

健康生活與癌症預防

香港大學中醫藥學院腫瘤專科：徐凱

人類共同防癌、抗癌！

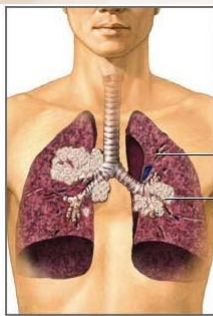


發生在香港的一組數據——香港人的主要死因疾病

死因	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014*
1. 惡性腫瘤 (ICD10: C00-C97)	11406	11658	11510	11791	12310	12093	12316	12456	12839	13076	13241	13336	13589	13727
2. 肺炎 (ICD10: J12-J18)	3026	3194	3877	3676	4291	4201	4978	5486	5312	5814	6211	6960	6830	7431
3. 心臟病 (ICD10: I00-I09, I11, I13, I20-I51)	4703	4969	5311	5866	5868	5619	6372	6777	6414	6636	6334	6283	5834	6361
4. 腦血管病 (ICD10: I60-I69)	3130	3218	3462	3416	3434	3302	3513	3691	3443	3423	3339	3276	3252	3328

主要死因的死亡人數(根據ICD第十次修訂本): 2001 - 2014

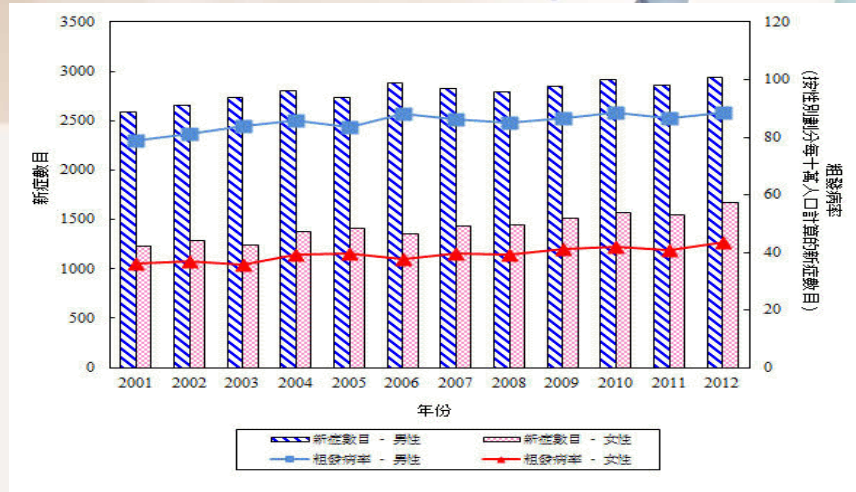
以肺癌為例



肺癌是本港男性中最常見的癌症，在女性方面，肺癌則是第三位最常見癌症，於二零一一年錄得的癌症新症（27000餘例）當中，有16.3%是屬肺癌個案。

新症:

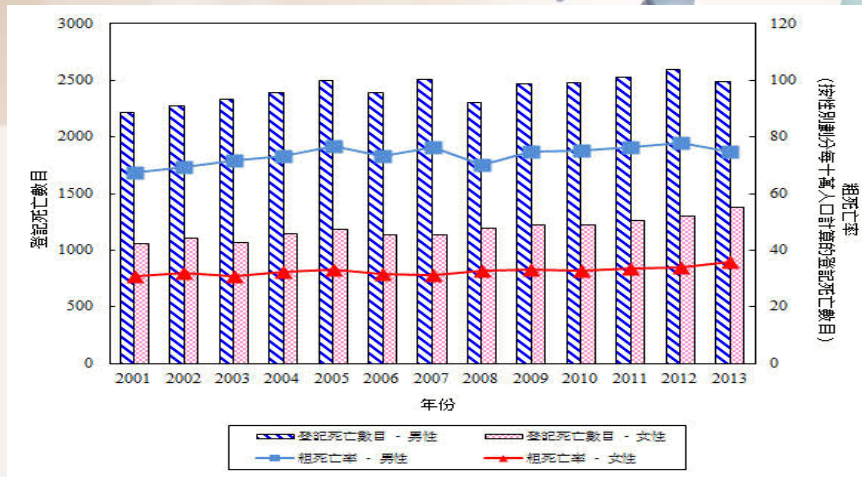
二零零一年至二零一二年按性別劃分的氣管、支氣管和肺惡性腫瘤的新症數目和粗發病率



❖ 於二零一二年錄得的肺癌新症共有4610宗，男性有2940宗，女性有1670宗，男女患者的比例約為1.8比1，大部分患者是50歲以上的人士。按性別劃分每十萬人口計算的粗發病率分別為男性的88.4及女性的43.6。

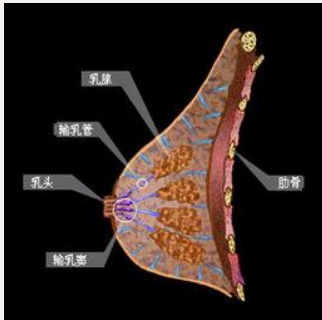
死亡率:

二零零一年至二零一三年按性別劃分的氣管、支氣管和肺惡性腫瘤的登記死亡數目和粗死亡率



❖ 肺癌是本港的首位致命癌症。二零一三年，共有3867人死於肺癌，佔癌症死亡人數的28.5%。按性別劃分每十萬人口計算的肺癌粗死亡率分別為男性的74.8及女性的35.7。而按每十萬標準人口計算的年齡標準化死亡率則分別為男性的41.0及女性的18.4。死亡率呈下降趨勢。

以乳癌為例



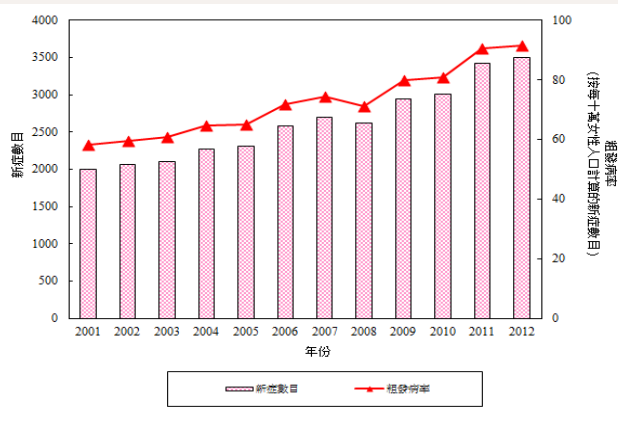
自一九九零年代初起，乳癌已成為本港女性中最常見的癌症。在二零一二年，佔本港女性癌症新症總數 25.8%。

乳癌在男性中偶然也會發生。在二零一二年，共有 14 宗男性乳癌新症。

新症

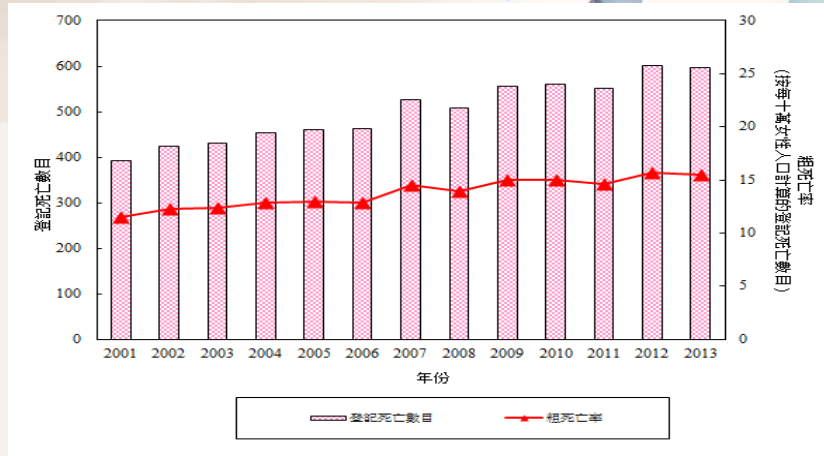
於二零一二年錄得女性的乳癌新症共有 3508 宗。按每十萬女性人口計算的粗發病率為 91.7。而按每十萬標準人口計算的年齡標準化發病率則為 61.2。在過去二十年，年齡標準化發病率呈上升趨勢。

二零零一年至二零一二年乳房惡性腫瘤的女性新症數目和粗發病率



死亡

二零零一年至二零一三年的乳房惡性腫瘤的女性登記死亡數目和粗死亡率



在本港女性中，乳癌是繼肺癌和大腸癌之後，第三位致命的癌症。於二零一三年，共有596名女性死於乳癌，佔女性癌症死亡總人數的10.5%。按每十萬女性人口計算的粗死亡率為15.5。而按每十萬標準人口計算的年齡標準化死亡率則為9.4。在過去三十三年，女性的乳癌年齡標準化死亡率沒有明顯趨勢。

一句至為重要的話

保持良好的生活習慣，讓40%左右的
惡性腫瘤走開。

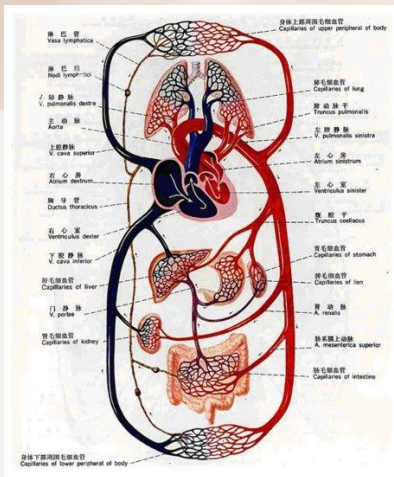
健康四要素!



一、運動：要“形動”、“神靜”，动静结合



形動有益於人體氣血運化，臟腑經絡功能協調正常



適量的運動是保持健康的最為重要一種環境因素，缺乏體力活動也可以誘導慢性疾病的發生。文獻調查顯示，運動可通過減少脂肪組織、改善脂類和碳水化合物代謝，在維持能量平衡方面起重要的作用，從而減少慢性疾病發生的危險因素。

運動後，就會使氣血運行暢順、功能旺盛，氣血所到之處，營養并激發人體的正常生理功能活動。

二、飲食一要清淡，多樣化

飲食是一把雙刃劍！

- 宜食鮮 盡量食用家裡自己加工的食品，如：蒸、煮、炒；
- 宜多食用蔬菜、水果，少吃肉類；
- 宜少食，每餐只吃八分飽，減輕消化系統負擔，不增加多餘的營養。
- 飲食宜清淡
- 飲食宜多樣化 營養要均衡
- 飲食宜當地 非本地食品盡量少食用

三、情緒—要開朗、豁達、平和

- 努力培養良好的情緒
- 善於自我調控
- 合理宣洩不良情緒，保持積極、樂觀、向上的情緒狀態；
- 尊重他人，關注他人的感受，適時適當地表達個人的情緒。

四、睡眠—要充足、按時

- 早睡、早起。 很难做到吗？
- 健康成年人每天的睡眠時間平均在**7.5**小時。
- 在人的一生中，睡眠時間有隨著年齡增加而逐漸減少的趨勢：新生兒每天的睡眠時間可達**16**小時以上，學齡期兒童不少於**9**個小時，青壯年**7-8**小時，到了老年期，每天的平均睡眠就只有**5-6**個小時了。

如何做得好？

注意冷暖適宜

- 凍足，或不注意下半身保暖，不注意寒暖衣帽適宜。

致癌机理：寒为阴邪，其性凝滯。

寒袭人体，气血运行不畅，脏腑功能失常，经络阻滯，這時再有其他致癌因素共同作用，容易導致精氣結聚而生癌。

易伤部位：脏腑（肺、脾、肾、胃肠等）腹部、四末。如：肺癌、卵巢癌、肠癌等。

飲食節制

❖ 許多惡性腫瘤的發生與不良飲食習慣有關

如：鼻咽癌、口咽癌、食管癌、胃癌、腸癌、肝癌、乳腺癌、膀胱癌、前列腺癌等。

❖ 不良飲食習慣：生冷、肥膩、煎炸、熏烤、辛辣、過甜、過鹹、醃制、製成品、添加劑、飲食單一或嗜食、多食、食剩飯菜、過食非當地食品以及使用化學品餐具等。

❖ 致癌機理：飲食不節，損傷臟腑功能，經絡阻滯，不能運行精氣，這時再有其他致癌因素共同作用，容易導致精氣結聚而生癌。

看看報導

❖ 消化道癌多是“吃”出來的

❖ 惡性腫瘤的發生總是與某些不良的生活習慣或者慢性疾病有關，如高溫烹調及燒烤食物、過量飲用高度酒、不愛活動等與食管癌、胃癌、胰腺癌有關；

❖ 肝癌與長期患有病毒性肝炎有關，乙肝患者25%~40%最終會發展成嚴重的肝硬化或肝癌；

- ❖ 高脂肪低纖維素引發腸癌；
- ❖ 高鹽飲食剩飯剩菜致胃癌；
- ❖ 肺癌與主動吸煙、被動吸煙有關；
- ❖ 吃得太快太熱傷食管等等。

空氣要常清

- ❖ 居住在山區丘陵地帶
- ❖ 室內空氣流暢
- ❖ 不要房間冷氣常開，氣溫過低 ✕

致癌機理：寒冷傷陽，寒凝氣血，或穢濁之氣聚集不散，侵襲人體，損傷臟腑功能，經絡阻滯，不能運行精氣，這時再有其他致癌因素共同作用，容易導致精氣結聚而生癌。

不要懶惰

- ❖ 不運動或少運動 ✕
- ❖ 過逸或過勞 ✕

致癌機理：氣血運行不暢，損傷臟腑功能，經絡阻滯，濕濁代謝障礙，濕毒內生，損傷精氣，這時再有其他致癌因素共同作用，容易導致精氣結聚而生癌。

不要太晚睡或少睡

- ❖ 少寐、不寐、晚寐、顛倒寐等。✕

致癌機理：臟腑氣血失養，功能損傷，經絡阻滯，精氣運行障礙，這時再有其他致癌因素共同作用，容易導致精氣結聚而生癌。

建議

生活宜簡單而平淡。

飲食宜新鮮、清淡、多樣化、營養應均衡；

適當的多運動並持之以恆；

睡眠充足；

情緒穩定、豁達、平和。

孫思邈：

❖ “不違情性之歡而俯仰可從；不棄

耳目之好而顧眄可行”

❖ “人之壽夭，在於搏節”。

