



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



降低患癌的风险

Bringing Education And Understanding To You

合作单位:



Asia
Cancer
Forum

支持单位:



astellas



翻译者:

Mah W.Y., Chan W.T.



- 01** 什么是癌症？
- 02** 什么会提高我患癌症的风险？
- 03** 我该如何降低患上癌症的风险？
- 04** 我该如何维持健康的体重？
- 05** 我该如何保持良好的运动习惯？
- 06** 我该如何养成多吃蔬菜和水果的习惯？
- 07** 我该如何养成多吃全谷物食品的习惯？
- 08** 我该如何减少食用红肉和加工肉类？
- 09** 我该如何减少食用加工食品和含糖饮料？
- 10** 我该如何戒烟？
- 11** 我该如何戒酒？
- 12** 我该接种什么疫苗？
- 13** 我该如何保护皮肤免受紫外线的侵害？

肺癌
血

I 什么是癌症？

- 当您的身体细胞发生异常变化，并不受控制地生长，即称为癌症。
- 根据 2012-2016 年马来西亚国家癌症登记处，以下是马来西亚人口当中最常见的 5 种癌症¹：



参考文献:

1. 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.

I 什么会提高我患癌症的风险？

- 人们患癌症的可能性取决于多种风险因素，这些因素可以进一步分为可改变和无法改变的因素。



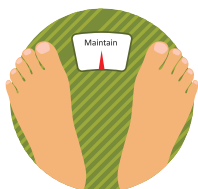
虽然并非所有类型的癌症都是可以预防的，
但避免那些可改变的因素，有助于降低您患癌症的风险。

参考文献:

2. National Cancer Institute . Risk factors for cancer [Internet]. 2015 Dec 23 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk>

I 我该如何降低患上癌症的风险？

- 以下的方式可以降低30至50%患癌的风险³:



维持健康的体重^{3, 4, 5}
(请参考第4页)



保持良好的运动习惯^{3, 4, 5}
(请参考第5页)



多吃蔬菜水果^{3, 4, 5}
(请参考第6页)



多吃全谷物食品^{3, 4, 5}
(请参考第7页)



减少食用红肉和
加工肉类^{3, 4, 5}
(请参考第8页)



减少食用加工食品和
含糖饮料^{3, 4, 5}
(请参考第9页)



戒烟^{3, 4}
(请参考第10页)



戒酒^{3, 4, 5}
(请参考第11页)



接种疫苗²
(请参考第12页)



保护皮肤免受紫外线的侵害⁴
(请参考第13页)

参考文献:

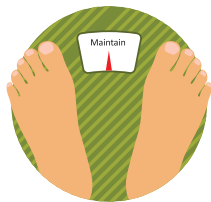
3. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report. 2018. London (UK); [cited on 2022 Jan 01]. Available from: <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/Summary-of-Third-Expert-Report-2018.pdf>

4. Centers for Disease Control and Prevention. Healthy choices [Internet]. 2022 May 19 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/other.htm>

5. Cancer Research UK. Does eating a healthy diet reduce my risk of cancer? [Internet]. 2022 May 05 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-eating-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer?>

I 我该如何维持健康的体重？

- 维持健康的体重可有效降低患上非传染性疾病（包括癌症）的风险。



身体质量指数 (BMI)⁶

BMI 用于判断一个人是否超重或肥胖。

请使用以下的公式计算您的 BMI：

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{[\text{高度 (米)}]^2}$$



测量腰围⁶

腰围的指数代表着身体内脏器官脂肪的含量，包括心脏、肝脏、胰腺、肾脏和消化器官等。它用于识别一个人是否有**腹部肥胖**。

腹部肥胖会提高一个人患高血压、心脏病和中风的风险。

建议^{6,7}：

将 BMI 维持在 18.5 – 22.9 kg/m²
维持腰围在 90cm以下（男）和 80cm以下（女）

保持健康体重的小贴士：⁶

1. 少吃高脂肪（例如：油炸食物、用椰奶烹制的食物）和高糖分（例如：甜点、含糖饮料）的食物和饮料，因为它们会提供过多的热量
2. 多吃富含纤维的食物，例如全谷物食品、水果和蔬菜，因为它们会增加饱腹感
3. 控制每餐的食物份量
4. 积极运动并保持良好的习惯
5. 限制久坐不动的时间，例如：长时间看着屏幕（智能手机，电脑，电视）

参考文献：

6. Ministry of Health, Malaysia. Clinical Practice Guidelines Management of Obesity [Internet]. Putrajaya, MY: Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS); Malaysia; 2023 [cited on 2023 Jun 26]. Available from: [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/CPG_Management_of_Obesity_\(Second_Edition\)_2023.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/CPG_Management_of_Obesity_(Second_Edition)_2023.pdf)

7. Alberti G, Zimmet P, Shaw J, Grundy SM. The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome. International Diabetes Foundation; 2006.

I 我该如何保持良好的运动习惯？

- 多动少坐对每个人都有巨大的好处。

建议



每周至少进行**150分钟**适度运动强度
(Moderate-intensity exercise) *
的有氧运动⁸

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⁸

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⁸

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⁹

****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⁹

贴士1

- 减少坐着的时间，
多走动。¹⁰

例子1

- 晚饭前或晚饭后散步。

贴士2

- 选择在您喜欢的时
间和地点运动。¹⁰

例子2

- 早上在您家附近散步。

贴士3

- 与他人结伴一
起运动。¹⁰

例子3

- 与家人一起运动。

贴士4

- 寻找临近可参与
的小组活动。¹⁰

例子4

- 谷歌搜索“我附近的
步行团体”或“我附
近的舞蹈班”。

参考文献:

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

9. 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>

10. Centers for Disease Control and Prevention. Physical activity for a healthy weight [Internet]. 2022 Jun 16 [cited 2022 Nov 22]. Available from: https://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html

I 我该如何养成多吃蔬菜和水果的习惯？

- 多吃蔬菜和水果可以降低患癌症的风险，尤其是与消化道相关的癌症。
- 它还有助于保持健康的体重。¹¹

建议¹²：每天吃至少三份蔬菜和两份水果

• 1 份蔬菜或水果的例子：



1个中等大小的香蕉



1个中等大小的苹果



1个中等大小的橙



½ 杯煮熟的菜心或茼蒿菜



1片西瓜



½ 杯煮熟的西兰花



8颗葡萄



1杯沙拉

增加食用蔬菜和水果的小贴士^{11, 12, 13}：

1. 无论您是准备家常饭菜还是在外用餐，尝试每餐至少吃一份蔬菜或水果。
2. 在烹煮蛋白质类的菜肴（如：鸡蛋或肉类）时，可加入洋葱、菠菜、番茄、蘑菇等蔬菜。
3. 在准备炒饭、炒面、汤或三明治等食品时，可加入蔬菜。
4. 在早餐谷粮或燕麦粥中加入水果。
5. 在两个正餐之间或感到饥饿时，可吃点水果。
6. 与其饮用市场上售卖的果汁饮料，您可选择自己准备的鲜榨果汁。

参考文献：

11. Turati F, Rossi M, Pelucchi C, Levi F, La Vecchia C. Fruit and vegetables and cancer risk: a review of southern European studies. *British Journal of Nutrition*. 2015;113(S2):S102-S110.

12. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org

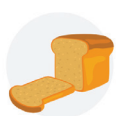
13. Portneuf Medical Center. Increasing Fruit and Vegetable Consumption [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.portneuf.org/increasing-fruit-and-vegetable-consumption>

I 我该如何养成多吃全谷物食品的习惯？

- 食用全谷物食品来取代精制谷物可以降低患结直肠癌、心脏病和糖尿病等健康问题的风险。¹⁴

建议¹²：每天至少两份或更多全谷物食品

• 1 份全谷物食品的例子：



2片全麦面包



1杯煮熟的燕麦



1 杯煮熟的糙米饭或糙米粉



4 片全麦饼干

增加食用全谷物食品的小贴士¹⁵：

1. 以全谷物食品取代精制谷物食品（例如：选择糙米饭来取代白米饭、全麦面包来取代白面包）
2. 一天中至少有一顿正餐食用全谷物食品。（例如：早餐吃 2 片全麦面包或 1 杯煮熟的燕麦片）

参考文献：

14. Yang W, Ma Y, Liu Y, Smith-Warner S, Simon T, Chong D et al. Association of Intake of Whole Grains and Dietary Fiber With Risk of Hepatocellular Carcinoma in US Adults. JAMA Oncology. 2019;5(6):879.

15. World Cancer Research Fund. Wholegrains, vegetables & fruit [Internet]. 2020 [cited on 2022 Mar 6]. Available from: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/wholegrains-veg-fruit>

I 我该如何减少食用红肉和加工肉类？

- 过量食用红肉和加工肉类会增加患结直肠癌和胃癌的风险。¹⁶

建议¹⁶:

红肉 - 每周吃少过500克或3个手掌大小份量的肉
加工肉类 - 不建议食用

• 红肉的例子:

- 牛肉
- 羊肉
- 猪肉



1 份红肉 = 1 个手掌大小的份量
(大约100-150克)

• 加工肉类的例子

- 香肠
- 汉堡肉饼
- 培根
- 火腿
- 肉块
- 意大利辣香肠 (Pepperoni)
和意大利腊肠 (Salami)
- 罐头肉类
- 午餐肉

减少食用红肉和加工肉类的小贴士¹⁷:

1. 用其他蛋白质食品，来取代红肉和加工肉类，例如：鸡肉、鱼肉，豆腐或天贝等植物性蛋白质
2. 控制每周红肉的摄取份量不超过 3 份
3. 每周设定一天为“无肉日”
4. 尝试准备自制的汉堡肉饼和鸡块来取代市场上售卖的汉堡肉饼或鸡块

参考文献:

16. World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR; 2007.

17. Position statement - Meat and cancer prevention - National Cancer Control Policy [Internet]. Wiki.cancer.org.au. 2020 [cited on 2022 Mar 6]. Available from: https://wiki.cancer.org.au/policy/Position_statement_-_Meat_and_cancer_prevention

I 我该如何减少食用加工食品和含糖饮料？

- 加工食品一般都是高脂肪、高糖和低纤维的。经常食用加工食品和含糖饮料会导致体重增加和肥胖。这会增加一个人患癌症的风险。¹⁸

建议¹²：减少食用加工食品，避免饮用含糖饮料

加工食品的例子：



肉制品，例如：培根、香肠、火腿



调味料，例如：牛油、糖浆、蜂蜜、蛋黄酱（Mayonnaise）



零食，例如：薯片、蛋糕、饼干、糖果



含糖早餐麦片



含糖饮料，例如：汽水、浓缩果汁

减少食用加工食品和含糖饮料的小贴士¹⁸：

1. 选择无加工和新鲜的食材（例如：鸡蛋、肉、鱼、豆类、水果和蔬菜）
2. 选择其它自制零食（例如：自制爆米花、烤坚果或自制空气炸锅薯片）
3. 自制沙拉酱或调味品
4. 限制食用快餐（例如：汉堡、薯条、鸡块和饮料等）
5. 阅读包装食品上的营养成分标签，选择低糖、低脂肪、高纤维和无过度加工的食品
6. 饮用白开水、无糖咖啡、中国茶或自制水果茶来取代含糖饮料

参考文献：

18. American Institute for Cancer Research. Limit Consumption of “Fast Foods” and Other Processed Foods That are High In Fat, Starches, or Sugars [Internet]. [cited on 2022 Dec 17]. Available from: <https://www.aicr.org/cancer-prevention/recommendations/limit-consumption-of-fast-foods-and-other-processed-foods-that-are-high-in-fat-starches-or-sugars/#what-the-science-says>

I 我该如何戒烟？

- 科学研究证明，抽烟会增加患上超过 16 种癌症的风险。¹⁹

戒烟小贴士²⁰：



- **寻找推动力**

列出你戒烟的理由（例如：确保您心爱的人不接触二手烟、降低您面临健康问题的风险、节省金钱）。



- **远离诱发因素**

找出导致您想点燃香烟的原因（例如：压力、与抽烟者结伴、或喝酒）。建议让自己专注于其他的事物以转移注意力，以避免自己接触这些诱发因素。



- **转移注意力**

当您有抽烟的欲望时，让您自己保持忙碌（例如：咀嚼无糖口香糖，吃薄荷糖、或运动）。



- **使用戒烟产品²¹**

- **尼古丁替代疗法 (NRT)**，例如尼古丁贴片、口香糖或含片，有助于减少您在戒烟期间会体验到的戒断症状 (Withdrawal symptoms)。¹⁹ 它帮助释放小剂量的尼古丁，但不含有其它有害的化学物质。¹⁹ NRT 已被证明可以提高戒烟的成功率。²¹

- **非尼古丁药物** 能通过在不使用尼古丁的情况下，释放称为多巴胺的“快乐激素”来帮助减少您的烟瘾。



- **寻求专业帮助**

前往任何位于政府诊所 (Klinik Kesihatan) 或私人机构的 mQuit 诊所获得戒烟服务。

参考文献：

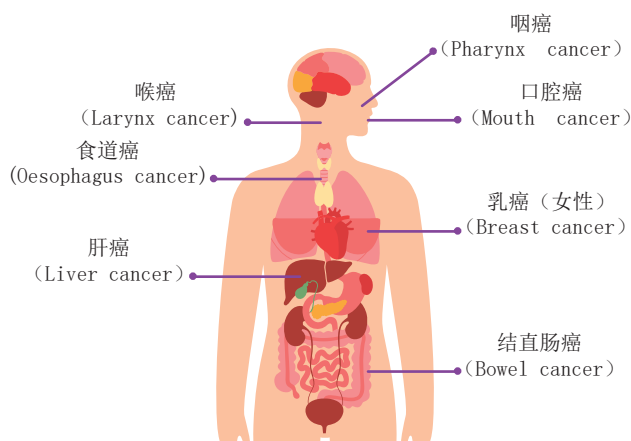
19. Walsberger S. There are 16 cancers that can be caused by smoking [Internet]. Cancer Council NSW. 2016 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.cancercouncil.com.au/blog/there-are-16-cancers-that-can-be-caused-by-smoking/>

20. NHS. Quit Smoking - Better Health [Internet]. nhs.uk. 2020. [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/>

21. Centers for Disease Control and Prevention. How Quit Smoking Medicines Work [Internet]. 2021 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quit-smoking-medications/how-quit-smoking-medicines-work/index.html>

I 我该如何戒酒？

- 研究发现，喝酒会增加患上7种癌症的风险。²²
- 酒精会导致细胞受损、荷尔蒙发生变化，以及口腔和咽喉的细胞发生变化。²² 这会增加患癌症的风险。



预防癌症的建议²³：避免饮酒

不喝酒可降低患癌的风险

减少喝酒的小贴士²³：



学会拒绝



若喝酒，
用较小的杯子并慢慢喝



稀释酒精饮料



选择不含酒精的饮品



选择其他的活动打发时间
(若在外面参加聚会，
可选择玩游戏或跳舞，
以防止自己喝太多酒)



不要在家里
收藏酒

参考文献：

22. Cancer Research UK. Does alcohol cause cancer? [Internet]. 2018 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/alcohol-and-cancer/does-alcohol-cause-cancer>

23. World Cancer Research Fund. It's best to avoid alcohol altogether [Internet]. [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.wcrf-uk.org/preventing-cancer/our-cancer-prevention-recommendations/limit-alcohol-consumption/>

I 我该接种什么疫苗？

- 注射HPV 疫苗可预防子宫颈癌，阴道癌，阴唇癌，阴茎癌，肛癌，口喉癌和鼻咽癌。
- B 型肝炎疫苗可以预防肝癌。

建议：

HPV 疫苗(预防由HPV引起的癌症)²⁴

- 建议年龄9 至45岁的人群接种HPV 疫苗。
- 征求医生的建议以确定是否需要接种疫苗。

B 型肝炎疫苗(预防肝癌)²⁵

- 此疫苗已通过国家免疫计划提供给所有 1989 年以后出生的人民。
- 对于 1989 年之前出生的人，我们鼓励您接种这种疫苗以保护自己免受肝癌的侵害。

参考文献：

24. Centers for Disease Control and Prevention. HPV Vaccination Recommendations [Internet]. [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/hpv/hcp/recommendations.html>

25. Raihan R. Hepatitis in Malaysia: Past, Present, and Future. Euroasian J Hepatogastroenterol. 2016 Jan-Jun;6(1):52-55. doi: 10.5005/jp-journals-10018-1167. Epub 2016 Jul 9. PMID: 29201726; PMCID: PMC5578560.

I 我该如何保护皮肤免受紫外线的侵害？

- 暴露在阳光下会增加患皮肤癌的风险。²⁶
- 这是因为过度暴露于太阳的紫外线（UV）辐射会损害皮肤细胞中的DNA。²⁶

减少紫外线照射的小贴士²⁶：



寻找阴凉的地方

在室外时使用雨伞或使用有盖的走道



穿防晒的服装

穿长袖、长裤、戴帽子，用围巾遮住脖子



使用防晒霜

选择防晒系数（SPF）30或以上的防晒霜。
记得每 2 - 3 小时重新涂抹一次，以获得足够的保护

参考文献：

26. Centers for Disease Control and Prevention. What Can I Do To Reduce My Risk of Skin Cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/prevention.htm

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)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

Taarenee 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 MBCh, 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)

