



Canadian Cancer Society Société canadienne du cancer

及早發現和普查

男士需知

Early Detection and Screening

Facts for men



同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

及早發現和普查

男士需知

誰會罹患癌症是很難預測的，又好像難以避免；其實你可以積極面對以減低你的患癌風險，首先你可選擇健康的生活模式，從而把握你的健康。

本冊子將詳述男士較普遍會患上的四種癌症：**前列腺、睪丸、結腸直腸及皮膚**，透過普查化驗或你的醫生檢驗過徵狀和症狀之後，這些癌症是可以及早發現的。很多症狀並非因癌症引起，而是由於其他較癌症輕微的問題所致，請向你的醫生查詢。就算癌症未能防範，若能及早發現的話，治療成功的機會也會大增。

及早發現和普查

及早發現是指在早期的時候發現癌症，若癌症能在早期被發現，通常較容易治療，認識症狀和定期檢查，有助及早發現癌症。要細心觀察你的身體，切勿忽視任何變化，愈快把症狀告訴醫生，問題便能愈早處理。

普查是在你還未出現任何症狀之前，利用測試或檢查來偵察早期的癌症。許多癌症是沒有普查檢驗的，但是有些癌症可以在你還未感到不適之前已被發現。普查檢驗有助尋找最早期的癌症，那是治療效果最佳的階段。有些普查檢驗還可幫助發現發病前的情況，好讓你在癌症出現之前已對症下藥。如果普查檢驗顯示不尋常的結果，便將需要接受跟進檢查。

為某類癌症提供普查檢驗的普查計劃在全加拿大都有安排，但是每一個省的計劃都有所不同；這些普查計劃是為特定的年齡組別而設，但他們並沒有出現任何癌症的徵狀或症狀。如果你的家族曾有罹患某一種癌症的記錄，你患癌的風險便會較高，所以你可以在特定年齡之前接受檢驗，或甚至增加檢查次數；請與醫生商量為你安排個人的檢驗計劃。

沒有普查檢驗是百份百準確的，這一點很重要。例如：普查檢驗有時會顯示有癌症，但事實卻沒有；或者當有的時候，卻顯示沒有癌症。但整體而言，普查檢驗能挽救性命。

前列腺癌

前列腺癌是從前列腺細胞開始發病的，這是加拿大男士最普遍罹患的癌症，也是65歲以上男士最常見確診的病症。若家族曾有成員患前列腺癌或是非洲祖裔人士，在年輕時發病的機會便會大增。

你可以做的

如果你是50歲或以上，請與你的醫生商量有關接受前列腺癌檢驗的風險和益處。

如果你是因為家族曾有成員患前列腺癌或你是非洲祖裔人士而成為罹患前列腺癌的高危一族，請查詢在年輕時便開始接受有關檢驗的可能性。

為及早發現前列腺癌，可能會進行以下檢驗：

- **直腸探肛檢查 (Digital rectal exam DRE):** 經直腸進行前列腺檢查，醫生會戴上手套，利用手指探入直腸觸摸前列腺有沒有硬塊或任何不正常的情況。
- **前列腺特殊抗原物質測試 (Prostate-specific antigen PSA test):** 這血液檢驗可以量度前列腺製造的前列腺特殊抗原物質。

PSA 和 DRE 測試有助發現早期的前列腺癌，但是它們也會「警鐘誤鳴」或遺漏已發病的前列腺癌。在某些情況下，這些測試會發現不會對你健康造成嚴重影響的前列腺癌，所以緊記與你的醫生商討有關你罹患前列腺癌的個人危機因素，以及接受檢驗的益處和危機。

要留意什麼

以下徵狀或症狀可能由於前列腺癌或其他健康問題如前列腺發炎或脹大而引起，若出現這些情況便應約見醫生：

- 小便頻密，尤其在晚上
- 有緊急小便的需要
- 開始小便和停止便溺都感到困難
- 不能小便
- 小便流量微弱、減少或受阻
- 感到膀胱未能完全排清尿液
- 小便時灼痛或疼痛
- 尿液或精液帶血
- 射精時感覺痛楚

睪丸癌

睪丸癌是從睪丸細胞開始發病的。雖然睪丸癌較罕見，但是介乎15至49歲之間的男士罹患的危機會增加。治療睪丸癌的成功機會通常很高，尤其是及早發現。

你可以做的

要留意你的睪丸和定期檢查，最好在溫水浸浴或淋浴後進行，因為睪丸下垂了和陰囊的肌肉已鬆弛；如發現任何異樣要立刻約見醫生。

要定期由醫生進行包括睪丸檢驗的醫療檢查。

要留意什麼

以下徵狀或症狀可能由於睪丸癌或其他健康問題而引起，若出現這些情況便應約見醫生：

- 睪丸出現硬塊
- 睪丸疼痛
- 在下腹或陰囊感覺沉重或累聚
- 在腹部和腹股溝出現隱隱作痛



結腸直腸癌

大部分結腸直腸癌是從結腸直腸裡的細胞開始發病的，它是加拿大現時第三種最普遍的癌症，男性女性亦然。這種癌症生長速度緩慢，而且有跡可尋。起初的階段可能不會引起任何症狀，因為下半腹(即胃部以下位置)有足夠的空間讓腫瘤生長和擴張；普查檢驗有助出現症狀之前探測是否患有結腸直腸癌。如果能及早確診，通常都會成功治癒。

你可以做的

如果你超過50歲，請至少每兩年做一次糞便隱血測試 (fecal occult blood test FOBT)，它能檢驗糞便中是否帶血，這祇能在顯微鏡下才能檢視。但是糞便中有血並不表示你一定患癌症，有其他因素也會導致這種情況，例如息肉(非癌症的組織增生)、潰瘍或甚至痔瘡。

如果FOBT顯示糞便中有帶血的跡象，你可能需要做下列測試：

- **結腸鏡檢查 (Colonoscopy):** 醫生會利用一條富伸縮性並在末端裝有照明和照相機的幼管，檢查整條結腸內膜的情況。
- **乙狀結腸鏡檢查 (Sigmoidoscopy):** 醫生會利用一條富伸縮性並在末端裝有照明和照相機的幼管，檢查直腸和結腸下半部內膜的情況。

- **雙對比鋇灌腸測試 (Double-contrast barium enema):** 利用一種名為鋇的特別染料進行結腸和直腸的X光檢驗，這有助醫生清楚檢查結腸的內膜。

有些男士患結腸直腸癌的機會較平均為高，請與你的醫生商討，如果出現以下狀況你應該何時和隔多久做檢驗：

- 你的父母、兄弟姊妹、或兒女曾罹患結腸直腸癌（特別是在45歲前確診）
- 你曾罹患結腸直腸癌
- 已確診患有炎症性的腸部疾病或息肉
- 像家族性腺瘤息肉病 (familial adenomatous polyposis FAP) 或遺傳性非息肉結腸癌 (hereditary non-polyposis colon cancer HNCC) 等遺傳性狀況

要留意什麼

以下徵狀和症狀可能由於結腸直腸癌或其他健康問題而引起，若出現這些情況便應約見醫生：

- 腹部出現不適（氣脹、脹滿、痙攣）
- 沒有明顯原因，但排便習慣改變，例如：肚瀉或便秘
- 糞便有血（鮮紅或深色）
- 糞便比平常幼細
- 突然感到需要排便
- 感覺未能完全把糞便排出
- 噁心或嘔吐

- 疲勞 (感覺非常疲倦)
- 體重減輕

皮膚癌

不同種類的皮膚癌 (基底細胞、鱗狀細胞和胎記瘤) 是從不同種類的皮膚細胞開始發病的。基底細胞和鱗狀細胞皮膚癌在加拿大非常之普遍，但是兩者均很容易治理和成功機會通常頗高。

你可以做的

最佳方法預防皮膚癌是免受陽光的傷害，以下是安全曬太陽的小貼士：

- 請保護你和你的家人，尤其在早上11時至下午4時陽光最猛烈的時候，或任何當UV指數達3度或以上的時段，要留在遮蔭處，例如在樹下、涼篷下或打傘，還要嘗試把戶外活動安排在11時之前或4時後。
- 遮蓋你的手臂、腳和頭，選擇鬆身、編織緊密和輕便的衣服。不要忘記戴帽以保護你的頭、面、耳和頸。
- 使用防曬指數 (SPF)15 或以上的太陽油，在多雲和冬季也不要忘記塗太陽油。



- 配戴太陽眼鏡以預防傷害眼睛，選擇平均遮光、中度至深色的鏡片，還要有UVA和UVB保護。
- 避免使用室內日光浴儀器。像陽光一樣，室內太陽照射和太陽燈均會釋放紫外光，因而導致灼傷、皮膚損傷和增加罹患皮膚癌的危機。
- 定期檢查皮膚，要認識你皮膚的狀況，並向醫生匯報任何的變化。

要留意什麼

以下徵狀和症狀可能由於皮膚癌或其他健康問題而引起，若出現這些情況便應約見醫生：

- 胎痣或痣的形狀、顏色或大細有所改變
- 不能痊癒的傷口
- 皮膚出現流血、痕癢或變得紅腫



減低你的患癌風險

在市面上有很多有關健康的資訊，但是有些令人困惑不解或甚至自相矛盾，我們可以肯定的是透過健康的生活模式，再加上保障加拿大國民健康的公共政策，至少半數的癌症個案是可以避免的。你可以做的：

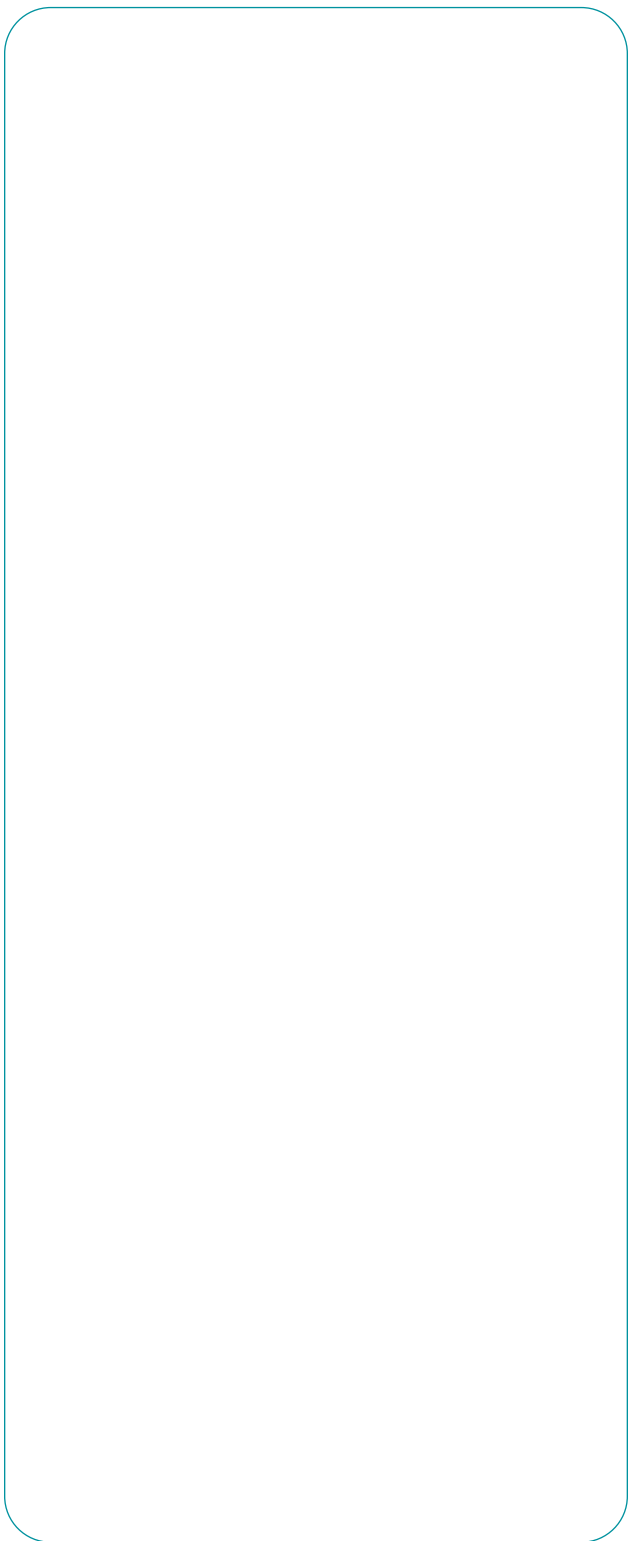
- 不吸煙及避免吸入二手煙。
- 每天吃五至十份蔬菜和水果，並選擇高纖維低脂肪的食物。如有飲酒的話，請控制酒精的用量，每天喝一杯或以下。
- 有恆地做體力活動，以保持健康的體重。
- 保護自己或家人免受陽光灼傷，應避免在早上11時至下午4時陽光最熾熱的時候，或紫外光UV指數達3度或以上外出暴曬。定時檢查皮膚的情況，如發現任何變化，要立刻向醫生報告。
- 遵從癌症普查守則。清楚瞭解你家族曾罹患癌症的情況，將有助你和你的醫生選擇一個切合你個人需要的檢查計劃。
- 如發現健康情況有異，應立刻約見醫生或其他醫療護理人員。
- 在家裡和工作時，如要使用、貯藏和棄置危險物料，必須遵守健康安全守則。

欲索取更多的資訊

如果你想瞭解多一點有關及早發現和普查的資料：

- 逢星期一至五早上9時至下午6時，致電 **1 888 939-3333**，與諮詢專員查詢。
- 電郵 **info@cis.cancer.ca**
- 瀏覽網址 **www.cancer.ca**
- 聯絡你居住地區的加拿大防癌協會辦事處





本會的工作

加拿大防癌協會一直是抗癌先鋒，這有賴義工及職員的努力耕耘，以及大眾的鼎力捐助，本會服務包括：

- 資助各項最有價值的癌症研究項目
- 倡導健康的公共政策
- 宣傳健康的生活模式，以減低患癌風險
- 提供癌病資訊
- 支援癌病患者及其親友

如欲捐助本會或索取更多有關癌症的資料或服務，歡迎隨時聯絡我們。



Canadian Cancer Society Société canadienne du cancer

同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

這是加拿大防癌協會印製的一般性防癌資訊，並非用以取代專業醫療人員的意見。此中文譯本若與英文原文有任何差異，一切均以英文原文為準。

本冊子資料內容可隨意複印，毋須本會批核，但必須註明為加拿大防癌協會2007《及早發現和普查 - 男士需知》。