

## “世界癌症日”

4 二月 2025



#WorldCancerDay

#UnitedbyUnique



作者: Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

家庭医生

发布日期: 2025 年 2 月 4 日

Chrystal 博士的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人健康很重要的丰富科学文章，并突出影响您的关键健康问题。

---

世界癌症日是每年 2 月 4 日的国际癌症日，旨在提高人们对癌症的认识，鼓励预防癌症，并动员采取行动应对全球癌症流行。

2025 年世界癌症日的主题是“独一无二，团结一致”。这个主题强调以人为本的癌症护理方法，将个人和他们的故事置于对话的核心。

癌症是世界上主要的死亡原因之一。几乎每个人都知道曾经、现在或将要受到癌症直接影响的人。

**每 5 人中就有 1 人在其一生中会患上癌症**

**大约每 9 名男性中就有 1 名死于癌症，每 12 名女性中就有 1 名死于癌症**

**2022 年，约有 2000 万新发癌症病例**

**在同一时间范围内，癌症夺走了 970 万人的生命**

**癌症护理的成本每年对经济的影响超过 1 万亿美元**

(摘自 WHO.int)

**提高认识、更好的预防以及更有效的治疗和护理都可以挽救生命。**



[worldcancerday.org](http://worldcancerday.org)

## 一.提高认知度

### 什么是癌症？

癌症是一种当体内一组正常细胞的变化导致不受控制的异常生长形成称为肿瘤的肿块时发生的疾病。如果不及时治疗，肿瘤会生长并通过血液和淋巴系统扩散到周围的正常组织或身体的其他部位。这会影响消化、神经和循环系统或释放可能影响身体功能的激素。

### 肿瘤的类型

**良性肿瘤：**非癌性，很少危及生命。它们生长缓慢，不会扩散到身体的其他部位。

**恶性肿瘤：**癌性，比良性肿瘤生长得更快，并且可以扩散和破坏邻近组织。它们可以转移，形成继发性肿瘤。

**癌前病变：**可能发展成癌症的异常细胞。

### 癌症的类型

癌症可以根据它们开始的细胞类型进行分类。五种主要类型包括：

**癌：**起源于上皮细胞。常见类型是乳腺癌、前列腺癌、肺癌和结肠癌。

**肉瘤：**影响骨骼或软组织。常见类型是平滑肌肉瘤、脂肪肉瘤和骨肉瘤。

**淋巴瘤和骨髓瘤：**始于免疫系统细胞。包括淋巴瘤和多发性骨髓瘤。

**白血病：**影响白细胞和骨髓。

**脑癌和脊髓癌：**被称为中枢神经系统癌。

### 什么原因导致癌症？

癌症可能由多种因素共同引起。有些是可以改变的，降低这些风险可以预防超过40%的癌症病例。

### 可改变的风险因素

- **饮酒：**增加患肠道、乳腺癌、口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌和胃癌的风险。
- **超重或肥胖：**与患12种癌症的风险增加有关，包括肠癌和胰腺癌。
- **饮食和营养：**大量摄入红肉、加工肉类和咸味食品，以及水果和蔬菜摄入量低，会影响癌症风险。

- **身体活动：** 定期活动有助于降低患癌症的风险。
- **烟草使用：** 含有致癌物质，占癌症死亡人数的 22%。
- **电离辐射：** 包括氡、X 射线、伽马射线和紫外线辐射。
- **工作场所危害：** 接触石棉等物质会增加患癌症的风险。
- **感染：** HPV 和乙型肝炎和丙型肝炎等病毒可导致癌症。

### 不可改变的危险因素

- **年龄：** 癌症风险随着年龄的增长而增加。
- **致癌物：** 改变细胞行为的物质。
- **遗传学：** 遗传易感性会增加癌症风险。
- **免疫系统：** 免疫系统减弱会增加患癌症的风险。

### 癌症有哪些体征和症状？

- **不寻常的肿块或肿胀** – 癌性肿块通常是无痛的，并且可能会随着癌症的进展而增加
- **咳嗽、呼吸困难或吞咽困难** – 注意持续咳嗽发作、呼吸困难或吞咽困难
- **排便习惯改变** – 例如便秘和腹泻和/或便血
- **意外出血** – 包括阴道出血、肛门通道出血，或粪便、尿液或咳嗽时发现的血液
- **不明原因的体重减轻** – 在短时间内（几个月）出现大量不明原因和无意的体重减轻
- **疲劳** – 表现为极度疲倦和严重缺乏精力。如果疲劳是由癌症引起的，个体通常还会有其他症状
- **疼痛或疼痛** – 包括无法解释或持续的疼痛，或来来去去的疼痛
- **新痣或痣的变化** – 寻找大小、形状或颜色的变化，以及它是否变得结痂、流血或渗出
- **排尿并发症** – 包括需要尿急、更频繁、需要时无法排尿或排尿时感到疼痛
- **乳房异常变化** – 寻找大小、形状或感觉的变化、皮肤变化和疼痛
- **食欲不振** – 长时间感觉比平时不那么饿
- **无法愈合的疮或溃疡**，包括斑点、伤口疼痛或口腔溃疡

- 胃灼热或消化不良 – 持续或痛苦的胃灼热或消化不良
- 大量盗汗 – 注意非常沉重、湿透的盗汗

**及早发现和定期健康检查对您的健康很重要。**

## 二. 预防

### 一级预防：减少暴露于危险因素

近一半的癌症死亡可以通过可改变的风险因素来预防，这凸显了政府需要支持个人选择健康的生活方式，有效监管烟草、酒精和超加工食品和含糖饮料，减少污染，提供更多的绿色空间和体育活动机会。

个人可以采取健康的生活方式，避免吸烟和过量饮酒，限制阳光照射，接种疫苗，并鼓励其他人也这样做。

雇主可以执行政策以防止接触致癌物并促进健康的生活方式。

学校可以教育癌症风险因素，并促进良好的营养和体育活动。

社区可以开发支持健康和福祉的环境。

### 二级预防：侧重于筛查和早期发现，以便在癌症的早期和最可治疗的阶段发现癌症。

筛查测试，例如乳腺癌的乳房 X 光检查、宫颈癌的宫颈抹片检查和结直肠癌的结肠镜检查。

早期发现可显著提高存活率。

## 生活方式医学的 6 大支柱

### 1. 全食，植物性营养

选择全谷物和全谷物产品而不是精制谷物和其他高度加工的碳水化合物，跳过含糖饮料，选择健康脂肪，限制红肉，避免加工肉类。

### 2. 体力活动

多锻炼身体。开始时，每周至少进行 150 分钟的中等强度运动。

### 3. 压力管理

学习健康的策略来管理压力可以改善健康和生产力。

### 4. 避免使用危险物质

不要吸烟，不要喝酒。

### 5. 恢复性睡眠

争取每晚 7 小时或更长时间，以获得最佳健康状态

### 6. 社会关系

积极的社会关系和人际关系会影响我们的身体、心理和情绪健康。利用人际关系和社交网络的力量可以帮助加强健康的行为。

#### 要点

- 选择健康的生活方式。
- 定期与您的医生联系以进行健康检查。

## 健康提示：

让自己置身于一个有益健康的健康生活环境中。

注意您周围的物理和数字环境。花更多时间参与寻求健康的行为活动和社区，以激发和激励您的健身之旅。

定期与您的医生和健康专业人员交流。

与您的医生、健康教练和其他健康专业人士安排定期健康检查。

## 发人深思的东西：

感恩有一天在您健康和安全的状况下为您的健康带来改变。

永远不要把健康当作理所当然。

如果你没有，就进行改进。

与运动建立健康的关系。这是你能为自己做的最好的事情。

今天做一些你未来的自己会感谢你的事情。

开始锻炼的最佳日期是今天。

## 最后的想法：

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以创造更美好、更健康的您和我们的星球。

## “迈向更好的健康结果”



**Chrystal Fong 医生** 提供全面的健康检查和全科医生服务，以满足您的个人需求。

我们希望为改善您的健康和福祉提供服务

**安排与 Chrystal Fong 医生的预约：**



微信: +65 9234 3477

电话: +65 62357888

电子邮件: [wellness@ahppl.com.sg](mailto:wellness@ahppl.com.sg)

网站: <http://www.asiahealthpartners.com/>

#### 关于作者:

Chrystal Fong Chern Ying 医生 (MBBS 墨尔本, FRACGP) 目前在新加坡先进医学研究所 (SAM) 控股子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生, 该子公司位于新加坡乌节路的 Lucky Plaza。

Chrystal Fong 医生被列入亚洲医疗保健、健康和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。

她出现在 Britishpedia 的第 6 版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

凭借她对生活方式医学、医疗技术和长寿医学 (认证) 的兴趣, 她还为自己践行生活方式医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的, 而不是你的意见”。

她是新加坡家庭医师学院、新加坡医学会、新加坡行为健康学会、新加坡生活方式医学学会、美国生活方式医学学院、HIMSS (医疗保健信息和管理系统协会) 的成员。

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证, 她的咨询结合了健康教练方法。她还获得了运动处方认证, 并被列入新加坡“运动就是医学”的注册名册。