

誠徵幫助患乳癌的婦女的志願工作者

新南威爾士州癌症委員會需要會講普通話、廣東話、阿拉伯語或意大利文的婦女們做支持乳癌患者服務(Breast Cancer Support Service)的志願工作者。該服務為那些被診斷患上乳癌的婦女提供支持。志願工作者要識講一點英文，並且自己曾患過乳癌至少兩年。有興趣參加這一項重要服務的婦女請與 Kathy Harris 聯絡，電話：(02) 9334 1751。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

REVIEWED
June 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au

**multicultural
communication**

Chinese
10/2/97

有關癌症的荒誕說法

THE MYTHS ABOUT CANCER

NSW HEALTH
DEPARTMENT

雖然癌症是一種嚴重的疾病，很多人以為這是絕症而對這種疾病存有無謂之恐懼。這並不對。增加對癌症的了解有助於排除部分恐懼——並且教我們怎樣預防它。以下是一些常見的錯誤觀念：

癌症必定是致命的。

這並不對。百分之五十以上的癌症是可以成功地治癒的。某些癌症治癒的成功率非常高。患童年癌症的人的存活率正在增加中，百分之七十五的兒童病人雖然曾患童年癌症，仍能存活。要記住的是：如果及早驗出，成功治癒的機會就越高。因此，如果你有任何徵狀使你擔心，就要立即去看醫生，而且如果可能的話，定期接受防癌的檢查。例如：如果家族中有人患腸癌，四十歲以上的人可以接受檢驗，以便確定有沒有該疾病的初兆。所有十八歲至七十歲之間的婦女要每兩年定期接受一次帕氏檢驗(Pap tests)，檢查有沒有患子宮頸癌；而五十歲以上的婦女則要每兩年接受一次乳房X光像(mammograms)的檢查，檢查有沒有患上乳癌。在患者未感覺到該腫塊的很多個月或甚至很多年以前，乳房X光像已可以驗出小如一粒米的癌。

有些檢查你是可以自己進行的。例如：婦女們可以每個月檢查自己的乳房有沒有轉變的徵狀。每個人可以認識自己皮膚上的所有不同的痣和斑，那麼，就可以告訴自己的醫生任何你所發現的新斑或現有的斑的顏色、大小或形狀的轉變——如果及早驗出，大多數皮膚癌的病例都可以成功地治癒。

癌症是傳染性的。

有些人擔心他們會被別人傳染癌症，尤其是如果該癌症是在生殖器的附近（例如：女士們的子宮頸癌或男士們的睪丸癌和前列腺癌）。但這種想法是不對的。癌症不是一種可以傳染別人的疾病。

如果檢查子宮頸癌的帕氏檢驗顯示出不正常的細胞，這表示該婦人已患癌症。

不對。帕氏檢驗能驗出細胞內的不正常轉變，以致在它們未有機會成為癌細胞前可以接受治療。

身體受傷或被撞擊可以導致癌症。

例如：婦女們有時擔心乳房被撞擊會導致癌症。但是沒有證據證實這是真的。但有時身體某部分被撞擊會使你更留意該部位，並且因而更易察覺不尋常的徵狀，例如腫塊或痣。

癌症是給你做錯事的一種懲罰。

這是甚不對的。思考有關癌症的事、閱讀或談及癌症的事也不會導致該疾病。

有特殊的飲食可以根治癌症。

可惜沒有任何證據證實任何飲食會根治癌症。但是，你所吃的東西可以減少患癌症的可能性。最佳的忠告是吃脂肪少、纖維多的飲食，並且吃大量蔬菜和水果。最好是只喝適量的酒和減少吃用鹽醃藏、用醃汁醃過和被燻過的食物。也必須保持健康的體重——研究顯示過胖的人患癌症的可能性較高。

欲知更多有關癌症的資料，請撥電癌症委員會（Cancer Council）(02) 9334 1900。