

防癌 no BIG deal 生活一部份

根據衛生署衛生防護中心及香港癌症資料統計中心發表的數據顯示，癌症是本港的頭號殺手，2014年因患癌致死人數超過13,000人，並有逐年上升趨勢。醫學界更推算，癌症新例數字將由2012年的28,000宗，增至2025年的35,000宗，其中大腸癌2013年發病人數為眾癌症之冠，隱隱然超越肺癌成為殺手中的殺手。

飲食管理有效防癌

致癌的原因，近年不少醫學研究的矛頭都指向人們的飲食習慣，例如，由美國癌症協會出版的《癌症圖譜》報告指出，不正確的飲食、超重和運動不足，是導致罹患癌症的其中三項風險因素。世界癌症研究基金會一份報告《Cancer Prevention & Survival》則指，透過適當飲食、控制體重和運動，可預防三分之一最普遍的癌症。世界衛生組織更將醃製過的食物歸類為「對人類致癌」（即1級）和紅肉歸類為「較可能對人類致癌」（即2A級），可見飲食習慣與癌症關係密不可分，管理好日常的生活和飲食習慣，可在一定程度上抵抗病魔。

廖敬賢醫生很認同這個觀點，他認為可以從幾方面看食物在預防癌症方面扮演的角色。「首先我們要知道部分食物含有致癌物質，其中較易被人忽略的如含酒精類飲品；其次，過量飲食容易致肥，令身體脂肪積聚。由於肥胖會影響新陳代謝及荷爾蒙的分泌，降低身體對胰島素的敏感度，一旦胰島素上升便會促進細胞增長。脂肪積聚導致女性荷爾蒙增加，提高罹患乳癌和子宮內體癌的風險。近年本港腸癌發病人數愈來愈多，亦與多肉少菜的飲食習慣有莫大關係。此外，脂肪亦有機會增加患上其他癌症的機會，如食道癌、肝癌、腎癌、膽囊癌、胰腺、卵巢和前列腺癌等。然而飲食不一定要全素食，只須少吃紅肉和醃製類食物；加上維持體重、做適量運動、注意BMI，是可以減低患癌機會的。聽來簡單，但必須持之以恆才能見效。」

營養師薦彩虹食物防癌

註冊營養師陳勇堅亦表示，飲食對身體的影響屬長期性，長時間飲食不當確會引致各種疾病，甚至癌症。「我們要分清容易致癌和有效防癌的食物。受污染、過期的食物較多含有致癌物質，有人說日

本魚生受輻射污染，我們不能確定海中哪種魚受輻射污染，或是污染程度有多少，那就盡量少吃，例如一個星期不要進食多於20片魚生。」至於防癌食物，則有很多選擇。「近年流行的『彩虹飲食法』（見圖）亦有防癌作用，我們可以星期一至五每日進食一種顏色種類的『彩虹食物』；星期六、日則選擇其他防癌食物，例如冬菇、雲耳等菌類，高纖維食物如水果尤其對預防腸癌有很好功效。」

陳勇堅建議可留意營養標籤，選擇有益健康的食物。「肥胖人士患癌風險較大，所以我們應控制體重，選購食物時多留意營養標籤，避免攝取過量糖份及飽和脂肪，並多吃高纖維食物。加工類食物如罐頭臘肉、香腸等多因含亞硝酸鹽，亦應少吃。」對於正接受治療的癌症患者，陳勇堅指營養師會針對他們的療程和副作用選擇合適的食物。「基本上防癌食物適合大多數癌症患者，接受化療和標靶藥患者應攝取更多蛋白質，以增強體質和抵抗力，當然要戒食含致癌物質如動物激素、二噁英、亞硝酸鹽的食物。」

港式生活防癌貼士

現代人生活忙碌，不少打工仔一日三餐均在外解決，快餐店、茶餐廳是熱門選擇，怎樣可以吃得較健康呢？「在外用膳難以控制油糖攝取量，但可以選擇少吃加工食物如香腸、午餐肉；多吃新鮮食材和蒸煮菜式。最好在辦公室或背袋內預備水果，每日進食，以攝取足夠水溶性纖維和維他命C。有時和朋友燒烤，亦可在烤好的食物上加幾滴檸檬汁，有助減輕致癌物質的不良影響。」

除飲食習慣外，廖敬賢醫生指出，部份癌症可透過注射疫苗，減低日後患癌風險；或定期身體檢查，盡早發現對癌前病變或有幫助。例如，注射乙型肝炎疫苗、子宮頸癌疫苗、乳房造影檢查、子宮頸檢查及腸鏡檢查等，均對預防相關癌變有幫助。同時，醫學界早已發現幽門螺旋桿菌會增加患上胃癌的機會，故一旦發現有關感染而盡早治療，也能收預防之效。

彩虹飲食法

美國癌症協會推薦的飲食方法，即均衡進食五種顏色的食物。



廖醫生續指，若不幸發現患癌最重要是對症下藥，「透過掃描、檢查和病理學各種方法斷症後，醫生會根據致病原因和病情採用不同療法，例如基因突變造成的肺癌會以標靶藥治療。其他療法還有做手術、放射治療、免疫治療和化療。總之，愈早發現，治癒率愈高。」

防癌抗癌靠自己

對於癌症患者來說，廖敬賢醫生強調醫學治療固然重要，但患者本身和家人的對應態度亦不可忽視，尤其須注意患者的飲食。「不少人誤以為患癌人士要戒口，其實他們更須攝取均衡營養，令身體強壯，像一粒電池『叉』足電；加上家人的支持穩定患者的情緒，以最佳狀態接受治療。」

廖敬賢醫生投身醫學界廿多年來，眼見大眾隨著對癌症的認識愈來愈多，誤解亦愈來愈少，變得敢於正面面對癌症，實在是一件好事。「要對抗病魔，管理風險十分重要。雖說沒有百分百的風險，有人吸煙吸到90歲都無事，但八成肺癌患者都是吸煙人士，既然已知風險所在，為什麼我們不將風險減至最低呢？」



身高體重指數 (BMI)
= 體重 (kg) / 身高² (m²)

又稱身體質量指數，據醫管局資料：BMI 是一項有關身高及體重的指數，是國際公認衡量一般成年人肥胖程度的客觀指標，指數愈高患上嚴重疾病風險愈高。亞洲成年人 BMI 指標以 18.5-22.9 為正常，高於或低於則代表過重或過輕。

分類	BMI (公斤/米 ²)	患上嚴重疾病風險
過輕	< 18.5	低 (體重過輕對健康有其他影響)
正常	18.5 - 22.9	普通
邊緣	23 - 24.9	增加
過重	25 - 29.9	中度
肥胖 (嚴重)	≥ 30	高度

資料來源：醫管局

癌魔臨門叫人色變，最佳的應對方法是「源頭堵截」，最勁的堵截工具是「生活管理」，最佳的管理時機是「一生一世」。「對自己身體負責，就是最好的防癌方法。」香港防癌會癌症教育小組主席、臨床腫瘤科專科醫生廖敬賢，一語道破預防癌症的關鍵要訣，就是這般簡單。