

降低患癌风险的 10 种方法

癌症是导致纽约市民众死亡的第二大原因。各个种族和民族群体都会身受其害。有些致癌风险因素是无法改变的，如您的年龄和家庭健康史。然而，您可以采用以下 10 种方法来降低患癌风险。

1 如果您吸烟，应设法戒掉。

- 吸烟越多，患癌风险越高。若您成功戒烟，您的患癌风险会随着时间推移而降低。戒烟可以增加生存几率，即便癌症患者也是如此。
- 与您的医疗保健提供者讨论需要选择的戒烟药物和咨询方案。这些措施有助于减轻烟瘾，并会加倍提高戒烟成功几率。
- 请访问 nysmokefree.com 或致电 866-697-8487 与戒烟辅导员沟通，并申领尼古丁戒除药物免费入门包。



2 少吃加工肉类。

- 加工肉类是指经过盐渍、腌制、发酵或熏制处理或者含有防腐剂的肉类。常见的加工肉类包括培根、火腿、香肠、熟食肉/冷切肉及肉干。
- 加工肉类与癌症有关联。
- 可以少吃加工肉类，转而从豆类、扁豆、豆腐、坚果和种子等植物食品中摄取蛋白质。



3 多吃水果、蔬菜及全谷物食品。

- 多吃水果和蔬菜可降低患某些癌症的风险。应在饮食中加入不同颜色的水果和蔬菜，包括新鲜、冷冻或罐装水果和蔬菜。务必选择无钠或低钠产品。



- 食用全麦面包与面食、燕麦和糙米等全谷物食品也能降低患某些癌症的风险。

4 少饮酒。

- 饮酒会增加患多种癌症的风险，如肝癌和乳腺癌。
- 饮酒越多、越频繁，患癌的风险就越高。所有类型的酒精饮品都会增加患癌风险。
- 如果您担心自己的饮酒状况，请与您的医疗保健提供者讨论如何减少饮酒量或戒酒。



5 增加体力活动。

- 定期锻炼可预防癌症，且利于健康。无论您的体重如何，均是如此。
- 一般而言，成年人每周至少应进行 150 分钟的中度锻炼（如步行或骑自行车）或 75 分钟的强度锻炼（如游泳或跳绳）。锻炼越多，罹患多种癌症的风险就越低。
- 您可以在日常生活中增加锻炼机会，例如上班时爬楼梯、与朋友一起散步、骑车去商店或者提前一站下地铁。



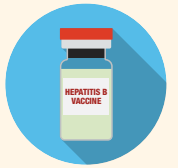
6 尽量保持体重。

- 体重增加会导致超重或肥胖，并会增加罹患多种癌症的风险。
- 减重会比较困难，而保持体重、避免增重则能让您更健康。
- 与您的医疗保健提供者讨论一下您的体重目标以及如何达成目标。



9 接种乙肝疫苗。

- 乙肝会损害肝脏，进而引发肝癌。
- 请咨询您的医疗保健提供者，以了解您是否需要接种乙肝疫苗，该疫苗有助于降低患肝癌的风险。



7 避免皮肤受到紫外线 (UV) 伤害。

- 暴露于紫外线是导致皮肤癌的最主要原因。紫外线来源包括阳光和室内晒灯。
- 在阳光下要穿上防晒衣，并涂抹防晒系数不低于 15 的防晒霜。
- 如果身上的痣出现变化或长出新痣，可能是皮肤癌的征兆。如果发现皮肤出现任何变化，请咨询您的医疗保健提供者。



10 进行癌症筛查。

- 筛查有助于您及早发现癌症，及时进行治疗，同时也能预防一些癌症。
- 请向医疗保健提供者咨询您患特定癌症的风险以及应何时进行筛查。医疗保健提供者会根据您的患癌风险，建议您提早筛查，或接受更为频繁的筛查。以下是一些一般建议：
 - 有吸烟史的 50 至 80 岁人群，可能有资格每年进行一次名为低剂量计算机断层扫描的肺癌筛查。
 - 满 45 岁的人群应每 10 年进行一次结肠镜检查，也可每年或每 3 年进行一次大便化验检查以筛查结肠癌。
 - 40 至 49 岁女性可选择开始进行乳腺癌筛查。50 至 74 岁女性应每 2 年接受一次乳房 X 光检查。
 - 21 至 29 岁人群应每 3 年进行一次巴氏涂片检查以筛查宫颈癌。30 至 65 岁人群应每 3 年单独做一次巴氏涂片检查、每 5 年单独做一次 HPV 检查，或者每 5 年做一次巴氏涂片与 HPV 组合检查。



8 接种人乳头瘤病毒 (HPV) 疫苗。

- HPV 是美国最常见的性传播感染病。
- HPV 疫苗可防止会诱发癌症的 HPV 感染病。建议大多数满 9 岁的儿童接种，部分年龄在 45 岁及以下的成年人也允许接种。请咨询您的医疗保健提供者，以了解您是否以及何时需要接种 HPV 疫苗。



如需获取更多信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索 “cancer prevention and screening” (癌症预防与筛查)。