

世界癌症日 2月4日

依生命進程的 癌症防治規劃 建議： 在關鍵時間內 降低癌症風險

適當癌症風險控制：

預防、降低風險、了解
風險，早期尋求診療。

請詢問您的醫師關於疫苗接種、定期檢查或癌症篩檢的指引。這些會因不同的國家有不同的指引，此內容僅為全球性的一般建議，也另請參照特定國家的防癌建議。

胎兒和嬰兒期：

- 維持健康的體重和飲食，同時減少懷孕期間接觸到致癌物質，這些可以幫助降低嬰兒罹患癌症的風險
- 餵母乳可以降低母親未來罹患乳癌的風險，並且提供嬰兒營養和保護
- 1至2歲的嬰兒應接種B型肝炎疫苗，它可以保護與對抗肝癌

孩童時期：

- 儘早養成健康的生活習慣，包括：均衡的飲食和運動，可以幫助降低罹患癌症的風險
- 10歲以下的兒童應避免長時間曝曬太陽、暴露致癌物質（如：香菸煙霧、汽車廢氣）或有害的化學物質（如：農藥、含“雙酚A”（BPA）的容器等）
- 9-13歲的女孩建議可考慮接種人類乳突病毒疫苗（HPV疫苗）
- 父母、老師、家屬和孩子應留意兒童癌症的徵兆和症狀，並儘早尋求診療

青春期：

- 這是一個關鍵時期，行為與生活型態會在生命中影響日後的身體狀況，包括抽菸、喝酒和不良的飲食習慣 - 這些行為都會增加日後罹患癌症的風險
- 年輕人的性教育非常重要，告訴青少年如何避免接觸到人類乳突病毒（HPV）和人類愛滋病毒（HIV） - 這兩個都是會引起癌症的危險因子
- 體能活動避免在孩童期進入青年期時相對降低，持續的運動，會助於降低癌症發生的風險

成年時期：

- 女性30歲以上應接受子宮頸癌症篩檢，依照每個國家的建議不同，每3-5年做1次子宮頸抹片檢查，每5年做1次HPV檢查，或定期婦科醫師子宮頸診查
- 口腔癌高危險的族群（抽菸、嚼檳榔）應該定期接受口腔癌篩檢

年長者：

- 50歲以上所有的男性或女性都應該接受大腸癌的篩檢
- 50歲以上的女性，每兩年應接受1次乳房X光攝影檢查



Reference: World Health Organization. Preparation for the third High-level Meeting of the General Assembly on the Prevention and Control of Non-communicable Diseases, to be held in 2018. Report by the Director-General. Seventieth World Health Assembly, Provisional agenda item 15.1. Published: 18 May 2017.

我們能，我一定能防癌抗癌成功 WORLDANCERDAY.ORG