

危險因子測量 你有癌症傾向嗎？

雖然你沒有辦法改變你的家庭史，但你可以改善你的飲食習慣和生活型態，來減少可能致癌的趨勢。

這 是美國紐約的一位心臟科專家霍華醫師所設計的癌症因子自我測量表，可以幫助你評估全部癌症因子的發展，請圈下適合你的項目之一項，將每一項左邊的加分或減分統計在每一部份的下面，4部份加起來便是總分，然後再比照本文最後所定的標準，便得結果。

(1) 你的家庭史

- + 2 父母、姨媽、姑媽、叔伯、祖父母或同胞手足之一罹患癌症者。
- + 5 一位以上近親罹患癌症者。
- + 10 自己吸烟（香烟、雪茄或烟斗），同時有一位或一位以上近親罹患癌症者。
- + 15 有一位或一位以上近親患癌症，同時自己吸烟又每日飲酒2杯以上或3杯（普通酒每杯150cc，啤酒每杯360cc）或烈酒90cc，且每週喝5天以上者。
- + 1 一天喝2杯以上咖啡，且有一位近親得胰臟癌者。

得分 # 1 _____

(2) 吸煙與環境

- + 1 每日吸煙少於1包者。
- + 5 每日吸煙1包者。
- + 8 每日吸煙2包或以上者。
- + 10 每日吸煙1包或1包以上，同時喝酒2杯以上或3杯（普通酒每杯150cc，啤酒360cc）或烈酒90cc，每週持續5天以上者。
- + 2 吸雪茄或抽烟斗。

得分 # 2 _____

- + 4 吸雪茄或抽烟斗，同時每日飲酒2杯以上或3杯（普通酒每杯150cc，啤酒每杯360cc）或90cc烈酒，每週持續5天以上者。
- + 2 與吸煙者共同生活或工作者。
- + 3 與吸煙者同生活和一起工作者。
- + 1 在空氣污染嚴重的地區工作或生活者。
- + 2 在空氣污染嚴重的地區工作和生活者。

得分 # 2 _____

(3) 你個人的習慣

- + 3 容易受到陽光曝曬，並曾有一次或一次以上皮膚被晒脫皮或起泡者。
- + 2 不容易被晒黑，且僅在週末或假期才偶爾曝曬在強烈陽光下。
- + 3 體重超過理想體重20%。
- + 5 體重超過理想體重25%。
- + 1 有生以來，大部分時間體重都超重。
- + 2 接觸到含有殺蟲劑、有毒廢物或石綿的空氣、水或土壤。
- + 3 曾接受多次（尤其是年幼時）診斷性X光照射。
- + 4 每日喝酒2杯以上或3杯（普通酒每杯150cc，啤酒每杯360cc），或烈酒90cc，且每週持續5天以上者。
- + 2 靜態生活，缺乏規律化運動者。
- + 1 經常感覺孤獨，或離群索居。
- + 1 沒有親密的朋友或親戚。
- + 1 長時間精神抑鬱，或不安。

得分 # 3 _____

(4) 你的飲食

- 5 不吃肉類。
- + 1 每週食用 3 次牛肉、豬肉和／或羊肉。
- + 2 每週食用 5 次牛肉、豬肉和／或羊肉。
- + 3 每週食用 3 至 5 次加工肉品。
- + 4 每週食用 5 次以上加工肉品。
- + 2 每週食用 1 次以上烟薰或炭烤食物。
- + 1 食用大量奶油或人造奶油。
- + 1 一週食用多次油炸食物。
- + 2 幾乎每天食用油炸食物。
- + 1 一週食用多次豐盛的甜點或冰淇淋。
- + 2 幾乎每天食用豐盛的甜點或冰淇淋。
- + 1 每天至少飲用 2 杯全脂奶。
- + 1 一週食用多次乾酪 (cheese)，(但低脂的軟乾酪 cottage cheese 除外)。
- + 2 幾乎每天都食用乾酪 (不包括低脂 cottage cheese)。
- + 2 一週食用多次含糖食物或加工食品。
- + 4 幾乎每天食用含糖食物或加工食品。
- + 2 一天所吃全麥麵包少於 2 片。
- + 3 一週所吃高纖維穀物不到 3 次。
- + 3 每日所吃水果或蔬菜少於 3 次。
- + 3 沒有每天喝柑橘類果汁，也沒有吃一分柑橘類水果。
- + 3 一週所吃高麗菜、菜花等蔬菜，少於 3 次。

得分

總分

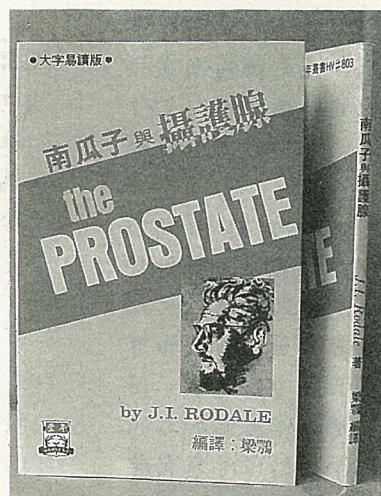
4 _____

你的癌症危險因子分數：

- 0 至 14 輕度危險
 - 15 至 25 中度危險
 - 26 至 35 高度危險
 - 36 以上 非常危險
- 雖然你沒有辦法改變你的家庭史，但你可以改善你的飲食習慣和生活型態，來減少可能致癌的趨勢。願你從今天就開始，加強對健康的維護罷！

(資料：Family Circle)

南瓜子與攝護腺



J.I. Rodale 原著 梁鵠編譯
定價：120 元 (掛號郵資 45 元)

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便 1 ~ 2 次，就是紅燈信號！

本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 錫元素
6. 維他命 F
7. 肽基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



豐年社

台北市溫州街 14 號
郵政劃撥 0005930-0 豐年社
電話 (02) 3628148