

超過半數 的癌症是 可以預防的

以下的方法
可以幫助
預防癌症:

遠離煙草
避免吸煙和
使用煙草產品。

注意體重和飲食
多食用蔬菜、水果等
植物類食品可以幫助
你達到和維持健康的體重。

參加體力活動
每星期保持適量
的體力活動。

避免陽光暴曬
避免UV幅射和
灼傷可以預防皮膚癌，
幼年時期尤其重要。

機構簡介

卑詩癌症中心 (BC Cancer Agency) 是把卑詩省內各癌症中心和護理癌症病人的治療機構聯繫起來的省級網絡。作為每天與癌症戰鬥的醫生、護士、研究員和其他專業醫護人員，我們致力於尋找各種方法，減少癌症給患者和社區帶來的負擔。我們的理想是預防癌症於未然。透過癌症預防計劃，我們能助你預防癌症，讓你享受健康充實的人生。

如欲索取更多資訊，請瀏覽我們的網址：
<http://www.bccancer.bc.ca/PPI/Prevention/default.htm>。

你是否希望支持卑詩癌症中心的 癌症預防計劃呢?

請致電 604-877-6040 或免費長途電話
1-888-906-CURE (2873) 與卑詩癌症基金會
聯絡，或瀏覽我們的網址：
www.bccancerfoundation.com。

卑詩癌症基金會是獨立慈善機構，籌款資助卑詩癌症中心的研究、治療和預防工作。



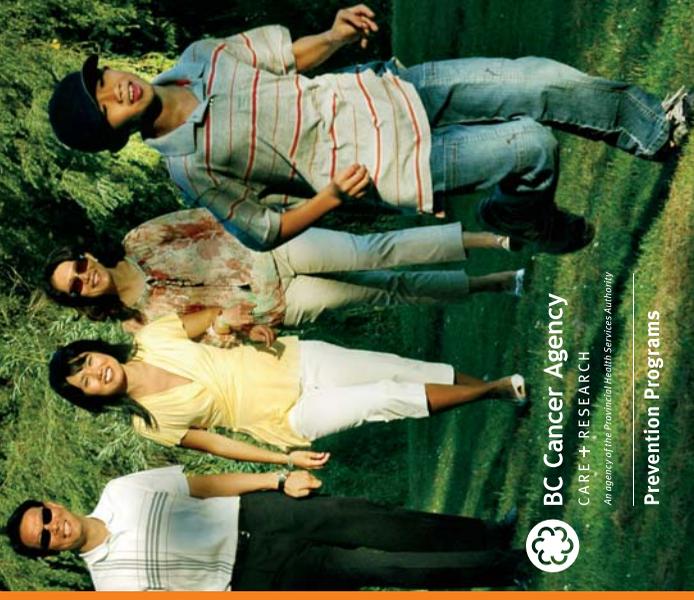
BC Cancer Agency
CARE & RESEARCH
An agency of the Provincial Health Services Authority

BC Cancer Foundation
Supporting research & care at BC Cancer Agency

如欲索取更多預防癌症中文冊子，請致電
卑詩省免費長途電話：1-800-663-3333 (內線6227)。
To order more copies of this Chinese Cancer Prevention brochure,
please call toll free within BC: 1-800-663-3333 (ext.62.27).

卑詩癌症中心版權所有。
Copyright © BC Cancer Agency. All Rights Reserved.

你可以 預防 超過半數 的癌症



BC Cancer Agency
CARE & RESEARCH
An agency of the Provincial Health Services Authority

Prevention Programs

以下是能幫助你減低患癌風險的主要方法：

▶ 停止吸煙

半數煙民是因為吸煙而導致死亡的。吸煙會增加你患上口腔癌、咽喉癌、子宮頸癌、胰臟癌、食道癌、結腸癌、直腸癌、腎臟癌及膀胱癌的危險，所以請不要吸煙或使用煙草產品。如果你吸煙的話，應該立即計劃戒煙；使用貼片能令你事半功倍，請向你的家庭醫生查詢如何助你成功戒煙。

非煙民吸入二手煙亦會增加患癌症及其他肺病的機會，所以要同時避免吸入二手煙，最好的方法便是遠離正在吸煙的人士。



▶ 注意飲食及體重

食用多樣化、適量的食物，對體重的均衡和維持非常重要。要避免像果汁的含糖份飲料，避免暴食，控制成年後盡量不要增加體重超過五公斤。每天食用五至十份不同種類的蔬果，也應多吃穀類食物。選擇像豬及雞等低脂肪的肉類或魚類，減少進食醃泡及加工的食品；而飲酒必定要適可而止。



如欲索取更多資訊，
請瀏覽

<http://www.bccancer.bc.ca/PPI/Prevention/default.htm>

▶ 多參加體力活動及運動

很多人都知道必須要定時運動，方可保持健康，所以應該每星期至少做五天中至劇烈的運動或活動，每次至少三十至四十五分鐘。



▶ 避免陽光暴曬

控制你的皮膚在陽光下暴曬的時間，在上午十時至下午三時烈日當空之際，盡量減少暴露於陽光之下。不妨找個遮蔭處，張開傘子、戴上衣物和戴上四吋的闊邊帽子；還要採用防曬指數較高（SPF30度或以上）的太陽油。