

2024 年 10-11 月：乳腺癌（Breast Cancer）

亚省医疗服务局多元社区联系组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

2024 年 10 月：乳腺癌（Breast Cancer）

乳腺癌简介：

十月是乳腺癌宣传月！乳腺癌是加拿大女性最常见的癌症。

加拿大癌症统计数据估计，到 2024 年将有 30,500 名加拿大女性诊断患有乳腺癌。平均而言，这个数字代表每天约有 84 名加拿大女性诊断患有乳腺癌。

乳腺癌主要发生在 50 至 69 岁的女性。

裘莉·蘭德福德（Julie Landford，营养师）描述的一句名言：“营养不是治疗癌症的方法。是对你有帮助的一部分”。

乳腺癌有不同的治疗方法。您接受的治疗类型取决于您所患乳腺癌的分期和类型。它可能涉及手术、化疗、放疗、激素治疗或这些的组合。

营养的作用是维持和修复体内的细胞和组织。营养和饮食健康可以：

- 给你能量
- 有助于保持肌肉强壮
- 有助您从治疗中痊愈
- 增加效果
- 防止肌肉流失

- 减少治疗（如手术）的一些副作用
- 支持您的免疫系统

哪些常见因素会增加我患乳腺癌的风险？

不可改变的风险因素，例如：

- 身为女性
- 年龄
- 种族/族裔（白人女性患乳腺癌的可能性略高於黑人、西班牙裔和亞裔女性）
- 家族史（有近亲的女性，尤其是被诊断出患有乳腺癌的母亲、姐妹或女兒，患乳腺癌的机率更高）
- 遗传学（大约 5% 到 10% 的乳腺癌被认为是由父母遗传给孩子的异常基因引起的）

与生活方式密切相关的可改变的风险因素，例如：

- 戒烟。
- 不饮用任何形式的酒精。
- 保持活跃。
- 健康饮食。

尽管如此，重要的是要注意，有时乳腺癌发生在没有上述任何风险因素的女性身上。

我怎样才能降低患乳腺癌的风险？

- ✓ 每天吃各种保健食品。遵循加拿大的食品指南和 健康餐盘：每餐的食物一半(50%)是蔬菜和水果，1/4 (25%) 是全谷物+淀粉，1/4 (25%) 是蛋白质食物。
- ✓ 多吃植物性食物：
 - 植物性食物含有健康的化合物，其中许多化合物可能有助于降低乳腺癌的风险或发展。
- ✓ 每餐都要有蛋白质食物。
- ✓ 选择健康的脂肪，同时限制不健康的脂肪。
 - 健康脂肪，如油（菜籽油、橄榄油、花生油）
 - 不健康的脂肪，如动物脂肪（皮肤）、棕榈油、椰子油
- ✓ 最佳目标体重（這是您仍享受食物和活动的健康体重）。
- ✓ 以零酒精為目标：
 - 有强而有力的证据表明，饮酒会增加我们患乳腺癌的风险。

男性会患乳腺癌吗？

是的。男性乳腺癌很少見，佔所有乳腺癌不到 1%。男性和女性一樣有乳房组织，但他們的乳房发育较小。加拿大癌症统计数据估计，到 2024 年，大约 290 名加拿大男性被诊断有乳腺癌。

有没有预防乳腺癌的特定食物？有没有一种神奇的食物可以增强你的免疫系统？

许多人想知道吃特定的食物是否会增强他们的免疫系统并帮助他们对抗癌症。一些研究发现，饮食被认为会部分导致大约 30%到 40%的癌症。重要是要注意，没有单一的饮食、食物或补充剂可以增强您的免疫系统并防止您患乳腺癌。

为提高免疫系统和尽可能降低患乳腺癌的风险，您可以做的最好的事情是遵循整体健康的生活方式，其中包括含有各种食物的均衡健康的饮食。

我最近被诊断出患有乳腺癌。 有没有治愈癌症的饮食？

没有科学证据表明有特定的食物或饮食（例如碱性饮食）可以治愈癌症。由于节食通常会限制食物选择（如肉类、牛奶、鸡蛋，甚至蔬菜和水果），因此节食可能无法提供足够的卡路里、蛋白质、维生素和矿物质。这会导致体重减轻和营养不良。如果您正在考虑非常规或替代饮食，请咨询您的医疗团队。

亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。
- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转介 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请写下这个电话号码。将会先播放英语录音，等到有人回答，你可以要求普通话或粤语翻译，以便工作人员快速联系翻译员。

- 以粤语提供的更好的选择，更好的健康计划 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛课程，可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这两个为期各 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。

2024 年 11 月：乳腺癌（Breast Cancer）

我担心肉类和奶制品中的生长激素。我需要购买标有「无激素」标签的肉类和奶制品吗？

激素天然存在于所有人、动物和植物中。因此，没有不含激素的肉类和奶制品。

加拿大卫生部对加拿大生长激素的使用进行监管。激素被批准用于肉牛，但在加拿大不允许用于产奶的奶牛或家禽或猪肉。在其他国家/地区，可能允许使用激素。了解这一点很重要，因为您可能正在阅读或听说与另一个国家（如美国）及其食品供应有关的激素信息。

根据目前的研究，好消息是没有证据表明牛肉中使用的激素会导致癌症。

肉类和奶制品是蛋白质的良好来源，可以列入在健康饮食中。

我正在考虑吃素食。我怎样才能确保我获得了我需要的所有营养，尤其是蛋白质？

素食由所包含的食物类型决定其定义。一些素食会包括牛奶和/或鸡蛋。遵循「纯素」饮食或素食时，您可能无法获得足够的蛋白质，因为它排除或限制了肉类、鸡蛋和牛奶等动物产品。

蛋白质可以帮助我们在癌症治疗期间和之后保持肌肉、对抗疲劳、治愈并帮助我们感觉更好。因此，每餐都加入蛋白质食物很重要。

要用素食这种饮食获得足够的蛋白质，您需要每天两份来自肉类的替代品：350 毫升（2 拳头大小）煮熟的豆类或 125 毫升（3/4 杯）豆腐或 120 毫升（1/2 拳头大小）带壳无盐坚果和种子。

我读到糖对免疫系统有害——糖“喂养”癌症。我需要避免所有形式的糖吗？

不。糖“喂养”我们体内的所有细胞。癌细胞和健康细胞一样需要糖来生长，但糖不会比喂养我们体内的其他细胞那样更多地喂养癌细胞。

糖只是碳水化合物的一种形式。它天然存在于食物中，例如水果、蔬菜、谷物、牛奶和蜂蜜。在癌症治疗期间，避免所有含有碳水化合物的食物可能是不安全的。当您避免所有碳水化合物时，您会削弱您的身体并降低免疫系统的功能。

我听说大豆食品和亚麻籽对我们有益，但我也听说大豆食品和亚麻籽含有雌激素。我需要在饮食中避免食用大豆食品和亚麻籽吗？那么你会建议我服用补充剂吗？

尚未发现大豆食品和亚麻籽会增加乳腺癌复发的风险。它们含有类似于体内雌激素的植物雌激素，但它们的作用方式不同。

如果您患有激素导致的癌症，例如乳腺癌，请仅限制大豆和亚麻籽。加拿大癌症协会建议每天最多吃 3 份大豆食品。一份大豆相当于 3/4 杯

(175 毫升) 毛豆、1 杯 (250 毫升) 强化大豆饮料或 1/2 杯 (125 毫升) 豆腐、1/4 杯 (60 毫升) 大豆坚果。

吃适量的全大豆是安全的，并且可能具有保护作用（每天最多 3 份）。

亚麻籽的最新指南包括每天食用不超过 2 汤匙 (30 毫升) 的亚麻籽粉。

我应该服用一些补充剂来预防乳腺癌吗？

没有证据表明摄入超过推荐量的维生素和矿物质，或大量服用任何维生素或矿物质会改善您的健康或有助于预防或治愈癌症。

事实上，摄入过多的某些类型的维生素或矿物质可能对您的健康有害——甚至可能使癌症治疗效果降低。

吃富含蔬菜、水果、全谷物、鱼、坚果、豆类的饮食可以为您提供我们所有必需维生素和矿物质。

我在接受癌症治疗期间正在服用草药和补充剂，因为它们是天生的。

草药在世界各地使用已有数千年的历史。它用于治疗多种类型的疾病。草药是指在植物中发现的化学物质，它是一种特殊天然药物，不同于维生素、矿物质和顺势疗法。

癌症患者使用草药的原因有很多。

最重要必须注意的一点是，草药可以妨碍您的癌症治疗正常运作。这称为药物相互作用。

最好与您的医疗保健团队分享有关您用的草药。他们可以让您知道您的草药是否会干扰您的癌症治疗。

我怎么知道我的补充剂是否安全？

1. 天然商品编号 NPN？

NPN 是在加拿大销售的一些补充剂包装上提供的 8 位数字。加拿大卫生部表示，如果您按照标签上的指示/说明进行操作，带有 NPN 的产品是安全有效的。但这些产品在与其它药物或酒精混合时仍可能有副作用。

2. 您是否阅读了补充剂包装上的细则？

许多补充剂在补充剂中添加了额外的成份。如果您对某些食物成份过敏或不耐受，请务必检查成份表以确保您可以安全服用。即使非处方补充剂不是处方药，它们仍应按处方药处理。在服用任何补充剂之前，请先咨询您的药剂师。

天然维生素和实验室（合成）维生素有什么区别吗？

实验室制造的维生素（合成）与天然形式的维生素之间没有区别。一旦摄入体内，这些维生素就会以相同的方式和相同的功能使用。

在购买补充剂之前，是否有任何我应该注意的额外信息？

1. 没有补充剂被证明可以治愈癌症等疾病。始终谨慎使用承诺快速和效果显著的补充剂。
2. 通用品牌（或商店品牌）通常与名牌补充剂一样有效。寻找含有与名牌相同剂量的维生素和矿物质的通用品牌。

亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。
- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转介 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请写下这个电话号码。将会先播放英语录音，等到有人回答，你可以要求普通话或粤语翻译，以便工作人员快速联系翻译员。
- 以粤语提供的更好的选择，更好的健康计划 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛课程，可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这两个为期各 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。