



癌症預防和早期診斷

光鹽社

Cancer Prevention Research Institute of Texas 提供資金

本課目標

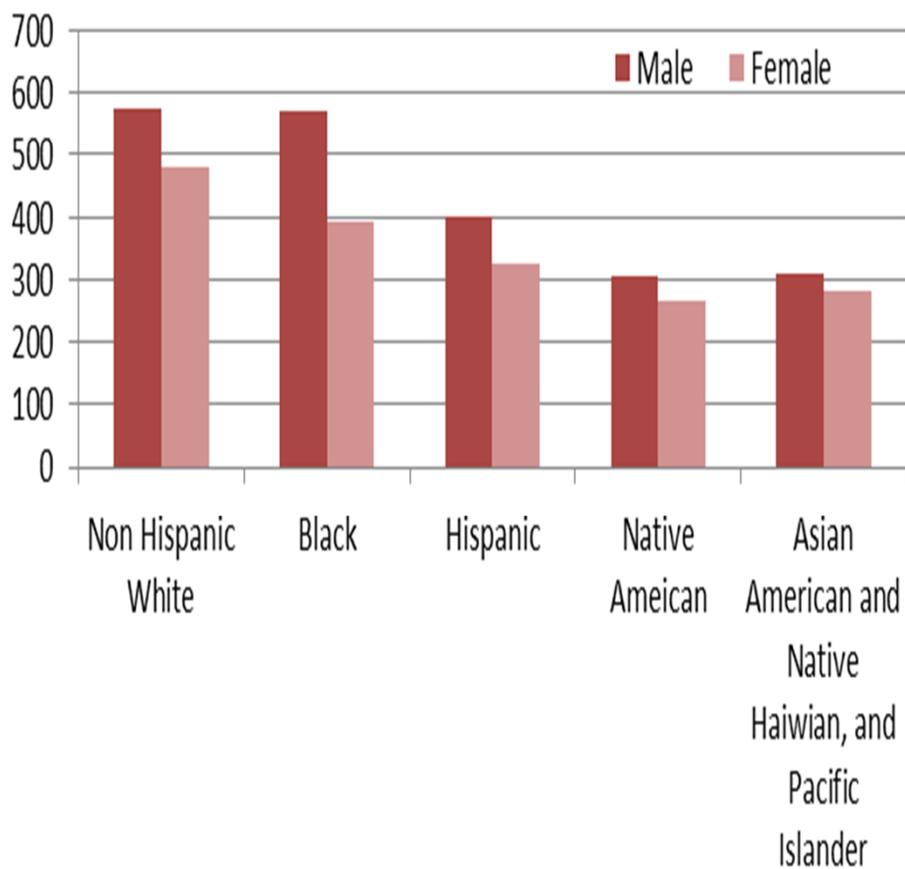
- 了解亞裔美國人中，夏威夷土著和太平洋島民(不同人種)的發病率和死亡率
- 了解亞裔美國人中，夏威夷土著和太平洋島民(不同人種)罹患不同癌症的差異
- 了解如何跟你的醫生提哪些是你需要的篩檢和多久需要檢查一次
- 學習如何降低罹患癌症的風險
- 熟悉有用的癌症的資源

亞裔美國人癌症的因子

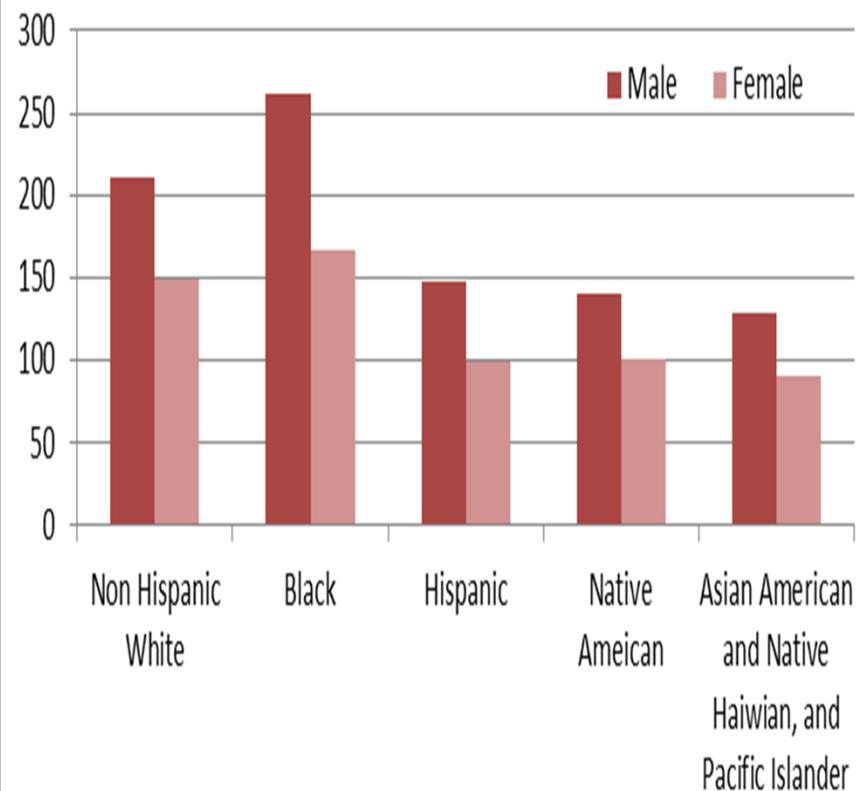
- 在2016年，在美國估計有1,685,210人會被診斷罹患癌症，估計有595,690人死於癌症（ACS，2016年，癌症因子和數據）。
- 類似的統計在亞裔美國人中，夏威夷土著和太平洋島民（AANHPI）有57,740診斷出罹患癌症，16,910死於癌症（ACS，2016年，癌症因子和數據）。

AANHIFI的發病率和死亡率和美國 其他種族和族裔群體相比

Age-Adjusted Cancer Incidence Rate
(Cases per 100,000)



Age-Adjusted Cancer Death Rate
(Deaths per 100,000)

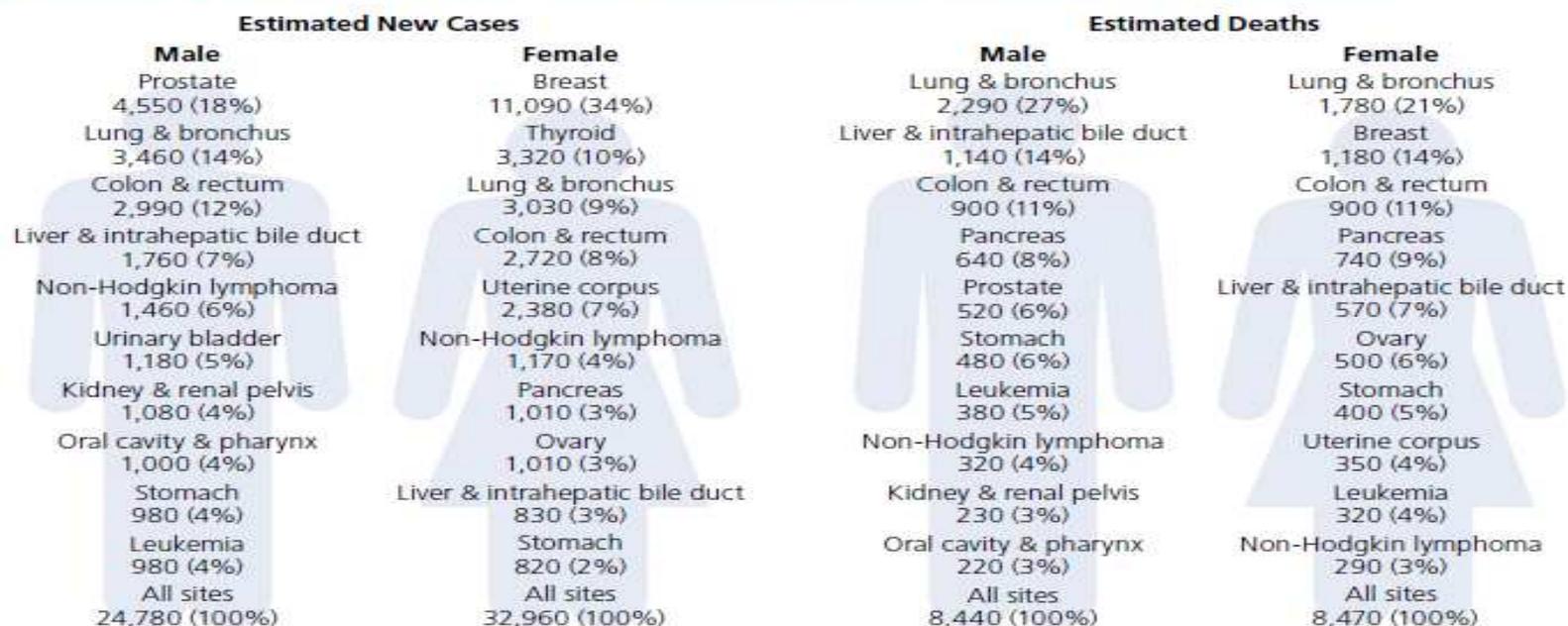


數據顯示在德州的亞裔和全美的亞裔， 癌症是所有死亡的首要因素

Table S2. Leading Causes of Death among AANHPIs and NHWs, US, 2012

| | Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander | | | | Non-Hispanic white | | | |
|----------------|---|------------------|-------------------------|------------|--------------------|------------------|-------------------------|------------|
| | Rank | Number of deaths | Percent of total deaths | Death rate | Rank | Number of deaths | Percent of total deaths | Death rate |
| Cancer | 1 | 15,340 | 27.2 | 104.2 | 2 | 462,499 | 22.9 | 170.2 |
| Heart diseases | 2 | 12,266 | 21.8 | 92.0 | 1 | 481,991 | 23.9 | 171.2 |

Figure S2. Leading Sites of New Cancer Cases and Deaths among AANHPIs – 2016 Estimates



AANHPI = Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander. Estimates are rounded to the nearest 10, and cases exclude basal cell and squamous cell skin cancers and in situ carcinoma except urinary bladder.

©2016, American Cancer Society, Inc., Surveillance Research

亞裔人種罹患何種癌症的比較

| | 癌症的發病率比非西班牙裔的高 |
|------|----------------|
| 中國人 | 肝，胃 |
| 菲律賓人 | 肝，甲狀腺 |
| 越南人 | 肝，胃 |
| 韓國人 | 胃 |
| 日本人 | 結腸，胃 |

亞裔最高的癌症死亡率

| | 亞裔最高的癌症死亡率 |
|------|------------|
| 中國人 | 肺癌 |
| 菲律賓人 | 肺癌和乳腺癌 |
| 越南人 | 肝，肺，和子宮頸癌 |
| 韓國人 | 胃癌 |

及早發現和篩檢的重要性

Table 8. Five-year Relative Survival Rates* (%) by Stage at Diagnosis, US, 2005-2011

| | All stages | Local | Regional | Distant | | All stages | Local | Regional | Distant |
|-----------------------|------------|-------|----------|---------|------------------------------|------------|-------|----------|---------|
| Breast (female) | 89 | 99 | 85 | 26 | Ovary | 46 | 92 | 73 | 28 |
| Colon & rectum | 65 | 90 | 71 | 13 | Pancreas | 7 | 27 | 11 | 2 |
| Esophagus | 18 | 40 | 22 | 4 | Prostate | 99 | >99 | >99 | 28 |
| Kidney [†] | 73 | 92 | 65 | 12 | Stomach | 29 | 65 | 30 | 5 |
| Larynx | 61 | 76 | 45 | 35 | Testis | 95 | 99 | 96 | 74 |
| Liver [‡] | 17 | 31 | 11 | 3 | Thyroid | 98 | >99 | 98 | 54 |
| Lung & bronchus | 17 | 55 | 27 | 4 | Urinary bladder [§] | 77 | 70 | 34 | 5 |
| Melanoma of the skin | 92 | 98 | 63 | 17 | Uterine cervix | 68 | 92 | 57 | 17 |
| Oral cavity & pharynx | 63 | 83 | 62 | 38 | Uterine corpus | 82 | 95 | 68 | 17 |

*Rates are adjusted for normal life expectancy and are based on cases diagnosed in the SEER 18 areas from 2005-2011, all followed through 2012. †Includes renal pelvis. ‡Includes intrahepatic bile duct. §Rate for in situ cases is 96%.

Local: an invasive malignant cancer confined entirely to the organ of origin. **Regional:** a malignant cancer that 1) has extended beyond the limits of the organ of origin directly into surrounding organs or tissues; 2) involves regional lymph nodes; or 3) has both regional extension and involvement of regional lymph nodes. **Distant:** a malignant cancer that has spread to parts of the body remote from the primary tumor either by direct extension or by discontinuous metastasis to distant organs, tissues, or via the lymphatic system to distant lymph nodes.

Source: Howlader N, Noone AM, Krapcho M, et al. (eds). SEER Cancer Statistics Review, 1975-2012, National Cancer Institute, Bethesda, MD, http://seer.cancer.gov/csr/1975_2012/, based on November 2014 SEER data submission, posted to the SEER website April 2015.

American Cancer Society, Inc., Surveillance Research, 2016

篩檢指南

- 知道適合自己的篩檢是保持健康的生活方式的一部分。通過這種方式，你將積極參與你自己的醫療保健。你還可以控制你所接受醫療的類型和品質。
- 本課介紹的篩檢指南是由美國預防服務工作組（USPSTF）和美國癌症協會提供。USPSTF是一群非聯邦專家們以現有的數據為預防的篩檢來評估利弊的組織。
- 讓我們來看一些女性和男性的必備篩檢指南。

篩檢建議的簡介

- 為婦女篩檢建議的簡介
 - 看講義
- 為男性篩檢建議的簡介
 - 看講義

對男性和女性癌症篩查的建議摘要

- 美國癌症協會提供的與癌症相關的篩查指南，例如結腸和直腸癌和肺癌的檢查：
- **癌症相關的體檢**
 - 通常人到20歲或20歲以上就會應做定期的健康檢查。一個與癌症相關的體檢應包括健康諮詢，並根據一個人的年齡和性別，做癌症相關的測驗。如甲狀腺癌，口腔癌，皮膚癌，淋巴結癌，睪丸癌，和卵巢癌，也包括一些除了癌症的其它疾病。

結腸癌和直腸癌及息肉

- 從50歲開始，男性和女性都應該至少做這些測試中的一樣：
- **發現息肉和癌症的試驗**
- 每5年一次的乙狀結腸鏡*，或
- 每10年一次的結腸鏡檢查或
- 每5年一次的灌腸*，或
 - 每5年一次的 CT結腸成像(虛擬結腸鏡檢查)*

主要發現癌症的測試

- 每年根據零陵香，糞便隱血試驗（gFOBT）**，或
- 每年糞便免疫化學試驗（FIT）**，或
- 每3年的糞便DNA檢測（SDNA），*

*如果測試為陽性，那麼就應該做結腸鏡檢查。

**要使用帶回家的多次性糞便測試。一個在醫院做的檢測是不夠的。如果測試結果是陽性，那麼結腸鏡檢查就應該做。

主要發現癌症的測試

- 每年根據零陵香，糞便隱血試驗（gFOBT）**，或
- 每年糞便免疫化學試驗（FIT）**，或
- 每3年的糞便DNA檢測（SDNA），*

*如果測試為陽性，那麼就應該做結腸鏡檢查。

**要使用帶回家的多次性糞便測試。一個在醫院做的檢測是不夠的。如果測試結果是陽性，那麼結腸鏡檢查就應該做。

肺癌

- 美國癌症協會建議若是平均肺癌風險的人就不要做測試來檢查肺癌。但是有篩查的準則專注對因為吸煙而屬於高肺癌高風險的人。如果以下所有列出的都包括你，那麼這個篩查可能適合你：
 - 55至74歲
 - 良好的健康
 - 一年至少抽30包的吸菸史和現在仍有吸菸或在過去的15年裡已戒菸
- 如果你符合以上所指的而你也想開始做篩查，就和你的醫生做進一步的討論。篩查的準則是每年低劑量的篩查CT掃描（LDCT）胸腔。

減少你患癌症風險的10個步驟

- 我們在過去的課程裡已經涵蓋了大量的信息。以下是由美國癌症研究所（www.aircr.org）推薦的可以幫助減少癌症風險的10個步驟作為總結。

1. 保持體形：維持一個健康的體重

- 保持正常的體重不可過輕。
- 一個健康的BMI在一般的亞洲和亞裔美國男性和女性是18.5-22.9 kg/m²
- 您可以使用Joslin糖尿病中心計算器檢查你的BMI (<http://aadi.joslin.org/bmi-calculator/>)
- 一個健康的腰圍目標是：男性35.5英寸或90公分，女性是80公分或31.5英寸。

2. 多活動

- 每天運動至少30分鐘
- 記得不要坐著或躺著很長一段時間
- 哪些類型的活動？
 - 兩種：有氧運動和力量訓練
 - 有氧運動可以是包括跳舞，快走，游泳或騎自行車
 - 力量訓練可以用小的重量或有阻力帶
 - 請記住：做一些活動總比什麼都不做的好。循序漸進的做，慢慢增加運動量

3. 選擇卡路里密度較低的食物

- 高熱量密度的食物通常含有大量的脂肪，糖，和很少纖維。
 - 例如：薯片，油炸食品，餅乾，糖果，甜點，零食，醃製肉乾，奶酪，含糖飲料，和太多的100%的果汁
- 低熱量密度的食物通常含有少量脂肪或糖和大量的纖維和水

4. 多吃以植物性為主的食物

- 多吃各種蔬菜，水果，全穀類和豆類
- 請務必以植物性食物填滿你2/3的盤子，（如：蔬菜，水果，全麥麵，豆類和糙米）



5. 少食紅肉

- 紅肉類是：牛肉，豬肉和羊肉
- 不要天天吃。每週只吃小於**18**盎司的熟肉。
- 避免加工肉類，例如熏製，醃製，或鹽醃肉和海鮮，包括廣式鹹魚或醃豬肉。其他的加工肉製品是香腸，火腿，培根，或熱狗。

6. 減少酒量

- 如果你不喝酒，你不需要開始學。
- 如果你喝酒，限制女性為一天一杯酒和男性為一天兩杯酒。
- 一杯的量為多少？
 - 12盎司的普通啤酒或低度啤酒有3-5%的酒精
 - 1.5盎司的伏特或威士忌有80度白酒
 - 葡萄酒在5盎司內有8-14度的酒精
 - 酒精檸檬水或含酒精的碳酸飲料在12盎司內有3-7%的酒精

7. 少吃鹽

- 建議一天攝取低於2300毫克（1茶匙）
- 一定要檢查食品標籤，並選擇產品標是“低鈉”或“不添加鹽”
- 使用草藥的調味料，而不是鹽或醬油

8. 吃均衡飲食，而不是依靠營養品

- 研究還沒有清楚地支持服用營養品來防癌症
- 推薦食品：全穀食品，各種蔬菜和水果，吃植物類的食品（蔬菜和水果），魚，家禽食品，肉類和乳製品



9. 考慮喂母乳

- 以母乳喂養6個月
- 母乳喂養對你和孩子都有好處



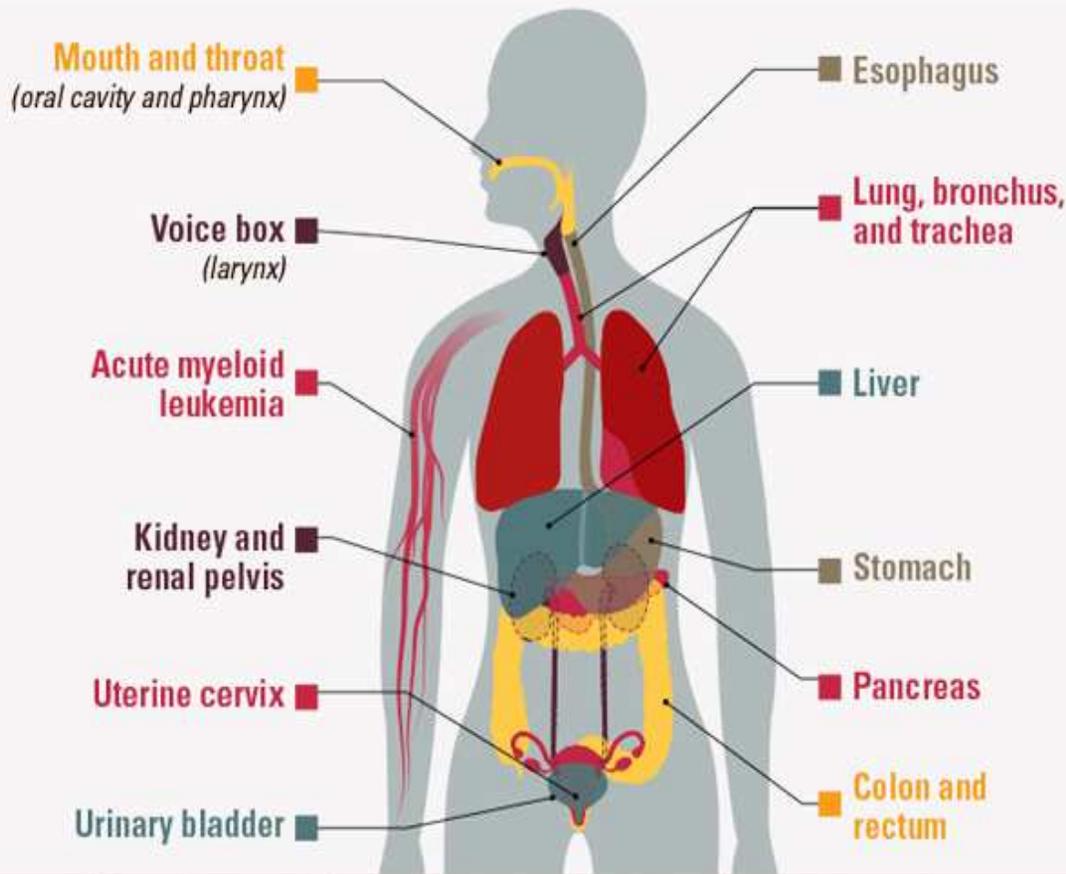
10. 建議癌症倖存者來遵循的癌症預防指南

- 運動，健康的飲食選擇，不吸菸是遵循癌症倖存者的重要建議



吸煙與癌症的關係

Tobacco use* causes cancer throughout the body.



* Tobacco use includes smoked (cigarettes and cigars) and smokeless (snuff and chewing tobacco) tobacco products that, to date, have been shown to cause cancer.

根據國家疾病控制中心（CDC），吸煙是最能預防的癌症發生和死亡的原因。在美國2009到2013年間，約有660,000的癌症患者是與抽煙有關，其中343,000人死於癌症。吸煙不僅能造成肺癌，還造成其他各部位的癌症（如左圖）。

<http://www.hhs.gov/blog/2016/11/10/tobacco-use-causes-many-cancers.html>

可靠的網路資源

- 有許多可靠的網路資源，你可以找到更多有關健康的信息。不過，你也可能會遇到其他“不那麼可靠”的信息。以下是一些技巧來評估你已經找到了信息是否可靠。

1. 此網站是否最近有更新過？

- 檢查並查看此網站最近更新日期
- 如果他們使用的“來源”是沒有及時更新的，那這信息可能是不準確的

2. 誰的名字被放在頁面上，還有這資料是誰提供的？

- 檢查是誰贊助此網站
- 記住呈現在網站上信息的贊助類型

3. 給予的信息是否準確？

- 仔細考慮資料的來源
- 警惕，假如資料來源引導你去選擇一個具體的治療方案或特定產品