

一、什麼是癌？

癌是體內的細胞發生異常分裂，而演變成不成熟細胞不斷地增生、壓迫或破壞旁邊正常的組織器官，引起疼痛、潰爛、甚至發臭；癌細胞又能經血液或淋巴系統轉移到遠處，繼續生長、破壞組織器官，最後因組織器官功能衰竭使人死亡。

二、癌症是如何發生的？

誘發癌症發生的原因，可分成先天和後天兩方面：先天的因素就是指個人的體質，研究發現造成癌症的基因機轉有兩大類，一種是致癌基因的活化，一種是腫瘤抑制基因的突變，所造成功能失調所致。後天因素即是生活、飲食習慣或外在環境等因素，如：抽菸、喝酒、高油脂飲食、性生活浮濫，以及環境污染等，而大多數癌症的發生皆來自於後天因素。

1

三、如何遠離癌症威脅？

從癌症死亡的原因中，我們知道七成以上的癌症是可以預防的，預防癌症可從以下幾方面一起進行：

(一) 吃對的食物

1. 多吃全穀類、未加工豆類及蔬菜水果：因這些食物富含纖維質，能促進腸胃蠕動，刺激糞便快速排出，減少致癌物與腸道接觸時間，可降低癌症發生。
2. 抗氧化食物：奶、蛋、紅番茄、胡蘿蔔、木瓜、魚肝油、黃綠色蔬菜等，含有維生素A，具有抗氧化及強化上皮細胞的功能，可以防止食道、胃、鼻咽、肺、皮膚等上皮細胞癌的發生。



2



3. 富含維他命C的食物：柳丁、檸檬、番石榴、文旦、菠菜、花椰菜、芥藍菜等綠色蔬菜含有維生素C，能阻止食物中亞硝酸胺致癌物的產生，可減少胃癌、食道癌的發生。
4. 富含維生素E的食物：小麥胚芽、全穀類、綠色蔬菜、蛋、肝臟、肉類等，可以阻止自由基對細胞破壞，達到預防癌症發生。
5. 全麥麵包、蒜頭、海鮮、肉類等含有硒之營養素，可保護體內細胞，減少食道、胃、直腸癌的發生。



3

(二) 良好的飲食習慣

1. 多元化飲食，適量吃各類食物。
2. 採用蒸、煮等烹調方式，避免吃太油、太甜、太鹹、太燙的食物。
3. 以七分飽為原則，不吃過量。
4. 少吃醃製、燻烤、油炸或添加亞硝酸鹽的食品。
5. 避免重覆使用回鍋油來料理食物。
6. 勿吃不新鮮之花生、玉米、穀類。



4

如何遠離 癌症威脅



中文

(三) 正確的生活型態

1. 戒菸、戒檳榔、少喝酒。
2. 避免肥胖，減少油脂的攝取，例如：油炸食物、肥肉、精緻甜點等。
3. 每天作15-20分鐘的運動，以增加體內新陳代謝。
4. 避免在強烈陽光下(早上十點至下午兩點)，直接曝曬。
5. 定期作健康檢查，除此之外，也可以洽詢各大醫療院所做癌症篩檢。
6. 注意癌症早期症狀，若有以下所列情形，應立即就醫。



5

癌症早期症狀

全身症狀
不明原因體重減輕
不明原因的發燒、倦怠感
不明原因的疼痛
局部症狀
摸到不規則、無法移動的硬塊
不正常的出血或分泌物
傷口或潰瘍持續兩週以上未癒合
痔或疣的顏色、形狀或大小未改變
久咳(持續兩週以上)未癒、聲音沙啞
吞嚥困難或消化不良
排便習慣改變

6

總之，生活用心，處處防癌，定期作篩檢，建立生活好習慣，則能遠離癌症的威脅。

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線：

花蓮慈濟醫院：(03)8562016

玉里慈濟醫院：(03)8882718-9

關山慈濟醫院：(089)8148080-128

台北慈濟醫院：(02)66289779-2236

台中慈濟醫院：(04)36068278

大林慈濟醫院：(05)2648333

佛教斗六慈濟診所：(05)5372000-127

網址: <http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院103.12製訂

E8R2876013-01