



男性預防癌症

Men and Cancer Prevention

男性的癌症預防計劃

及早發現癌症為一個人提供了治癒疾病的最好的機會。

請留意：

- 腫塊、疼痛或不癒的潰瘍
- 任何不尋常的睪丸變化 - 形狀、堅實度或凹凸不平
- 不癒的咳嗽或咳血，不消退的聲音嘶啞
- 不能解釋的體重減輕
- 痣的形狀、大小或顏色發生改變或者出血，或者不癒合的炎性皮膚傷口
- 大便帶血
- 持續的如廁習慣改變
- 排尿問題或改變。

這些症狀通常與那些更常見不太嚴重的健康問題相關。然而，如果您注意到任何不尋常的改變或者這些症狀持續存在，請您去看醫生。

前列腺的普查

前列腺癌的病因不明，並且沒有單一的、簡單的檢驗可以發現前列腺癌。當醫生懷疑您可能患有前列腺癌時，會進行直腸指檢（DRE）觸摸前列腺以及血液檢驗查看您的前列腺特異抗原（PSA）水平是否高於您年齡的正常水平。

如果您沒有症狀並考慮進行 PSA 檢驗，您需要考慮它的風險和益處。重要的是您需要權衡早期發現前列腺癌的益處以及因發現和治療可能要冒非必要的風險。治療可能會影響您的生活方式，包括性功能，然而它也可能會救您的命。

您應該在與醫生討論是否應該進行檢驗之後自己作出決定。重要的是您應該得到高質量的資訊以助您作出明智的決定。

睪丸的改變

儘管睪丸癌很少見，它是 15 歲至 45 歲的男性中最常見的癌症。此癌症的病因不明，但是有睪丸未降的男性具有增高的風險。現還沒有普查可做，然而如果及早發現，這是最可以治癒的癌症之一。請留意對您來說甚麼是正常的，如果您看到或感覺到任何變化，請去看醫生。不要怕難為情而不去。

詢問關於腸癌的普查

及早發現腸癌可以大大提高成功治療的機會。您患腸癌的風險隨著年齡的增長而增高。如果您超過 50 歲，您應該每兩年進行腸癌的檢查。

然而，有已知的危險因素可能使某些人患腸癌的風險增高。如果您恰巧屬於這一組人，您的醫生將會與您討論常規監測。

全國腸癌普查計劃是從 2006 年開始的。該計劃使用大便潛血試驗（FOBT）來發現大便中隱藏的血液。年齡為 50, 55 和 65 歲沒有症狀的人有資格參加該計劃。從 2013 年 7 月起，計劃將包括 60 歲的人士，70 歲人士將於 2015 年被加入成為受檢對象。

做出生活方式的改變

我們知道通過健康飲食、每天進行體力活動以及保持健康的體重可以降低患癌症的風險。我們知道這些因素至少是 30% 所有癌症的決定性因素。

降低您患癌風險的方法

- ✓ **戒煙** - 導致澳洲男性因癌症而死亡的首要原因是肺癌。如果您吸煙，請嘗試戒煙。請撥打 Quitline（戒煙熱線電話）13 QUIT (13 78 48)，或中文戒煙熱線電話 1300 7848 36 可獲得免費的諮詢。
- ✓ **注意防曬** - 在陽光下保護自己，注意不要被曬傷。
- ✓ **保持體型** - 目標是維持健康的體重。
- ✓ **活動您的身體** - 在大多數日子或每天進行至少 30 分鐘的體力活動。
- ✓ **健康的飲食** - 選擇多種多樣的膳食，進食大量水果和蔬菜並限制紅肉的攝入量。
- ✓ **避免飲酒** - 每天不應超過兩個標準飲用量（國家健康與醫學研究理事會的建議）及嘗試一星期有一至兩天的無酒日。

請記住，如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

癌症協會輔助熱線 (Cancer Council Helpline) 13 11 20

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打 131 450 (TIS 全國號碼) 聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打 13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 的網站
www.cancercouncil.com.au

澳洲癌症協會 (Cancer Council Australia) 的網站
(可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站)
www.cancer.org.au

雄獅會澳洲前列腺癌網站
www.prostatehealth.org.au

全國腸癌普查計劃資訊熱線
1800 118 868

www.cancerscreening.gov.au