

《抗癌防癌：有效預防、戰勝台灣》

图书基本信息

书名：《抗癌防癌：有效預防、戰勝台灣十大癌症》

13位ISBN编号：9789869282202

出版时间：2016-3-23

作者：朱子瑜

页数：143

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

內容概要

癌症是一種慢性、全身性、退化性、血液性、缺乏性的中毒症。癌症並非一夜之間突然發生，癌症有百分之七十是可以很好的被預防及避免，

對抗癌症更是我們每個人終其一生都須努力的事業。

近幾十年來，科技的發達為人類帶來的不少的便利，卻也導致生態失衡：我們的空氣、水源和土壤受污染；我們的食物過份精製和加工；我們攝取了過量的高蛋白食物、並誤服了大量的人工化學元素；我們過分的使用化粧品以及家庭電器3C產品或帶有致癌性的物品……，我們的居住環境中到處充滿了致癌的危機，癌症，儼然已經成為了全球人類最重要的健康問題了。

在衛生署公佈國人十大死因中，癌症已連續三十二年蟬聯台灣十大死因之首，死亡人數將近佔國人總死亡人數的三分之一，平均每六分五十六秒就有一國人被診斷為癌症，為國人健康的頭號殺手。

國人癌症發生率因高齡化、生活型態改變，及肥胖人口不斷增加等因素影響下，人數持續上升。依衛生署國民健康局最新癌症登記資料顯示，國人一生得到癌症的累積風險，男性每四人就有一人可能罹癌，女性每五人也會有一人可能罹癌，每年約有八萬個台灣人罹癌，男性以六十五歲、女性以五十九歲為癌症高發期年齡。

一說到癌症，一般人大都認為它是絕症而心感恐懼。其實，癌症並非絕症，不但可以治療，而且可以預防。雷久南博士曾提出癌症預防，是由以下不同方向的事實與統計資料為依歸的：

- 1、在不同的國家、社會，癌症的發病率不同，這說明了癌症是隨環境不同而有差異的。
- 2、癌症的發生率，會因移民而有所變化。這表示了遺傳不是癌症的主因。
- 3、癌症可以隨時間而有所改變罹癌的發生率。
- 4、由於致癌物質的發現，如果減低致癌物質的污染或產生，就可以達成預防癌症的目的。
- 5、癌症的發展，是可以逆轉的。像吸煙者得肺癌的機會遠高於不吸煙的人，但如果在戒煙五年或十年以後，其患癌的機會也大大的減低。

專家評估，癌症中大約有百分之六十的發病原因和我們飲食及生活方式有關，有百分之三十是與遺傳、病毒、輻射線等相關，只有百分之十是因為人體老化跟不明原因所造成。

因此，大約有一半的癌症是可以被預防的，有五分之一癌症是可以透過實施接種疫苗來積極控制的；也就是說：癌症有百分之七十是可以很好的被預防及避免。像是國人常見的肝癌，台灣從一九八四年開始全面施打新生兒B型肝炎疫苗，不僅使二十歲以下民眾的B肝帶原率小於百分之一，更使肝癌從癌症榜首下降至第三位；而子宮頸癌更是在多年來的努力推廣下，掉出了癌症前十名；其他像是肺癌、胃癌等因慢性感染而造成的癌症，也都在國人改變生活方式、飲食習慣以及先進的醫學檢查治療等方式來避免感染，從而預防相關癌症發生。

而且，某些癌症形成時都會有某些症狀發生，如皮膚癌、乳癌、鼻咽癌、直腸癌、口腔癌等等，都有某些癌發先兆，因此定期的健康檢查可以幫助我們發現這些症狀並且加以治療，降低罹癌後的風險係數。

所謂知己知彼、百戰百勝。癌症是一種慢性、全身性、退化性、血液性、缺乏性的中毒症，癌症並非一夜之間突然發生，對抗癌症更是我們每個人終其一生都須努力的事業。想要預防癌症、對抗癌症、戰勝癌症，除了改掉不良生活習慣、多吃低脂及高纖食物、遠離刺激物質、保持情緒穩定及維持固定運動習慣等之外。更重的的就是必須認識癌、了解癌，這樣才能徹底打敗癌了。

基於以上種種，本書特地以台灣十大癌症為內容一一介紹這十大癌症的發病原因、症狀、好發性別、年齡、族群、危險因子，以及如何預防、檢查、遠離等，期望讓我們都能有個更健康、更快樂的生活。

《抗癌防癌：有效預防、戰勝台澇》

精彩短評

1、对癌症简单了解一下，只能说好过没有，典型的不用心的作者和出版社。

《抗癌防癌：有效預防、戰勝台灣

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com