

衛生局 2019 年 2 月 3 日消息

建立健康生活模式 早發現早治療癌症

明天（2月4日）是國際抗癌聯盟(UICC)發起的世界癌症日，目的是喚起世界對癌症危害的關注，呼籲居民要共同抗癌，今年的主題為“(I am and I will)”，旨在動員全社會的力量，為“關愛患者，共同抗癌”做出貢獻。

根據世界衛生組織資料顯示，全球每年約有 1,400 萬癌症新增患者，有 820 萬人因癌症失去生命。癌症的危險因素有先天遺傳和後天生活環境，研究指出 2/3 以上的癌症與不健康生活方式有關，例如不健康飲食、吸煙、酗酒、缺乏運動、肥胖等。

因此，除需要建立健康生活模式來有效預防癌症外，早期發現早期治療也是減少癌症引起的病痛和死亡的重要措施，目前在醫療衛生界廣泛接受可通過篩查來預防和早期發現的癌症包括子宮頸癌和大腸癌，衛生局已向合適人群提供相關篩查服務，歡迎居民參與；另乳腺癌雖是本澳婦女最常見的癌症之一，但其發病率仍遠低於西方國家，西方乳腺癌高發國家普遍應用 X 線乳腺照相術作為無症狀婦女乳癌篩查手段，然而其篩查方式的應用在亞洲乳腺癌低發國家是否利多於弊（造成如過度診斷和過度治療等），仍存在一定爭議，衛生局建議任何年齡的婦女都應提高對自己乳房的關注，當發現乳房有疑似不正常變化時，應及時就醫。

對大部分癌症而言，現時並沒有有效的篩查手段，但居民仍可透過定期留意自己身體的變化，如腫塊、痰中帶血、便血、尿血、身體某部位持續疼痛、持續咳嗽、大便習慣改變及不明原因體重下降等，尤其持續時間較長者，切勿諱疾忌醫，應盡快求診，達到早期發現早期治療的目的。

在本澳，癌症自本世紀起一直高踞十大死因之首，根據 2016 澳門癌症登記年報資料，2016 年錄得新發癌症個案共 1,601 例，死亡的人數達 816 人，新發病例中男性的首 3 位是肺癌、結腸直腸癌和前列腺癌，女性的首 3 位是乳腺癌、結腸直腸癌和肺癌。防癌抗癌是長期的工作，必須要政府、社會各界及全體居民共同努力預防癌症、關愛患者共同抗癌。因此衛生局呼籲居民應建立健康的生活模式，如採取均衡飲食、規律運動、戒煙戒酒、避免接觸二手煙和接種預防疫苗等；並關注自己的健康，當身體出現不適，尤其持續時間較長，要盡快尋求醫生的協助以及早發現癌症，及早治療，都是預防和控制癌症最有效的方法。