或痣。
- 异常的出血的情况或分泌物。
- 更年期后任何阴道出血的情况。
- 持续性的消化不良或吞咽困难。

- 大便习惯发生改变，如：腹泻、便秘或大便出血。
- 任何意料之外的体重下降。
- 咳嗽、声音沙哑或喉咙长期疼痛。

这些征兆并不意味着你患有癌症，但有必要让你的家庭医生检查一下，因为癌症发现的越早，治疗结果越好。

南澳癌症协会(Cancer Council SA)提供有关尽早发现癌症的信息和建议，请登录网站：www.cancersa.org.au 或致电癌症协会热线 **13 11 20**。





询问关于
癌症筛查

不要找借口，
快预约去检查

进行肠癌、乳腺癌和宫颈癌的检查可以挽救生命。

定期进行这些检查
是最佳的健康习惯。

肠癌

每一位50岁以上的人士都应每两年做一次粪便隐血测试 (FOBT) 检查是否有肠癌。澳洲政府的全国肠癌筛查项目使得一些年龄组的人群可在信箱中收到一份免费的FOBT用具包。欲知更多信息，请联系全国肠癌筛查项目，电话 **1800 118 868**，网址：
www.cancerscreening.gov.au。

如果你不在目前全国肠癌筛查项目的年龄组内，可与你的家庭医生讨论进行FOBT检查，或致电**癌症协会热线 13 11 20**。

乳腺癌

任何年龄的女性都应该有乳房保健意识。要熟悉你的乳房平时的外观和手感，如果发现任何改变，尽快去看医生。所有50岁至69岁的女性每两年可以在BreastScreen

SA (南澳乳腺癌筛查) 做一次免费的乳房射线检查。40岁至49岁及70岁以上的女性如有意愿也可以进行检查。和BreastScreen SA预约检查时间可以致电**13 20 50** 或登陆网站 **www.breastscreen.sa.org.au**。

宫颈癌

18岁至70岁的女性应该每两年进行一次子宫颈抹片检查 (Pap smear)，即使你没有性生活或已注射过HPV (人乳头状瘤病毒)疫苗。子宫颈抹片检查可以检测到由HPV造成的变化，之后可以进行观测或治疗以预防癌症。这是降低患宫颈癌风险的最好方式。欲知更多信息请联系National Cervical Screening Program (全国宫颈癌筛查项目)，电话：**13 15 56**，网站：
www.cancerscreening.gov.au。

那么前列腺癌呢

目前没有测试可以区分发展缓慢、危害不大的前列腺癌及侵略性强、需要治疗的前列腺癌。因为前列腺癌测试及治疗的副作用通常很强，我们鼓励担心前列腺癌的男性去和医生谈一谈，充分了解信息，对于测试是否合适作出决定。请查看 **www.prostatehealth.org.au**。



癌症协会热线

13 11 20
www.cancersa.org.au

关于癌症或相关问题，
请致电癌症协会热线获得
支持和信息。这是一项免费
保密的服务，服务时间为周
一至周五上午8:30至晚上上8:00。

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

电话 08 8291 4111
传真 08 8291 4122
cc@cancersa.org.au

www.cancersa.org.au

如果你有沟通或语言上的需求或有听力障碍，可以通过以下
方式联系我们：

- TTY言语和听力障碍用户，请拨打133 677
- Speak and listen 用户，请拨打1300 555 727
- 不讲英语的用户，请拨打**131 450**联系翻译服务，接通后
要求转接**癌症协会热线13 11 20**。