



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



肺癌

Bringing Education And Understanding To You

合作单位:



支持单位:



astellas



翻译者:

Mah W.Y., Chan W.T.



01

什么是肺癌？

02

肺癌有多普遍？

03

谁有患上肺癌的风险？

04

肺癌的体征与症状有哪些？

05

我该进行什么检测以了解自己是否可能患上肺癌？

06

我该如何预防自己患上肺癌？

07

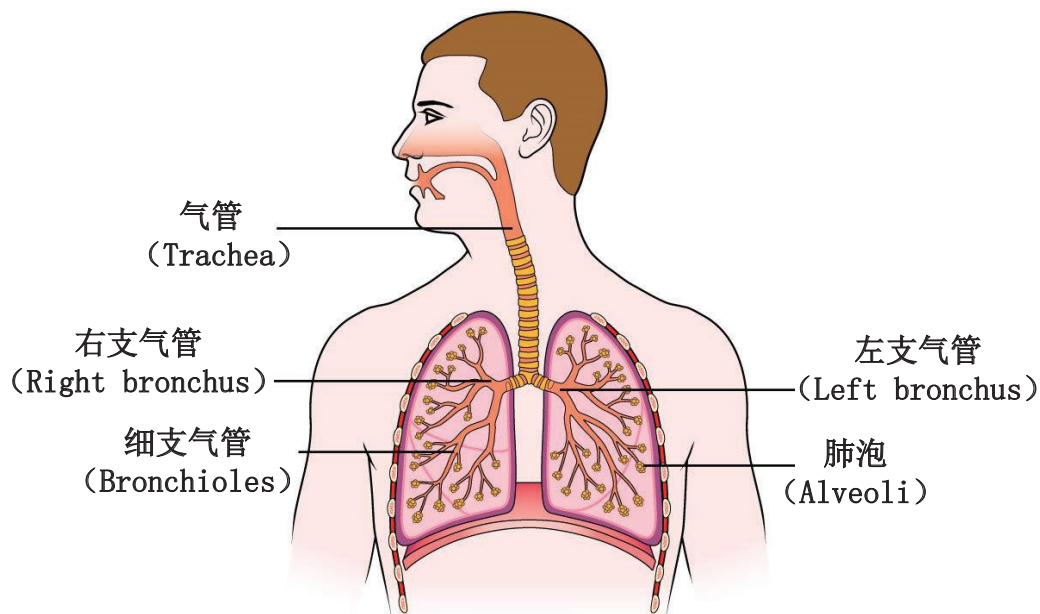
关于抽烟和肺癌的误解与事实

08

我该如何预防自己患上癌症？

I 肺癌是什么？

- 当肺部的细胞发生异常，并不受控制地生长，即称为肺癌。¹



- 肺癌可发生于下呼吸道的任何部位，包括气管（Trachea），支气管（Bronchus），细支气管（Bronchioles）和肺泡（Alveoli）。²



参考文献：

1. Centers for Disease Control and Prevention. What is lung cancer? [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/what-is-lung-cancer.htm
2. Cancer Research UK. What is lung cancer? [Internet]. 2022 Dec 7 [cited on 2022 Dec 25]. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/lung-cancer/what-is>

I 肺癌有多普遍？

马来西亚
男性中排名第

马来西亚
女性中排名第

肺癌是 **2** & **4** 最常见的癌症。³

在2012至2016年期间，
每 **10** 名患上肺癌的
马来西亚人民当中，
就有 **9** 名被诊断上第3期或第4期肺癌
(即称为晚期肺癌)。
这使癌症治疗变得困难。³



第 **1** 及第 **2** 期肺癌患者 = **37%** 及 **17%**
五年存活率^{*4}

第 **3** 及第 **4** 期肺癌患者 = **8%** 及 **6%**
五年存活率^{*4}

*五年存活率：病患在癌症确诊的5年后依然存活的机率

当癌症的诊断时机越早，康复和存活的机率越大。

参考文献：

3. 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.

4. National Cancer Registry, National Cancer Institute, Ministry of Health Malaysia (2018). Malaysian Study on Cancer Survival (MySCan).

I 谁有患上肺癌的风险？



参考文献：

5. American Cancer Society. Lung Cancer Risk Factors [Internet]. 2019 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/types/lung-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

I 肺癌的体征与症状有哪些？

肺癌的症状与体征⁶



持续性咳嗽
(无法改善并逐渐恶化)



体重异常下降



呼吸困难



咳血



异常疲劳



胸口疼痛



气喘

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)⁷

若发现任何变化，请咨询您的医生

参考文献：

6. Centers for Disease Control and Prevention. Lung Cancer: What are the symptoms? [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/symptoms.htm

7. 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 我该进行什么检测以了解自己是否有可能患上肺癌？

- 如果您是属于患上肺癌的高风险人群，即使您目前没有任何体征或症状，但您将被鼓励进行肺癌筛查。⁸

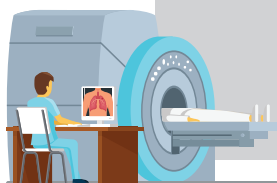
高风险人群⁹

- 50岁以上的成年人；和
- 有20包年*以上的抽烟量；和
- 有其它高风险因素，例如：
 - 患有癌症的个人史；或
 - 患有肺癌的家族史；或
 - 患有慢性阻塞性肺病（COPD）或肺纤维化病史（Pulmonary fibrosis）；或
 - 接触氡（Radon）和石棉（Asbestos）等物质

以下是肺癌的筛查方法⁹：

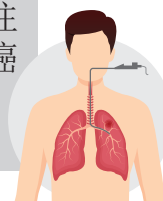
低剂量CT 扫描（Low-dose computed tomography CT scan）

此扫描使用低剂量辐射以制造一个详细的肺部图像，从而检查肺部是否有异常生长。



支气管镜活检（Bronchoscopy biopsy）

如果您的医生认为有必要，他将让您进行支气管镜活检。这个步骤将从您的肺部采集组织样本并送往实验室以确定它是否有癌变。



医生会根据您的检测结果，提出医疗建议。

*包年（抽烟量）¹⁰：

测量一个人在一段长时间内抽了多少烟。

包年 = 每天吸的香烟包数 x 吸烟年数

例如：20 包年 = 每天吸 1 包香烟（大概20 支香烟），持续 20 年，或每天 2 包香烟，持续 10 年

参考文献：

8. Centers for Disease Control and Prevention. Who should be screened for lung cancer? [Internet]. 2022 Oct 25 [cited on 2022 Dec 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/screening.htm

9. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Lung Cancer Screening: NCCN Guidelines for Patients. Plymouth Meeting, PA (US): NCCN; 2020. 44 p. Report No.: 1

10. American Cancer Society. Definition of pack year [Internet]. [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/pack-year>

I 我该如何预防自己患上肺癌？



不抽烟

约90%的肺癌病例
与抽烟有关
(香烟或其它含有烟草的产品)¹¹



避免二手烟

吸入二手烟会提高一个人的患上肺癌的风险¹²



确保住家和工作环境远离有害物质
避免吸入可能导致肺癌的有害物质
(例如：香烟、氡、石棉)¹¹

参考文献：

11. Centers for Disease Control and Prevention. Lung Cancer: "What can I do to reduce my risk of lung cancer?" [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/prevention.htm
12. National Cancer Institute. Lung Cancer Prevention (PDQ) - Health Professionals Version [Internet]. 2022 Apr 22 [cited on 2022 Dec 25]. Available from: <https://www.cancer.gov/types/lung/hp/lung-prevention-pdq>

I 关于抽烟和肺癌的误解与事实

1



误解:

我已经抽烟多年，即使现在减少抽烟或戒烟也不会降低我患肺癌的风险。¹³

事实:

现在戒烟并不迟，并且会为您带来好处！

在 30 岁之前戒烟，死于肺癌的机率将减低至 90%，
在 50 岁之前戒烟，死于肺癌的机率将减低至 50%。¹³

2



误解:

我想戒烟，但是听说尼古丁替代品也可能致癌。¹³

事实:

各种研究显示，尼古丁替代品与癌症并没有任何关系。这种治疗方法有助于帮助烟民减少抽烟或成功戒烟，从而减少您因抽烟而接触到的致癌化学物质。¹³

参考文献：

13. Johns Hopkins Medicine. "Myths About Smoking and Lung Cancer" [Internet]. [cited on 2022 Oct 31].

Available from:

https://www.hopkinsmedicine.org/kimmel_cancer_center/cancers_we_treat/lung_cancer_program/myths_about_smoking_and_lung_cancer.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。¹⁴



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 ¹⁵		每日两份水果和三份蔬菜 ¹⁵	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 ¹⁵		含糖饮料	不建议饮用 ¹⁵
	每日多过两份的全谷物食品 ¹⁵	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

参考文献：

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

15. 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）

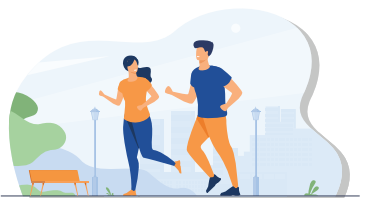
保持活跃的生活方式



每周至少进行**150分钟**适度运动强度
(Moderate-intensity exercise) *
的有氧运动¹⁶

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¹⁶

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¹⁶

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 ¹⁷
**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 ¹⁷

参考文献：

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

17. 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 (UNEW) 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)

Mahirah Binti Ma'som,

BSc (Hons) Biomedical Science (UniShef)

Marie Ishida,

MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,

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

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RCS) 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)MScComm (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) MCommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)

