

預防肺癌



衛生署
Department of Health

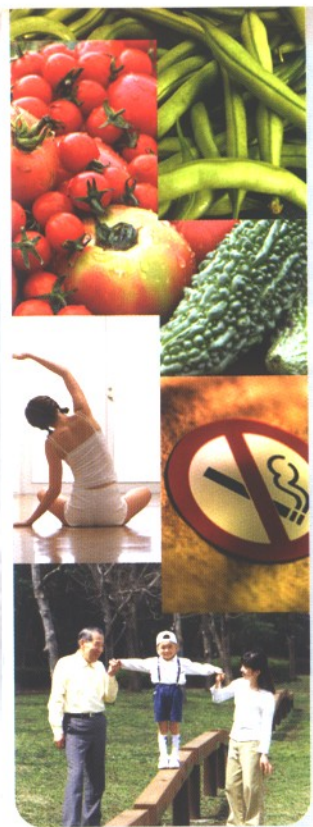


World Cancer
Research Fund
Hong Kong

世界癌症研究基金會(香港)

肺癌是本港最常見的癌症。三份之一死於癌症的男性病人以及四份之一死於癌症的女性病人是死於肺癌。一九九九年有超過3,000人死於肺癌，而登記的肺癌新症就超過3,000宗，主要影響六十五歲以上的人士。導致肺癌的主因無人不知——約百分之九十的肺癌個案是由吸煙引起。可是，香港卻有接近一百萬人吸煙。吸煙增加患上肺癌及其他惡疾的機會，而吸入二手煙對健康也有同樣損害。要預防肺癌，除了不吸煙，還要從小開始終生奉行健康的生活方式，例如吃得健康、多做運動。

- **吸入二手煙**的人士，肺部同樣受影響，但他們所受的影響較吸煙者為低。
- **飲食不健康**的人士，即少吃蔬果，多吃脂肪、飽和脂肪（多來自肉類等葷類食物），以及多喝酒的人士。
- **經常接觸放射性氣體、石棉或其他化學物品**（例如砒霜、氯乙烯、鎘酸鎳、煤及焦油產品、芥氣、二氯甲醚）的人士。但接觸這些物質導致肺癌的個案在香港並不常見。



如何預防肺癌？

預防肺癌，最重要的一步是：

- **完全不吸煙**，或者
- **馬上戒煙**

準備戒煙或者想幫親友戒煙的人士，可以尋求以下協助：

- 請教醫護人員
- 致電戒煙熱線或吸煙輔導與戒煙中心
- 考慮參加尼古丁補充劑戒煙課程

肺癌是什麼？誰人有機會患上？

肺癌指惡性腫瘤在肺部或肺部附近的組織形成。有些人患上肺癌的機會較他人為高。高危人士包括：

- **吸煙者**：吸煙破壞肺部正常的清潔程序，影響肺部的自我保護能力。而煙氣的致癌物質會停留在呼吸道，使正常的肺部細胞發生病變，導致肺癌。

預防肺癌五步曲

1 不要吸煙或以任何方式使用煙草



吸煙者應嘗試立即戒煙，而非吸煙者則應避免吸入二手煙，並積極爭取無煙環境。

2 多吃蔬菜水果



每天最少吃五份各類蔬果，四季如一。

3 選擇脂肪含量低的食物



選擇低脂食品及飲料。減少進食紅肉及肉類食品，並少吃蛋糕、餅乾及酥皮點心。

4 多做運動



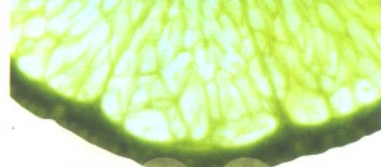
只要做運動就能促進健康，更可能減低患上肺癌的機會。專家建議保持每天一小時的運動量，並每星期做一次較劇烈的運動，持續一小時。
剛開始做運動的人士，可嘗試選擇劇烈程度中等的運動，每天最少做三十分鐘。

5 若要喝酒，宜有節制



男性每天不應喝多於兩杯含酒精的飲料，而女性則以每天一杯為限。
「一杯」指一小杯葡萄酒或半品脫普通啤酒。
飲用大量的酒與患上肺癌的機會增加有關，原因可能是大量飲酒的人士通常也會吸煙。

請緊記：
吸煙是導致肺癌的主因。



肺癌的胸部徵狀

- 吸煙者久咳不癒，或者咳嗽加劇
- 胸部、肩膀或背部持續痛楚
- 痰液增多，顏色改變
- 痰液帶血
- 聲音持續嘶啞
- 突然氣喘
- 任何人士咳嗽持續兩星期以上
- 肺炎或支氣管炎反覆病發

其他徵狀

- 疲勞
- 食慾不振
- 頭痛、骨痛或關節痛
- 與意外受傷無關的骨折
- 體重無故下降
- 步伐不穩，偶爾失憶
- 頸部及面部腫脹

以上徵狀也可能是由較輕微的疾病引致。如發現以上徵狀，應儘快請教醫生。

醫治肺癌

醫治肺癌，主要有以下三種方法：

- **外科手術** — 割除惡性腫瘤，治癒肺癌。特別適用於初期肺癌。

- **化學療法** — 利用某類藥物殺死所有癌細胞。
- **放射療法** — 利用特殊X光摧毀癌細胞或使腫瘤縮小。偶爾於手術前施用。

療法視乎癌症的類別及病人的健康狀況而定，而三種療法可以互相配合。醫學界目前正研究更尖端的外科技術，以應用於更多類別的肺癌。

吸煙是導致肺癌的主因。約百分之九十的肺癌個案與吸煙有關，所以切勿吸煙。

防癌何處去？

世界癌症研究基金會（香港）

香港灣仔盧押道18號

海德中心25樓

電話號碼：2529 5025

傳真號碼：2520 5202

電郵地址：info-hk@wcrf.org

<http://www.wcrf-hk.org>

世界癌症研究基金會有限公司乃世界癌症研究基金會（香港）之註冊公司名稱。

註冊號碼：596724

衛生署

如欲知道更多健康資訊，請致電 2833 0111 衛生署24小時健康教育熱線（廣東話、英語及普通話）或瀏覽衛生署中央健康教育組網頁 <http://www.chcu.gov.hk>

其他有用資源

衛生署控煙辦公室

戒煙輔導熱線

電話號碼：2961 8883

醫院管理局

無煙熱線

電話號碼：2300 7272

吸煙輔導及戒煙中心

東區尤德夫人那打素醫院

電話號碼：2921 5085

瑪嘉烈醫院

電話號碼：2928 3407

伊利沙伯醫院

電話號碼：2928 6364

聖母醫院

電話號碼：2927 6101

北區醫院

電話號碼：2929 1080

屯門醫院

電話號碼：2920 5091

西營盤賽馬會

普通科門診診所

電話號碼：2922 6159

長沙灣賽馬會

普通科門診診所

電話號碼：2928 7157

將軍澳賽馬會

普通科門診診所

電話號碼：2927 2084

屯門仁愛

普通科門診診所

電話號碼：2920 6148

©2003世界癌症研究基金會(香港)及

衛生署中央健康教育組

版權所有

2003製作