

關鍵議題

預防 與降低風險



至少三分之一的癌症是可以預防的，這讓我們有充分的理由可以為所有人提供最好的健康選擇和預防策略，這樣，我們就有最佳機會來預防和降低罹患癌症的風險

選擇你的健康

不是每一種癌症都是可以預防的，但是我們可以透過生活方式的選擇來預防癌症。根據世界衛生組織資料顯示，至少有三分之一的常見癌症，能夠經由健康的飲食、維持健康的體重以及時常運動來預防癌症的發生¹。

抽菸

菸草使用是單一最大可預防的癌症導因，而戒菸是我們為降低癌症風險能夠做到最好的方式之一。目前已經發現，使用煙草會導致約15種不同類型的癌症，包括口腔癌、肺癌、肝癌、胃癌、腸癌和卵巢癌，以及某些類型的白血病（血液性癌症）²。

無論從任何年齡開始，戒菸都能夠為您的預期壽命和促進生活品質帶來巨大的差異³。

快訊：

吸菸與71%肺癌死亡⁴和至少22%的全癌症死亡⁵有關。

酒精

酒精與幾種癌症的風險增加密切相關。經由減少和限制飲酒量，您可以降低罹患口腔、咽喉、喉癌、食道、腸道和乳癌的風險，還可以降低肝癌和腸癌的風險。

身體活動

保持健康的體重並使身體活動成為日常生活的一部分可以幫助您降低罹患十種癌症的風險，包括腸癌、乳癌、子宮癌、卵巢癌、胰腺癌、食道癌、腎癌、肝癌、晚期前列腺癌和膽囊癌^{6,7}。

紫外線輻射

無論您住在哪里或膚色，都要避免陽光照射紫外線，避免日曬機和日光浴，以幫助您減少罹患皮膚癌的風險⁶。待在陰涼處，遮蓋皮膚，避免長時間暴露在陽光下，都是有助於保護自己避免紫外線輻射傷害的方法。



工作場所的危害

有些人因為他們所做的工作而有可能暴露於致癌物質環境中。例如，化學染料工業中的工人被發現其罹患膀胱癌發生率比一般人高。石棉是一種眾所周知的工作場所致癌物質- 特別是一種叫做間皮瘤的癌症，最常見的是影響肺部的覆蓋。石棉不僅存在於工作場所，也可以在較舊的家庭和建築物中找到。

接種疫苗

慢性感染（通常由病毒引起）估計全球約佔所有癌症的16%。一些最常見的癌症形式如肝癌、子宮頸癌和胃癌，分別與B型肝炎病毒（Hepatitis B Virus, HBV）、人類乳頭瘤病毒（Human papillomavirus, HPV）和幽門螺桿菌病毒（bacterium Helicobacter pylori virus, H, pylori）感染有關。

目前，已經有安全且有效的抗HBV和HPV疫苗，能幫助預防感染相關的肝癌和子宮頸癌。

我們能做什麼？

- 作為**個人**我們可以對自己的健康負責，包括接種疫苗並提醒其他人接種疫苗、保持健康和積極的生活方式、避免酒精、煙草和過度/長時間的陽光照射。
- **政府和政策領導人**可以實施疫苗接種計劃，預防子宮頸癌和肝癌的感染，管控日光浴和日曬機，禁止石棉的開採和出口。
- **學校**可以經由培養良好營養和身體活動的環境，以及提供其他癌症風險因素的資訊，促進兒童、員工、父母、家庭和社區的健康行為。
- **工作場所和雇主**可以在工作環境中，實施能夠激勵和維持健康習慣的措施，並製定預防職業暴露致癌物質之政策，以促進身體活動，健康營養和創造無菸空間。
- **城市和社區**可以帶頭創造優質的城市環境，促進和保護公民的健康和福祉。

1. <http://www.who.int/cancer/en/>
2. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/smoking-and-cancer/how-smoking-causes-cancer>
3. Jha P, Peto R. (201). Global Effects of Smoking, of Quitting, and of Taxing Tobacco. N Engl J Med. 370:60-8.
4. World Health Organization, Global Report: Mortality Attributable to Tobacco, http://www.who.int/tobacco/publications/surveillance/fact_sheet_mortality_report.pdf
5. GBD 2015 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. Lancet. 2016 Oct; 388 (10053):1659-1724.
6. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/link-between-lifestyle-cancer-risk/cancers-linked-greater-body-fatness>
7. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Reports. <http://www.wcrf.org/int/research-we-fund/continuous-update-project-findings-reports>
8. SunSmart. UV and sun protection. <http://www.sunsmart.com.au/uv-sun-protection>