

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。

- + 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 接觸到含有殺虫劑、有毒廢物或石棉的空氣、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 _____

來隆祚

(4)你的飲食

- 5 不吃肉類。
- + 1 每週食用 3 次牛肉、猪肉和／或羊肉。
- + 2 每週食用 5 次牛肉、猪肉和／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 # 4 _____
總分 _____

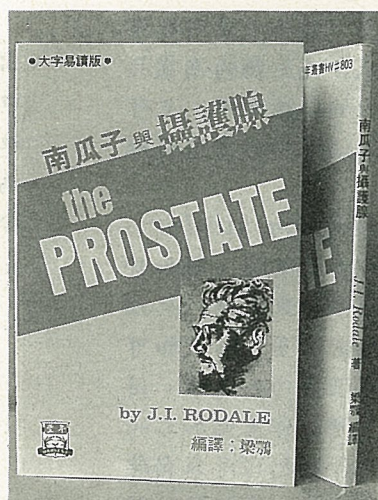
你的癌症危險因子分數：

- 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 梁鶚編譯
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. 鎂元素
6. 維他命F
7. 胺基酸
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