

預防鼻咽癌



衛生署
Department of Health



World Cancer
Research Fund
Hong Kong

世界癌症研究基金會(香港)

鼻咽的位置

鼻咽屬呼吸系統的一部分，位於鼻腔與咽交接的地方。鼻咽與口之間由軟腭（口腔的頂部）分隔。

誰人有機會患上鼻咽癌？

雖然我們不知道鼻咽癌的確實成因，但科學家現時可以肯定，有些因素會增加患上此症的機會。

- 男性罹患的比例較女性高出一倍，而且在40歲之前甚少出現病例，因此，中年及高齡男士的風險較高。
- 吸食煙草。
- 經常進食大量用鹽醃製的魚和肉類。
- 接觸一種名為伯基特淋巴瘤的病毒 (EB virus)，會導致鼻咽內的細胞異常生長。
- 遺傳因素－可能涉及異常基因的遺傳。

助你預防鼻咽癌

許多人都不知道，他們每天選擇的飲食對患癌機會的影響可以很大。科學家已找到有力證據，證明日常飲食如包含大量用鹽醃製的魚與肉類，便可能大大提高患上鼻咽癌的機曾，如在幼年時期經常進食此類食物，則風險更高。因此，均衡飲食是減低患癌風險的最重要方法。請嘗試以鮮魚和瘦肉代替用鹽醃製的食品，並增加進食以植物類為主要的食物（例如全麥穀類、大豆產品及其他豆類）。許多水果與蔬菜均含有稱為抗氧化劑的物質，此物質可幫助預防癌症，因此，每天應最少進食五份不同種類的蔬菜和水果。



預防鼻咽癌三步曲

吸

煙及進食用鹽醃製的魚和肉類已經證實會引致鼻咽癌。

1

2



3

吸

食煙草（包括吸食香煙、雪茄、用煙斗或咀嚼煙草）亦會增加患上鼻咽癌的機會。不過，只要你停止吸煙，健康便會開始改善。假如你有意戒煙，可以循許多途徑得到協助。你可以諮詢醫生或致電諮詢熱線，例如衛生署的戒煙熱線（電話：2961 8883）。

並緊記：

多吃不同種類的植物類食物、保持健康體重、多做運動、選擇低脂和低鹽份的食物，以及必須小心烹製及儲存食物。



第一步：

- 不要吸煙或吸食任何形式的煙草。
- 如果你是吸煙人士，應立即戒煙。
- 如果你不是吸煙人士，應避免吸入二手煙和爭取置身無煙環境。



第二步：

- 避免進食用鹽醃製的魚和肉類。
- 嘗試以新鮮的魚和肉類代替用鹽醃製的食品。



第三步：

- 多吃蔬菜水果。
- 每天最少吃五份各類蔬果，四季如一。
- 一份蔬果相等於：
 - 半碗煮熟的蔬菜；或
 - 一杯（約六安士）鮮果汁或蔬菜汁；或
 - 一個中型水果，如蘋果或橙。

發現鼻咽癌

鼻

咽癌的徵狀：

- 頸部淋巴腺脹大，即使沒有傷風或咽喉感染但徵狀仍然持續三個月以上。
- 持續性鼻塞，引致呼吸困難。
- 喪失聽覺（通常只有一隻耳朵出現毛病）。
- 耳鳴。
- 經常流鼻血。
- 視力模糊。
- 口部張開困難。
- 頭痛。

有

上述症狀的人可能並非患有癌症，他們很可能患有其他的疾病。可是，若你有上述任何一種徵狀，必須盡快請醫生診治。一般而言，愈早得知病徵，治療成效愈高，因此應以積極態度保持健康。

醫治鼻咽癌

- **放射療法**—治療鼻咽癌的最常見方法，利用高強度X光破壞癌細胞，或令腫瘤縮小。
- **外科手術**—若放射治療未能奏效，或會施行外科手術把腫瘤或頸部受影響的腺體切除。
- **化學療法**—若癌症擴散（轉移）至身體其他部位，或須處方抗癌藥物把癌細胞控制。此外，化學療法亦可協助提高放射療法的成效。



防癌何處去？

世界癌症研究基金會（香港）

香港告士打道郵局郵政信箱

28486號

電話：2529 5025

傳真：2520 5202

電郵：info-hk@wcrf.org

網站：www.wcrf-hk.org

世界癌症研究基金會有限公司乃世界癌症研究基金會(香港)之註冊公司名稱。

註冊號碼: 596724

衛生署

如欲查詢更多健康資訊，請致電衛生署24小時健康教育熱線（廣東話、英語及普通話）：2833 0111，或瀏覽衛生署中央健康教育組網站 <http://www.cheu.gov.hk>