



白血病

Bringing Education And Understanding To You

合作单位:



支持单位:



翻译者:

Mah W.Y., Chan W.T.

白血病



01

什么是白血病？

02

白血病有多普遍？

03

谁有患上白血病的风险？

04

白血病的体征与症状有哪些？

06

我该进行什么检测以了解自己是否可能患上白血病？

07

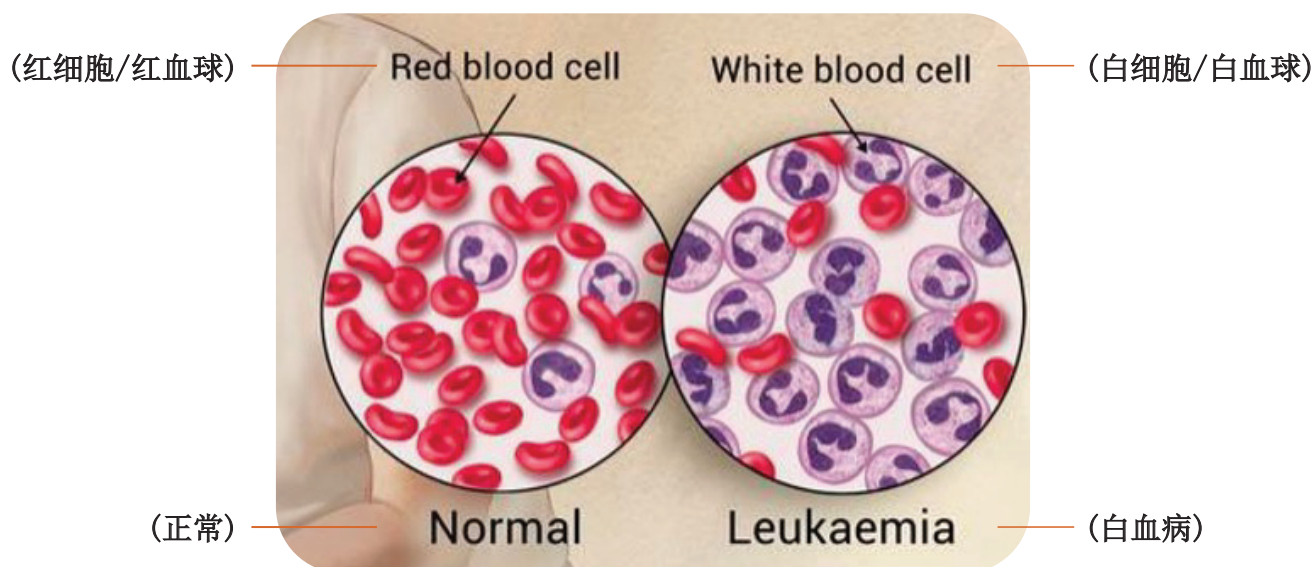
我该如何预防自己患上白血病？

08

我该如何预防自己患上癌症？

I 什么是白血病？

- 白血病是一种血癌，也称为白细胞的癌症（白细胞是三大种血细胞的其中一种）。当白细胞的发展异常并不受控的生长，即称为白血病（Leukaemia）。¹



- 白血病始于骨髓，然后扩散到血液和其他器官。¹

- 白血病分为两种类型¹:

根据发展速度：急性（Acute）、慢性（Chronic）；或

受影响的白细胞类型：淋巴细胞（Lymphocytic）、骨髓细胞（Myeloid）

- 急性白血病（Acute leukaemia）发生是因为体内产生了太多未成熟的血细胞，这些细胞是不能正常发挥作用的异常细胞。¹
- 慢性白血病（Chronic leukaemia）的发生是因为体内产生了过多的成熟血细胞，但是这些细胞也无法正常发挥作用。¹
- 医生会进行检测，以确定白血病的类型。

参考文献：

1. Centers for Disease Control and Prevention. Questions and Answers about Leukemia. [Internet] 2012 Nov [cited on 2022 Nov 13]. Available from: <https://www.cdc.gov/nceh/radiation/phase2/mleukemi.pdf>

I 白血病有多普遍？

白血病是马来西亚人
中排名第

6

最常见的癌症²



- 每种类型的白血病都会影响不同年龄组的人。

急性淋巴细胞白血病 (ALL)

这是最常见的儿童癌症，主要影响 5 岁以下的儿童。³

急性髓性白血病 (AML)

通常影响 45 岁以上的人群。⁴

慢性淋巴细胞白血病 (CLL)

主要影响50岁以上的成年人。⁵

慢性髓性白血病 (CML)

主要影响65岁以上的成年人。⁶

参考文献：

2. Azizah A, Hashimah B, Nirmal K, Siti Zubaidah A, Puteri N, Nabihah A et al. Malaysia National Cancer Registry Report (MNCR) 2012-2016. Putrajaya, Malaysia: Ministry of Health Malaysia; 2019.

3. American Cancer Society. Key Statistics for Acute Lymphoid Leukaemia. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/acute-lymphocytic-leukemia/about/key-statistics.html>

4. American Cancer Society. Key Statistics for Acute Myeloid Leukaemia. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/acute-myeloid-leukemia/about/key-statistics.html>

5. American Cancer Society. What Are The Risk Factors for Chronic Lymphocytic Leukaemia? [Internet] 2018 May [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/chronic-lymphocytic-leukemia/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

6. American Cancer Society. Key Statistics for Chronic Myeloid Leukaemia. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Dec 30]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/chronic-myeloid-leukemia/about/statistics.html>

谁有患上白血病的风险？

- 核反应堆事故幸存者



- 例如：真性红细胞增多症 (Polycythemia vera)、原发性血小板增多症 (Essential thrombocytopenia) 和特发性骨髓纤维化 (Idiopathic myelofibrosis)

- 苯 (benzene) – 用于橡胶工业、炼油厂、化工厂、制鞋业、机动车废气、香烟烟雾、胶水、洗涤剂、美术用品和油漆

参考文献：

7. American Cancer Society. Risk factors for Acute Myeloid Leukemia (AML). [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/acute-myeloid-leukemia/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

I 白血病的体征与症状有哪些？

- 到目前为止，并没有任何常规医学检查可以帮助及早发现白血病。因此，如果您发现自己或您所爱之人有白血病的体征与症状，请及早寻求医疗帮助。

白血病的体征与症状⁸



异常疲劳



发烧



频繁或持续生病



容易瘀伤或有出血倾向
(粪便出血、皮肤出现红色或紫色斑点或皮疹)

体征与症状的区别：

体征 (Signs) 是别人可看见的 (例如：肿胀和流血)
症状 (Symptoms) 是只有您可感觉得到的 (例如：头痛、疼痛)⁹

若发现任何变化，请咨询您的医生

参考文献：

8. Blood cancer UK. Leukaemia symptoms and signs. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://bloodcancer.org.uk/understanding-blood-cancer/leukaemia/leukaemia-symptoms-signs/>

9. American Cancer Society. Signs and symptoms of cancer [Internet]. 2020 Nov 6 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/signs-and-symptoms-of-cancer.html>

I 白血病的体征与症状有哪些？ (续篇)

白血病的体征与症状⁸



体重异常下降



气喘



整体感觉不适



肿块
(在颈部、腋窝和腹股沟)

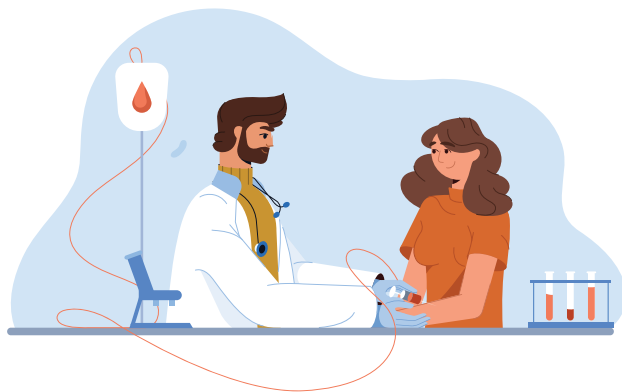
体征与症状的区别：

体征 (Signs) 是别人可看见的 (例如：肿胀和流血)
症状 (Symptoms) 是只有您可感觉得到的 (例如：头痛、疼痛)⁹

若发现任何变化，请咨询您的医生

I 我该进行什么检测以了解自己是是否可能患上白血病？

- 首先，您可以去看医生。医生将进行以下的检测¹⁰：



1. 医生咨询

- 医生将作出问诊并进行常规检查。



2. 验血和活检 (Biopsy)

- 医生会利用针筒抽血，以寻找异常的血细胞。
- 如果血细胞异常，医生可能会进行活组织检查（简称活检）。
- **活检**：将针头插入您的骨髓以采集血细胞，以检查是否有异常细胞。
- 这样，医生就可以诊断您是否患有白血病。

医生会根据您的检测结果，提出医疗建议。

参考文献：

10. American Cancer Society. Can Acute Myeloid Leukaemia (AML) Be Prevented? [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/acute-myeloid-leukemia/causes-risks-prevention/prevention.html>

I 我该如何预防自己患上白血病？

- 目前为止，并没有任何方法可以帮助年轻孩童预防白血病。
- 但是，您可以采取某些措施来降低成年人患白血病的风险^{10, 11}：



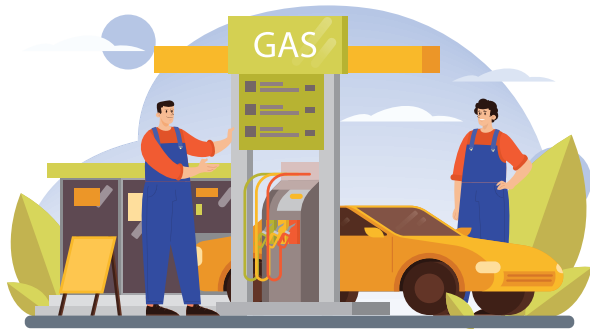
不抽烟

远离香烟和二手烟。香烟含有苯，是一种会导致淋巴癌的化学成分。



避免接触苯（Benzene）

远离汽车废气、美术用品和胶水。
接触后清洁自身和衣服。



为汽车添油时要小心

避免皮肤接触汽油。

避免在发动着的汽车旁逗留长时间，
及防止吸入汽油和汽车废气。



穿戴个人防护装备（PPE）

如果您的工作使您接触到苯，
请要求穿戴PPE。

参考文献：

11. American Cancer Society. Benzene and cancer risk. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/chemicals/benzene.html>

I 我该如何预防自己患上癌症？

保持健康的饮食方式

这是马来西亚“四分之一、四分之一、一半”
的健康饮食餐盘概念：

请使用此图片作为均衡饮食的指南¹²



以下食品的建议份量：

	红肉	每周吃少过五百克或三个手掌大小的份量 ¹³		每日两份水果和三份蔬菜 ¹³	例如：每天吃一粒苹果 + 一片西瓜 + 十二汤匙煮熟的叶类蔬菜
	加工肉类	不建议食用 ¹³		含糖饮料	不建议饮用 ¹³
	每日多过两份的全谷物食品 ¹³	例如：每天至少吃两片全麦面包+半杯煮熟的糙米饭		加工食品	每周吃少过一次或完全不食用 ¹³

参考文献：

12. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. Putrajaya (MY). Ministry of Health Malaysia; 2016. 50 p. Report No.: 1.

13. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018.

Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org

I 我该如何预防自己患上癌症？（续篇）

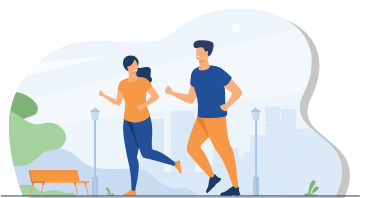
保持活跃的生活方式



每周至少进行150分钟适度运动强度
(Moderate-intensity exercise) *
的有氧运动¹⁴

快步走、慢跑、游泳、网球（双人）、
骑自行车、远足、排舞

或



每周至少进行75分钟剧烈运动强度
(Vigorous-intensity exercise) **
的有氧运动¹⁴

跑步、游泳（泳道内来回）、
网球（单打）、跳绳、有氧舞蹈、拳击

和



每周至少两天中等或更高强度的肌
肉强化活动，并涉及所有主要肌群¹⁴

使用健身带、举重机或手持式举重器；
俯卧撑、引体向上、平板支撑、深蹲、
弓步、瑜伽、太极拳

我该如何测量运动强度？

使用‘谈话测试’

*适度运动强度 (Moderate-intensity exercise)	这类型的运动需要适度的力气。您的呼吸会变得稍微急促，身体会开始出汗；运动时，您说话的速度也会比平时慢 ¹⁵
**剧烈运动强度 (Vigorous-intensity exercise)	这类型的运动需要更大的力气。您的呼吸会变得更加急促，身体会大汗淋漓；并且说话时，必须要停下来 ¹⁵

参考文献：

14. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

15. Cancer Council Australia. "Exercise for people living with cancer" [Internet]. 2019. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org.au/assets/pdf/exercise-for-people-living-with-cancer>

作者

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,

MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,

MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,

PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,

BSc (Hons) Nutrition & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,

MBBS (SEGI)

Dr Dalilah Kamaruddin,

MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,

MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,

MBBS (JNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,

BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,

MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,

Bsc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,

MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,

DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,

MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,

BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,

MB BCh BAO (NUI), RC(SI) LRCP & SI

Mahirah Binti Ma'som,

BSc (Hons) Biomedical Science (Unishf)

Marie Ishida,

MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,

Biotech (ANU), PgCert Global Tobacco Control (JHSPh), MScComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RC(SI) LRCP & SI

Mohamad Ishak Ahmad Abir,

BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,

PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,

BBIomed (UniMelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,

PhD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,

MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,

PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,

MBBS (UnizSA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,

PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,

PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,

PhD in Health Economics and Health Policy and Management (JHU), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,

Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MSciComm (ANU)

Tepei Sakano,

Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Thaarenee Wiswannadan,

BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,

PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,

PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME (Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,

MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,

MD, mMED (UM): Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,

MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,

ABD (Engineering, UTokyo), Certified Advanced Social Researcher (IASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,

DPMP MBBS, BAO, LRCP, LRCS (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,

MD(UA) M.CommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)

