

2024 年 10-11 月： 乳腺癌（Breast Cancer）

亞省醫療服務局多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

2024 年 10 月： 乳腺癌（Breast Cancer）

乳腺癌簡介：

十月是乳腺癌宣傳月！ 乳腺癌是加拿大女性最常見的癌症。

加拿大癌症統計數據估計，到 2024 年將有 30,500 名加拿大女性診斷患有乳腺癌。平均而言，這個數字代表每天約有 84 名加拿大女性診斷患有乳腺癌。

乳腺癌主要發生在 50 至 69 歲的女性。

裘莉·蘭德福德（Julie Landford，營養師）描述的一句名言：“營養不是治療癌症的方法。是對你有幫助的一部分”。

乳腺癌有不同的治療方法。您接受的治療類型取決於您所患乳腺癌的分期和類型。它可能涉及手術、化療、放療、激素治療或這些的組合。

營養的作用是維持和修復體內的細胞和組織。營養和飲食健康可以：

- 給你能量
- 有助於保持肌肉強壯
- 有助您從治療中痊癒
- 增加效果
- 防止肌肉流失
- 減少治療（如手術）的一些副作用
- 支持您的免疫系統

哪些常見因素會增加我患乳腺癌的風險？

不可改變的風險因素，例如：

- 身為女性
- 年齡
- 種族/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（有近親的女性，尤其是被診斷出患有乳腺癌的母親、姐妹或女兒，患乳腺癌的機率更高）
- 遺傳學（大約 5% 到 10% 的乳腺癌被認為是由父母遺傳給孩子的異常基因引起的）

與生活方式密切相關的可改變的風險因素，例如：

- 戒煙。
- 不飲用任何形式的酒精。
- 保持活躍。
- 健康飲食。

儘管如此，重要的是要注意，有時乳腺癌發生在沒有上述任何風險因素的女性身上。

我怎樣才能降低患乳腺癌的風險？

- ✓ 每天吃各種健康食品。遵循加拿大的食品指南和 健康餐盤：每餐的食物一半 (50%)是蔬菜和水果，1/4 (25%) 是全穀物+澱粉，1/4 (25%) 是蛋白質食物。
- ✓ 多吃植物性食物：
 - 植物性食物含有健康的化合物，其中許多化合物可能有助於降低乳腺癌的風險或發展。
- ✓ 每餐都要有蛋白質食物。
- ✓ 選擇健康的脂肪，同時限制不健康的脂肪。
 - 健康脂肪，如油（菜籽油、橄欖油、花生油）
 - 不健康的脂肪，如動物脂肪（皮膚）、棕櫚油、椰子油
- ✓ 最佳目標體重（這是您仍享受食物和活動的健康體重）。
- ✓ 以零酒精為目標：
 - 有強而有力的證據表明，飲酒會增加我們患乳腺癌的風險。

男性會患乳腺癌嗎？

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組織，但他們的乳房發育較小。加拿大癌症統計數據估計，到 2024 年，約 290 名加拿大男性被診斷有乳腺癌。

有沒有預防乳腺癌的特定食物？有沒有一種神奇的食物可以增強你的免疫系統？

許多人想知道吃特定的食物是否會增強他們的免疫系統並幫助他們對抗癌症。一些研究發現，飲食被認為會部分導致大約 30% 到 40% 的癌症。重要是要注意，沒有單一的飲食、食物或補充劑可以增強您的免疫系統並防止您患乳腺癌。

為提高免疫系統和盡可能降低患乳腺癌的風險，您可以做的最好的事情是遵循整體健康的生活方式，其中包括含有各種食物的均衡健康的飲食。

我最近被診斷出患有乳腺癌。有沒有治癒癌症的飲食？

沒有科學證據表明有特定的食物或飲食（例如鹼性飲食）可以治癒癌症。由於節食通常會限制食物選擇（如肉類、牛奶、雞蛋，甚至蔬菜和水果），因此節食可能無法提供足夠的卡路里、蛋白質、維生素和礦物質。這會導致體重減輕和營養不良。如果您正在考慮非常規或替代飲食，請諮詢您的醫療團隊。

亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

- 我們有一位會說普通話和粵語的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。
- 這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。

- 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請寫下這個電話號碼。將會先播放英語錄音，等到有人回答，你可以要求普通話或粵語翻譯，以便工作人員快速聯繫翻譯員。
- 以粵語提供的更好的選擇，更好的健康計劃 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛課程，可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 週的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。

2024 年 11 月： 乳腺癌（Breast Cancer）

我擔心肉類和奶製品中的生長激素。我需要購買標有「無激素」標籤的肉類和奶製品嗎？

激素天然存在於所有人、動物和植物中。因此，沒有不含激素的肉類和奶製品。

加拿大衛生部對加拿大生長激素的使用進行監管。激素被批准用於肉牛，但在加拿大不允許用於產奶的奶牛或家禽或豬肉。在其他國家/地區，可能允許使用激素。瞭解這一點很重要，因為您可能正在閱讀或聽說與另一個國家（如美國）及其食品供應有關的激素信息。

根據目前的研究，好消息是沒有證據表明牛肉中使用的激素會導致癌症。

肉類和奶製品是蛋白質的良好來源，可以列入在健康飲食中。

我正在考慮吃素食。我怎樣才能確保我獲得了我需要的所有營養，尤其是蛋白質？

素食由所包含的食物類型決定其定義。一些素食會包括牛奶和/或雞蛋。遵循「純素」飲食或素食時，您可能無法獲得足夠的蛋白質，因為它排除或限制了肉類、雞蛋和牛奶等動物產品。

蛋白質可以幫助我們在癌症治療期間和之後保持肌肉、對抗疲勞、治癒並幫助我們感覺更好。因此，每餐都加入蛋白質食物很重要。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use. Last updated December 2024.

要用素食這種飲食獲得足夠的蛋白質，您需要每天兩份來自肉類的替代品：350 毫升（2 拳頭大小）煮熟的豆類或 125 毫升（3/4 杯）豆腐或 120 毫升（1/2 拳頭大小）帶殼無鹽堅果和種子。

我讀到糖對免疫系統有害——糖“餵養”癌症。我需要避免所有形式的糖嗎？

不。糖“餵養”我們體內的所有細胞。癌細胞和健康細胞一樣需要糖來生長，但糖不會比餵養我們體內的其他細胞那樣更多地餵養癌細胞。

糖只是碳水化合物的一種形式。它天然存在於食物中，例如水果、蔬菜、穀物、牛奶和蜂蜜。在癌症治療期間，避免所有含有碳水化合物的食物可能是不安全的。當您避免所有碳水化合物時，您會削弱您的身體並降低免疫系統的功能。

我聽說大豆食品和亞麻籽對我們有益，但我也聽說大豆食品和亞麻籽含有雌激素。我需要在飲食中避免食用大豆食品和亞麻籽嗎？那麼你會建議我服用補充劑嗎？

尚未發現大豆食品和亞麻籽會增加乳腺癌復發的風險。它們含有類似於體內雌激素的植物雌激素，但它們的作用方式不同。

如果您患有激素導致的癌症，例如乳腺癌，請僅限制大豆和亞麻籽。加拿大癌症協會建議 **每**天最多吃 3 份大豆食品。一份大豆相當於 3/4 杯（175 毫升）毛豆、1 杯（250 毫升）強化大豆飲料或 1/2 杯（125 毫升）豆腐、1/4 杯（60 毫升）大豆堅果。

吃適量的全大豆是安全的，並且可能具有保護作用（每天最多 3 份）。

亞麻籽的最新指南包括每天食用不超過 2 湯匙（30 毫升）的亞麻籽粉。

我應該服用一些補充劑來預防乳腺癌嗎？

沒有證據表明攝入超過推薦量的維生素和礦物質，或大量服用任何維生素或礦物質會改善您的健康或有助於預防或治癒癌症。

事實上，攝入過多的某些類型的維生素或礦物質可能對您的健康有害——甚至可能使癌症治療效果降低。

吃富含蔬菜、水果、全穀物、魚、堅果、豆類的飲食可以為您提供我們所有必需維生素和礦物質。

我在接受癌症治療期間正在服用草藥和補充劑，因為它們是天然的。

草藥在世界各地使用已有數千年的歷史。它用於治療多種類型的疾病。草藥是指在植物中發現的化學物質，它是一種特殊天然藥物，不同於維生素、礦物質和順勢療法。

癌症患者使用草藥的原因有很多。

最重要必須注意的一點是，草藥可以妨礙您的癌症治療正常運作。這稱為藥物相互作用。

最好與您的醫療保健團隊分享有關您用的草藥。他們可以讓您知道您的草藥是否會干擾您的癌症治療。

我怎麼知道我的補充劑是否安全？

- (1) 補充劑的包裝上是否有天然產品編號 Natural Product Number NPN?
NPN 是在加拿大銷售的一些補充劑包裝上提供的 8 位數字。加拿大衛生部表示，如果您按照標籤上的指示/說明進行操作，帶有 NPN 的產品是安全有效的。但這些產品在與其他藥物或酒精混合時仍可能有副作用。
- (2) 您是否閱讀了補充劑包裝上的細則？
許多補充劑在補充劑中添加了額外的成份。如果您對某些食物成份過敏或不耐受，請務必檢查成份表以確保您可以安全服用。即使非處方補充劑不是處方藥，它們仍應按處方藥處理。在服用任何補充劑之前，請先諮詢您的藥劑師。

天然維生素和實驗室（合成）維生素有什麼區別嗎？

實驗室製造的維生素（合成）與天然形式的維生素之間沒有區別。一旦攝入體內，這些維生素就會以相同的方式和相同的功能使用。

在購買補充劑之前，是否有任何我應該注意的額外資訊？

- (1) 沒有補充劑被證明可以 治癒 癌症等疾病。始終謹慎使用承諾快速和效果顯著的補充劑。
- (2) 通用品牌（或商店品牌）通常與名牌補充劑一樣有效。尋找含有與名牌相同劑量的維生素和礦物質的通用品牌。

亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

- 我們有一位會說普通話和粵語的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。
- 這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。
- 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請寫下這個電話號碼。將會先播放英語錄音，等到有人回答，你可以要求普通話或粵語翻譯，以便工作人員快速聯繫翻譯員。
- 以粵語提供的更好的選擇，更好的健康計劃 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛課程，可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 週的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。