



# 警覺、 瞭解、迷思 和錯誤的資訊

提高警覺以及獲取正確的資訊和知識，可以使我們能識別早期預警信號，對健康做出明智的選擇，並對抗我們自己對癌症的恐懼和誤解。

## 了解您的身體：早期發現拯救生命

並非所有癌症都會表現出早期症狀和徵象。然而，許多癌症可以且確實呈現某些事情，這並不是完全正確。這些癌症包括乳癌、子宮頸癌、結腸直腸癌、皮膚癌、口腔癌和一些兒童期癌症。

這一點非常重要，因為早期發現能夠使癌症變得更容易治療甚至治癒，而這也意味能夠提高癌症病人的存活率和生活品質。

更重要的是，能夠識別某些癌症的早期預警信號是具有成本效益，並且在多數情況下，不需要任何專業技術。

我們每個人都要能夠獲得正確的資訊，以了解我們正常身體情況、並識別不尋常的變化—更重要的是，能夠即時尋求適當的專業醫療幫助<sup>1</sup>。

## 我們能如何做呢？

- 作為**個人**，我們可以教導常見的癌症症狀和徵象的知識給我們身邊所愛的人，包括老師、父母親、照護者和社區裡的鄰居。
- **醫療專業人員**必須要能夠瞭解癌症相關的症狀和徵象以避免診斷錯誤，同時要能夠鼓勵病人瞭解早期篩檢的價值和重要性。
- **政策制定者**應扮演關鍵的角色，**政府**應發展提升人民警覺和教育的策略，並將癌症早期發現和篩檢併入國家健康系統。

## 快訊：

英國最近一項的研究發現，八種常見的癌症—膀胱癌、腸癌、乳癌、子宮頸癌、子宮癌、惡性黑色素瘤、卵巢癌和睪丸癌—在早期診斷之下，存活率提高了三倍<sup>2</sup>。

## 關鍵議題

# 警覺、瞭解、 迷思和錯誤的資訊



## 癌症篩檢

即使您沒有任何癌症的徵象或症狀並且可能看起來健康，但某些類型的癌症篩檢，仍可以檢測其發展的徵象<sup>3</sup>。

可以有效篩檢的癌症，包括腸癌、乳癌、子宮頸癌、結腸直腸癌（結腸癌）和肺癌。然而，這些癌症的種類，會確實因國家而異。

## 迷思、錯誤的資訊和偏見

我們可以理解一些常見的迷思、錯誤的資訊、偏見和誤解，包括“癌症是無法治癒的”或者“得了癌症甚麼都不能做”，會導致人們的恐懼。

然而，這些關於癌症的迷思、錯誤的資訊、偏見和誤解形成了負面的循環，進一步坐實了我們的恐懼。

恐懼感會阻止我們尋求早期發現、或者延遲或逃避治療與照護。通常，晚期診斷的病人，或者根本不尋求治療者，將導致更嚴重的結果，亦相同地讓癌症無法治癒或治療的迷思和誤解延續著。

## 我們能如何做呢？

- **獲取正確的癌症資訊**

經由了解情況，您可以對抗自己的誤解，減少自己對癌症的擔憂。經由知識、警覺和理解，您有能力挑戰他人對於癌症迷思的負面信念，態度和行為。

- **為自己發聲**

經由對話，可以幫助減少恐懼、偏見和歧視，轉變觀念並加強對癌症病人的支持。

- **瞭解不同的文化信仰**

瞭解癌症相關的文化信仰和習俗，是應對癌症、改變態度和消弭迷思的關鍵因素。

- **賦予個人和社區權力**

政府、社區、雇主和媒體都可以發揮作用，挑戰對癌症的看法和創造一種讓與癌症共存的人們，不會在工作場所、健康照護系統甚至是社會環境中受到歧視的文化。

1. Cancer Research UK. Key signs and symptoms of cancer. [http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms#accordion\\_symptoms13](http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms#accordion_symptoms13)

2. Cancer Research UK. Survival three times higher when cancer is diagnosed early. <https://www.cancerresearchuk.org/about-us/cancer-news/press-release/2015-08-10-survival-three-times-higher-when-cancer-is-diagnosed-early>

3. Cancer Research UK. Understanding cancer screening. <http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/screening/understanding-cancer-screening>