

2010年萬寧健康講座（四）－「預防癌症的建議」

紐約華埠「萬寧大藥房」於每月的第三個星期四舉辦「萬寧健康講座」，地點於孔子大廈交誼廳。合作機構包括「孔子大廈居民協會」及「紐約探訪護士服務」。每月講座會邀請不同的主講嘉賓講解不同的健康資訊。

於四月十五日(星期四)下午二時至三時, 誠邀美國內科、血液、癌症專科蔣威廉醫生為主講嘉賓。蔣威廉醫生指出「預防勝於治療」- 大部份癌症都是可以預防的。專家認為大概有三分之一的癌症是可以從改變飲食模式預防, 譬如避免過量飲酒, 多吃天然和含高纖維等食物, 恆常運動和保持正常體重等亦為重要。另外三分之一的癌症, 亦可以從不吸煙或戒煙方面預防。

癌症並非不治之症。現代醫學昌明, 在所有癌症患者之中, 大約有一半是可能治愈的。譬如早期癌症可根治, 所以, 對付癌症的正確態度是: 及早診斷、積極治療。

某幾類癌症的成因幾乎可以肯定是與我們的生活習慣有關, 或受到周遭環境影響而引致的。其中幾個引致癌症的因素包括: 吸煙、過量飲酒、過度曝曬、激素 / 維他命 / 保健品、長期接觸化學品及石棉, 以及高熱量密度的食物 (指每 100 毫克含超過 225-265 卡路里的食物), 例如朱古力、薯片或炸雞等。

此外, 依照您的年齡、性別、患病歷史去定期進行檢查, 及在身體出現異常狀況時, 諮詢醫生, 就能大大減輕患癌風險。例如以下幾項癌症, 專家建議您定期接受定期的身體檢查, 以便及時發現癌症, 阻止它繼續擴展。

子宮頸癌 - 請定期進行子宮頸細胞檢查, 及注射子宮頸癌疫苗 (九歲至廿六歲的女性, 較適合注射此疫苗。同時, 此疫苗亦對從未有性行為的女性較有效。)

乳癌 - 請定期檢查乳房, 應注意是否乳頭出現滲漏、不正常的紅腫、乳頭內陷、乳房出現硬塊或出現不尋常的腫痛。四十歲以上的婦女, 更應定期接受乳房X光造影檢驗。

大腸癌 - 請定期檢查腸道, 所有五十歲或以上的人士及有大腸癌的家族病史, 或曾患上腸臟瘻肉的人士應作結腸鏡檢查。

前列腺癌 - 請定期檢查前列腺, 所有五十歲或以上的男士, 應注意是否排尿困難、排尿次數頻密 (特別是在晚上)、排尿時有困難或較慢、排尿時刺痛、排尿時帶血、排尿時後背、臀部或上腿出現疼痛。

孔子大廈居民協會董事局主席和紐約中華總商會主席于金山表示很高興與萬寧大藥房, 紐約探訪護士服務, 華埠退休居民社區服務及大學陸陸之家等機構合作, 提供多項優質社會和醫療活動及服務供孔子大廈居民和華埠鄰近其它居民參與, 期望令華埠居民活得更健康。有關詳情可致電紐約探訪護士服務華埠社區中心 212-619-3072 或華埠退休居民服務 212-619-3073。