

男性癌症常识

Cancer Facts for Men

最常影响男性的癌症是前列腺癌、结肠癌、肺癌和皮肤癌。了解这些癌症以及如何可以预防或早期发现它们（肿瘤较小且容易治疗）可以挽救您的生命。

前列腺癌

随着年龄的增长，男性得前列腺癌的机会将上升。大多数前列腺癌患者为65岁以上的男性。尽管目前原因仍然不明，但非裔男性比白人男性更有可能得前列腺癌。有一位或多位亲属得前列腺癌的男性患前列腺癌的风险也会增加。

如何防治

美国癌症协会 (American Cancer Society) 建议男性与医生讨论，一起做出是否要接受前列腺癌测试的决定。研究尚未证明测试的益处大于测试和治疗的弊端。美国癌症协会认为男性不应该在没有了解癌症常识并且不知道有关测试和治疗的风险和可能的好处的情况下，接受测试。

从50岁开始，与您的医生讨论测试的利弊，这样您就可以决定接受测试是否是正确的选择。如果您是非裔美国人或有父亲或兄弟在65岁之前患有前列腺癌，您应该在45岁时开始与医生讨论此事。如果您决定接受测试，您应该做前列腺特异抗原 (Prostate Specific Antigen, PSA) 血检，附加或不附加直肠指检。您隔多久再接受测试将取决于您的前列腺特异抗原水平。

结肠癌

任何成年人都有可能得大肠直肠癌（结肠癌和直肠癌），但这类癌症的大多数患者已50岁或50岁以上。若本人或家族成员有得这种癌症的病史，或其结肠或直肠长有息肉，或其患有炎症性肠道疾病 (Inflammatory Bowel Disease)，他更有可能得结肠癌。此外，高脂（尤其是动物脂肪）饮食、超重、吸烟和不运动可以使人更有可能得结肠癌。

如何防治

结肠癌几乎总是从息肉开始，息肉指的是在结肠或直肠内壁的增生。在息肉变成癌症之前查出它们可以挽救生命。切除癌前息肉可以预防结肠癌。富含水果和蔬菜的低脂饮食也可能使您降低得这种癌症的机率。

美国癌症协会建议一般大众在50岁开始，做以下检查中的一项检查：

发现息肉和癌症的检查

- 每5年进行一次可屈性乙状结肠镜检查 (Sigmoidoscopy)*，或
- 每10年进行一次结肠镜检查 (Colonoscopy)，或
- 每5年进行一次双对比钡灌肠成像(Double-contrast Barium Enema) 检查*，或
- 每5年进行一次CT结肠成像 (Colonography) 检查（仿真结肠镜检查）*

主要用于发现癌症的检查

- 每年一次以愈创木脂为试剂的大便隐血检查 (Fecal Occult Blood Test, gFOBT)** 或
- 每年一次大便免疫化学检验 (Fecal Immunochemical Test, FIT)** , 或
- 每3年一次大便基因检验 (Stool DNA test, sDNA)*

* 如果检验结果呈阳性，您就应该接受结肠镜检查。

** 灵敏度很高的检查需要在家中多次进行大便采样。就检查而言，由医生进行的一次检查远远不够。如果检验结果呈阳性，您应该接受结肠镜检查。

如果您有家族史或因其他因素而属于得结肠癌的高危人群，您可能需要在更年轻的时候开始接受结肠镜检查。与医生讨论您得结肠癌的风险以了解您什么时候应该开始筛查。

肺癌

所有肺癌中超过80%的肺癌是由吸烟所引起的，但不吸烟者也可能得肺癌。

如何防治

肺癌是只要不吸烟就常常可以预防的少数癌症之一。如果您吸烟，请医生或护士帮助您戒烟。如果您不吸烟，千万不要开始吸烟，并避免吸入二手烟。如果您的朋友和亲人吸烟，帮助他们戒烟。想要获得戒烟的帮助，请拨打1-800-227-2345与美国癌症协会联系，了解我们如何帮助您提高戒烟的机率。

肺癌高危的男性可能要与医生讨论是否需要做一个低剂量的CT扫描以筛查早期肺癌。筛查的受益者为现在或曾经吸烟、但无肺癌症状且拥有30包-年吸烟史的55岁和74岁之间的成年人。（一包-年是指一年中每天吸1包烟的量。每天一包吸30年或每天2包吸15年皆为30包-年。）在肺癌筛查测试之前，您应该与医生讨论检查的益处、局限和风险。

皮肤癌

任何人暴露在阳光下都可能会患皮肤癌。与肤色较深的人相比，皮肤白皙的人，尤其是那些金发或红发者，更容易得皮肤癌。近亲中有患黑色素瘤 (Melanoma) 者和那些18岁以前有严重太阳晒伤的人更容易得皮肤癌。

如何防治

避免午间受阳光照射可预防大多数皮肤癌。在阳光下要戴有帽沿的帽子、穿长袖衬衫、戴太阳镜，并在所有裸露的皮肤上涂抹防晒系数 (Sun Protect Factor, SPF) 为 30或30 以上的防晒霜。如果您有孩子，保护他们免受过多的阳光照射，不要让他们晒伤。留心您皮肤上所有的痣和斑点，如果有任何变化，立即向医生报告。在定期健康检查时进行皮肤的检查。

防御癌症的最佳手段

早期发现 — 在癌症尚未扩散之前
及早期查出它 — 为您提供治疗的
最佳时机。了解这些癌症以及如何
降低患癌风险可以挽救您的生命。

掌控健康、减少患癌风险

- 远离烟草。
- 保持健康的体重。
- 经常锻炼身体。
- 吃大量的水果和蔬菜以保持饮食健康。
- (如果您喝酒的话) 限制酒量。
- 保护皮肤。
- 了解您自己、家族史和您的风险。
- 接受定期检查和癌症筛选检查。

无论您是谁，我们都能帮忙。想要获得更多信息，请随时，无论白天或黑夜，拨打 1-800-227-2345 与我们联系。有翻译人员为您服务。我们也提供英文网站，网址是 www.cancer.org。



bbb.org/charity