

醫治癌症本身就是個漫長而痛苦的過程，相信任何人都不希望有如此的經歷。適逢每年的2月4日為「世界癌症日」，小編邀請臨床腫瘤科專科醫生李兆康分享實踐健康生活的的方法和心得，並提供一些有關癌症的新研究結果、新資訊，讓大家活得健康並及早察覺患癌風險。

臨床腫瘤科專科醫生
李兆康

李兆康表示，隨着年齡增長，患上癌症的風險也會越來越高，這是無可避免的，但也有些生活上的細節可以減低患上癌症的風險，相信最重要的是戒煙，因為吸煙已證實可增加多種不同癌症的風險，尤其是「頭號癌症」肺癌。其次是戒酒或盡量少飲酒，因為世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構，已把酒精列為第一類致癌物，與煙草、電離輻射和石棉等屬同一類別，可引致多種癌症。「因此要多吃新鮮蔬果，維持均衡飲食，不要偏吃肉類，減少導致自己肥胖的因素，也是減低患上癌症風險的有效方法之一。」李兆康說。

若能長期注意飲食健康，每天都做足夠的運動，加上休息足夠等，會比又煙又酒、又吃得肥膩的人少些患癌風險，但須留意是，飲食和做運動等健康生活模式，只是對減低患癌風險有幫助，並非可以確實地預防癌症，因為患癌涉及很多不同因素。例如很多時和基因有關，而基因並非飲食或運動可以改變的，所以即使維持飲食健康和有足夠運動，也需要更關注自己的身體。大家還要定期身體檢查，包括一系列測試和評估，以確定個人的整體健康狀況。例如50歲起可考慮做大腸癌篩查，持續咳嗽或胸痛就應照肺等等。

如你察覺身上有任何癌症症狀，請立即就醫。醫生可透過X光檢查、驗血、驗尿、驗大便及進行手術抽取有關部分的組織樣本進行化驗，作出診斷。在癌腫瘤變大或擴散前及早治療，會增加復元機會。

留意最新資訊 與醫生商討應用

此外，多留意最新的癌症資訊，對及早察覺癌症或治療有一定幫助。不過，資訊這麼多，又應該留意哪些資訊最合適？李兆康表示，在西方醫學和癌症治療，最重視「實證醫學」，意思是基於研究所得的結果，再應用在病人身上。很多新藥物推出之前，都已經進行了大大小小的研究，但最重要是第三期臨床研究的隨機對照試驗（Randomized Controlled Trial），做法是分開兩組病人，一組接受新的治療方案，而另一組繼續接受傳統的治療方案，最後看看得出來的效果。

若病人看到這樣的資訊，如新舊治療的副作用會否有很大差距、病人的存活時間、病徵控制時間等都是新治療方案有較大優勢，李兆康建議，病人可詳細諮詢醫生應用在自己身上的可行性，因為醫生一般只會採用研究數據比較清晰的治療方案作為第一線或第二線的治療，只有當病人的病情比較反覆，標準的治療方案已經失效的時候，醫生才會和病人商討新的治療方案，所以一旦有新的治療方案，病人便可和主診醫生充分溝通。

幾時才有得醫？ 可先私後公

本港的癌症服務主要分為公立和私家兩大範疇，公立醫療的優勢是病人經濟負擔較輕，所以九成的癌症病人都在公立醫院接受治療，但同時亦令公立醫院所提供的癌症服務輪候時間有時會太長。

對此李兆康建議，「病人如確診癌症，可考慮先尋求私家醫生意見，評估治療所需費用及自己的負擔能力，再考慮先在私營醫療市場接受最初數個療程的治療，然後轉介到公立醫院。這種情況下一般都可以順利交接，病人可較早開始治療，又不需要太擔心『幾時才有得醫』，也不需要全程負擔私營醫療的費用。」

防健 癌康 未做起

■ 休息足夠，精神飽滿。

■ 每天做足夠運動，身心更健康。

輪候期間 預先診療

當病人被告知患有癌症，心情一定驚慌、忐忑不安，但在公立醫院臨床腫瘤科可能排期約四至八星期，才能第一次見到腫瘤科專科醫生。



■ 病人可與醫生商討最新的治療方案。

李兆康建議，在這段輪候時間內可考慮多諮詢一位腫瘤科醫生，作「預先診療」，「這做法除了對病人、家人的心情有幫助，對於一些在短時間內變化較大的癌症，也會有實際作用。因為根據臨床經驗估算，有小部分癌症患者在確診後，並在等候接受腫瘤科專科首次會面期間，因不同原因，癌症的病情出現較大變化，甚至有機會由『可治』急變成『不可治』，預先診療便可讓病人即時開始治療，增加控制病情的機會。」

醫
資
訊

日常生活 注意事項

- **積極減壓**：當感到壓力時，嘗試多做伸展運動，聽一些柔和音樂等。
- **充足睡眠**：減少不必要的夜間活動，盡量爭取時間睡眠。
- **保持活躍**：盡量保持身體活躍，就算看電視也可同時做伸展運動。
- **日行萬步**：每人每日大約步行5,000至6,000步，只要額外花約30分鐘步行，便可做到每日一萬步。例如以行樓梯代替電梯等。
- **三低一高**：即低糖、低鈉、低脂、高纖，並時刻緊記多菜少肉走甜。
- **精明飲水**：每日平均最少要飲6至8杯水（約1,500至2,000毫升），切勿以甜飲代替清水。

資訊來源：健康創繁榮

■ 多菜少肉對身體百利而無一害。