



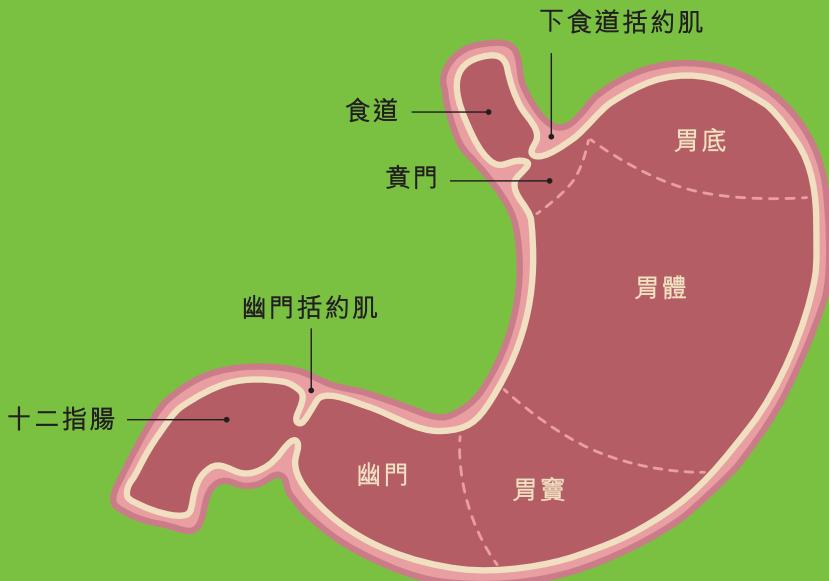
World Cancer
Research Fund
Hong Kong

世界癌症研究基金會(香港)

預防胃癌



癌症是一種有超過200種類型的疾病的統稱，可以影響人體不同的器官或組織。研究指出很多種癌症都與我們的飲食及生活有關，這意味著我們可以作出改變來預防癌症。本小冊子旨在提供有關預防胃癌的資訊。



甚麼是胃癌？

胃癌一般都在胃部內壁的細胞形成，這類胃癌稱為腺癌；本港約有超過百分之九十的胃癌個案屬於腺癌。

胃癌通常在製造胃液的腺體和管道形成。癌症的形成是由於細胞受到破壞，繼而不受控制地生長而形成硬塊或腫脹，稱為腫瘤。許多不同的因素均可能引致胃癌。

另外，還有一些重要的風險因素，例如每天的飲食和生活習慣，是我們可以作出改變的。這小冊子將有助你了解如何透過作出相關的抉擇以減低患上胃癌的風險。

誰人最有機會患上胃癌？

本港每年約有1,000宗新的胃癌個案，男性患者較女性患者為多。在2007年，胃癌是本港第六種最常見的癌症，亦是本港第四號癌症殺手。

跟所有癌症一樣，有一系列的因素會影響我們患上胃癌的風險，而這些因素亦會因人而異。許多的致癌因素均與我們的生活習慣大有關連，因此我們可透過改變生活習慣來減低患癌的風險。

與生活習慣相關的風險因素

- ◆ 飲食中含有大量高鹽份及經鹽醃的食物
- ◆ 飲食中缺乏蔬菜和水果
- ◆ 吸煙或咀嚼煙草

好消息是，我們可以在飲食和生活習慣上作出小改變來減低患癌的風險。



其他風險因素包括：

- **年齡** — 50歲或以上的人士患上胃癌的風險較高
- **性別** — 男性患上胃癌的機會是女性的兩倍
- **幽門螺旋桿菌** — 曾感染幽門螺旋桿菌的人士有較大機會患上胃癌
- **惡性貧血症** — 惡性貧血患者患上胃癌的風險較高
- **癩肉** — 體內有癩肉的人士有較大機會患上胃癌
- **胃部長期有發炎的情況**（慢性胃炎）
- **家族病歷** — 如有幾位近親曾患胃癌，患上胃癌的風險會較高

即使上述任何風險適用於你，也不代表你會患上胃癌，這只表示你的患癌風險比一般人高，重要是繫記無論在任何年紀，你也可以透過改善生活模式來減低患癌風險。

減低你的風險

世界癌症研究基金會全球網絡於2007年出版了有關預防癌症的第二份專家報告《食物、營養、體力活動與癌症預防》，報告檢閱了超過7,000份關於飲食、營養、體力活動以及體重和癌症預防相互影響的科研項目。

此專家報告探討了17種癌症，並發現我們可以透過幾個方法來減低患上癌症的風險，包括胃癌。我們只需在生活模式上作出一些改變，例如選擇健康的飲食和不吸煙，便能大大減低患癌的風險，以下是幾個重點：

選擇健康的飲食

 多項科研論證指出鹽與胃癌有關。因此世界癌症研究基金會（香港）建議限制食用高鹽份及經鹽醃的食物 — 每天應攝取少於6克鹽（或2,400毫克鈉），即約一平茶匙的鹽。這茶匙的鹽不只包括我們在食物中添加的鹽，亦包括「隱藏」在食物；特別是加工食物和包裝食物中的鹽份。我們平日攝取的鹽份大部分均來自選購的食物，因此我們應減少吃加工食物，並以更多新鮮、天然食物代替，減少攝取鹽份。

 嘗試在飲食中增加蔬果。科研結果指出蔬菜、蔥和蒜類的蔬菜（如蒜頭、大蒜和洋蔥）以及水果很可能預防胃癌，因此每天應進食最少五份蔬果。

同時，健康飲食應包括全穀物（如糙米和全麥麵包）和豆類（黃豆和紅腰豆），這些食物可提供膳食纖維和其他營養素。

**不吸煙
不咀嚼煙草產品**



我應留意什麼症狀？

若你發現以下任何的症狀維持超過四星期，應儘快向醫生查詢。這些變異在大多數情況下，都是由較輕微的因素導致，但最重要是進行檢查。

- ◆ 持續的消化不良或胃灼熱
- ◆ 食慾不振
- ◆ 無故出現體重下降或感到疲累
- ◆ 吞嚥困難
- ◆ 胃痛
- ◆ 打嗝
- ◆ 感到胃脹（尤其是進食後）
- ◆ 即使進食少量食物亦有飽感
- ◆ 作嘔或嘔吐
- ◆ 焦油色的糞便



及早發現

早期胃癌的病徵並不明顯，許多患者可能把這些病徵視作胃部不適而掉以輕心，因而延遲了治療的時間。若能及早發現，大部分的胃癌可以成功治癒。

如果你患上胃癌的風險較高，如曾感染幽門螺旋桿菌和患有其他胃部的疾病，或有胃癌的家族病歷，最好是請教你的醫生是否需要定期接受檢查。



更多預防癌症的資訊

世界癌症研究基金會（香港）亦提供有關預防其他癌症的資料，**以及如何做到均衡飲食、恒常運動和保持健康體重的實用建議。**

研究顯示約有三分之一的常見癌症是可以透過在這三方面作出正確的選擇來預防，欲知更多資訊，可瀏覽 www.wcrf-hk.org 或致電 (+852) 2529 5025 聯絡我們。



參與我們預防癌症的工作！

你可以透過很多方法來支持世界癌症研究基金會（香港）的工作，詳情請瀏覽 www.wcrf-hk.org 或致電 (+852) 2529 5025 與我們的籌款小組聯絡。



世界癌症研究基金會（香港）

世界癌症研究基金會（香港）是本港主要的慈善團體，致力於提倡透過飲食、體力活動及體重控制來預防癌症。本會致力於資助癌症研究和提供教育項目，力求了解飲食和生活習慣在癌症形成的過程中所佔的重要性。

透過傳遞大部分癌症是可以預防的好消息，世界癌症研究基金會（香港）希望能拯救數以萬計的生命。本會所提供的研究資助及教育項目均依仗來自社會各界人士的熱心捐款。

本小冊子的內容乃根據世界癌症研究基金會全球網絡於2007年出版的第二份專家報告《食物、營養、體力活動與癌症預防》的預防癌症的建議而制定，該份報告是同類研究報告中最大型的，而報告中的建議是根據最全面分析現有的科研證據而制訂。世界癌症研究基金會（香港）致力於詮釋有關食物、營養、體力活動和癌症預防的科學研究，並把研究結果轉化為有意義和實際的建議讓大眾跟從。

本小冊子的印製經費，乃來自為悼念於2010年初不幸因胃癌離世的羅靜波女士的紀念捐款。世界癌症研究基金會（香港）衷心感謝羅靜波女士的家人和親友，慷慨支持本會預防癌症的工作。

世界癌症研究基金會（香港）預防癌症的工作全賴來自社會各界人士的熱心捐款和支持。何不效法羅女士的家人和親友，和本會聯手對抗及預防癌症？請致電(+852) 2529 5025 或瀏覽 www.wcrf-hk.org 了解更多支持世界癌症研究基金會（香港）的工作的方法。

你何知道大部分的癌症個案是可以預防的？欲知道更多關於如何透過健康飲食、體重管理和增加運動量來預防癌症的實用資訊，請瀏覽本會網頁：

www.wcrf-hk.org



世界癌症研究基金會(香港)預防癌症的建議

- 1 在體重不致於過輕的情況下，越瘦越好
- 2 每天最少運動30分鐘
- 3 避免飲用含糖的飲品。限制進食熱量密度高的食物(特別是高糖份或低纖或高脂肪的加工食物)
- 4 多吃不同種類的蔬果、全穀物和豆類食物
- 5 減少進食紅肉(如牛肉、豬肉和羊肉)，以及避免食用加工肉類
- 6 如要喝酒精飲品，男士每天不應喝多於兩杯，而女士則以一杯為限
- 7 限制食用高鹽份的食物和經鹽(鈉)加工的食物
- 8 不要使用營養補充劑來預防癌症

給特別人士的建議

- 9 最理想是純以母乳餵哺嬰兒至六個月大，然後加添其他飲品和食物
- 10 在治療結束後，癌症倖存者應跟從本會預防癌症的建議

並請繫記 - 切勿吸煙或咀嚼任何煙草類產品

世界癌症研究基金會(香港)
是世界癌症研究基金會全球網絡的其中一員

世界癌症研究基金會(香港)
香港灣仔軒尼詩道 145 號安康商業大廈 601 室
電話 : (+852) 2529 5025 傳真 : (+852) 2520 5202
網址 : www.wcrf-hk.org

防癌未然

© 2010 世界癌症研究基金會