

关于癌症： 您了解吗？

多种癌症的治疗方法正在不断改进。
尽早寻求帮助是抗癌的关键。

任何人都可能患癌的可能性

澳大利亚男性和女性在85岁之前，每两人就有一人经诊断患癌。患癌几率随着年龄增加而上升，但年龄本身并不会致癌。

癌症不一定是绝症

如果经确诊患癌，请与医生探讨尽快开始治疗的事宜。您也许可以选择治疗方法。

癌症不具传染性

与癌症患者拥抱、握手、共用洗手间、共用碗碟或接吻并不会传播癌症；食用由癌症患者烹饪或供应的食物也不会患癌。

尽早寻求治疗

如果发现身体出现任何变化或有持续的症状（如咳嗽），请立即就医。

69%

澳大利亚经诊断患癌的人士之中有69%在癌症诊断后5年依然存活。

癌症可能在没有原因的情况下发生

科学研究显示：

- 癌症并非由于患者是坏人引起
- 癌症并非由邪灵引起
- 癌症并非由受伤或压力引起

患癌没有什么好羞愧的。不要让羞愧与恐惧感成为寻求帮助的阻碍。

某些遗传性癌症已有针对性的基因测试。如果担心有家族癌症病史，请告知医生。

请与医护专业人员倾谈

每次与医护专业人员交谈癌症的话题，都有助于消除常常因癌症而产生的恐惧与羞愧感。

- Cancer Council 13 11 20 为各州及领地的所有居民提供免费保密的电话咨询及支援服务。
- 如需口译协助服务，请致电 13 14 50 与 Translating and Interpreting Service (TIS, 笔口译服务处) 联系。



Mandarin

<https://www.cancer.org.au/about-cancer/patient-support/multilingual-resources.html>

了解风险并改变未来

我们尚未全盘掌握癌症的风险与起因。健康的生活方式可降低患癌风险

饮酒须节制



不要吸烟或(如有吸烟)请戒烟



多做运动



保持健康的体重

多吃蔬果



少吃红肉与加工肉



保护皮肤不被阳光晒伤