

medical / June 16, 2009 10:32AM

[如何成功防癌？ 男女大不同](#)

【篇名】 如何成功防癌？ 男女大不同

【作者】 文 / 張曉卉

【出翅】 康健 2009/05/27

【連結】 http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=196212

【摘要】

想要打造優質防癌能力，我們根據台灣好發的癌症類型與研究報告，整理出所有人都可實踐的防癌法則，並進一步提醒，男人、女人各有哪些撇步，對預防癌症有加分效果。

打造防癌力，男女共通版

想要預防發生人數最多的大腸癌、肝癌、肺癌，甚至所有癌症，無論男女都應該：

- 盤點你吃的蔬菜水果量、提醒自己每次用餐或吃點心前要想辦法多吃蔬菜水果。
- 少吃紅肉
- 控制BMI 18.5~24之間
- 日行萬步防癌
- 戒掉「香檳酒」（香菸、檳榔、酒精）已經被國際癌症總署列為致癌物。
- 睡眠充足，儘量不熬夜
- 遏止細菌或病毒變成癌症
- ◎ 避免或減少感染：例如避免因刺青、輸血、注射、針灸、性行為和使用毒品共用注射器而感染B型或C型肝炎，安全性行為減少人類乳突病毒感染風險。
- ◎ 接種疫苗：如B型肝炎疫苗、子宮頸癌疫苗。
- ◎ 藥物治療感染：譬如抗生素治療為幽門螺旋桿菌感染。
- ◎ 篩檢癌前病變或提早發現癌症：如子宮頸抹片、超音波和抽血偵測肝癌等。

打造防癌力，男人加強版

- 香檳酒（香菸、檳榔、酒精），男人癌殺手
- 安全性行為，保護女人

打造防癌力，女人加強版

- 了解你的性伴侶
- 接種子宮頸癌疫苗
- 謹慎使用荷爾蒙補充療法
- 篩檢預防女人癌（乳癌、子宮頸癌）

深入資訊請連結 http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=196212
