



癌症是一種由於身體細胞生長失去控制的疾病。這些是惡性腫瘤細胞，它們會侵襲並擴散到身體其他部位，造成損害。

我較易患上癌症嗎？

超過三分之一的癌症死亡個案是由可改變或可避免的行為和環境風險因素所造成，包括：

- 吸煙
- 飲酒
- 不健康飲食，
例如：進食大量紅肉和加工肉食
- 缺乏體能活動
- 超重和肥胖
- 慢性感染某些病毒，
例如：乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、人類乳頭瘤病毒(HPV)和伯基特淋巴瘤病毒
- 過度暴露於陽光、太陽燈或其他來源的紫外線輻射
- 室內和室外的空氣污染
- 透過環境或工作場所接觸到致癌物

另一方面，癌症的風險會隨年齡增長而遞增。家族史和遺傳因素亦會增加患上某些癌症的風險。

怎樣可及早偵測癌症？

任何人士如出現懷疑患癌的症狀或身體變化，應盡快約見醫生作適當診斷和接受治療。

部分癌症或有由醫護人員提供的對應測試作癌症篩查。癌症篩查的目的，就是在未出現任何症狀前，及早發現患上癌症或癌前病變的人士，以便及早治療。所有篩查測試都有其局限性，也不是百分百準確。因此，考慮接受篩查的人士應先徵詢醫生的意見，評估是否有此需要，並充分掌握相關資訊，以了解篩查測試可能帶來的利弊，以作出知情的決定。屬於較高風險患癌的人士，應諮詢醫生意見，了解清楚應否接受篩查。

我可以怎樣減低患癌的機會？

世界衛生組織指出，約百分之30至50的癌症是可預防的。改變或避免一些可改變的風險因素能有效減低患癌的機會，例如：

避免吸煙和吸入二手煙



避免飲酒



保持均衡飲食



多做體能活動



保持健康體重和腰圍



接種預防乙型肝炎和人類乳頭瘤病毒 (HPV) 的疫苗



防止被陽光過度照射



遵從職業安全健康規定，包括在適當情況下使用保護裝備，以減少在工作場所接觸到致癌物

採取安全性行為

