

陳一瑋分享防癌觀念 建議定期檢查 減少外食

學校要聞

【記者李沛育淡水校園報導】女教職員聯誼會11月19日中午12時10分在覺生國際會議廳舉辦「防癌與健康生活」講座，邀請臺北榮民總醫院腫瘤醫學部放射治療科醫師陳一瑋，向40多位女聯會會員傳達正確的健康觀念，以免日後醫療資源的浪費。

首先陳一瑋提供衛服部國健署的資料，說明臺灣疾病死因以癌症與心血管疾病為大宗，其中誘發疾病的因素大多是外在環境的刺激因子與年紀有關，並提到人的身體就像機器，隨著年紀的增長，免疫力與機能逐漸走下坡，生活作息也須因年齡而做調整以修復相關機能。

談到日常生活，陳一瑋坦言目前人類每天都浮游在致癌物的汪洋中，如外出隨處吸得到的機車廢氣、河川隨處可見的廢棄物等。接著透過衛服部國健署2017年臺灣好發的癌症種類以及死亡排行榜，指出乳癌與大腸直腸癌為臺灣人最好發的腫瘤，肺癌與肝癌則是臺灣人死亡率最高的癌症，臺灣人飲食西化、外食族的增長及環境的刺激都是腫瘤與癌症的誘發主因，加上體質與基因的不同，臺灣人乳癌的好發年紀較甚至較美國人年輕。陳一瑋特別提醒大家定期檢查，及早發現才能及早治療；他也鼓勵大家減少外食，透過親自料理，較容易營養均衡，攝取足夠的抗氧化蔬果，但也須避免過度飲食，長期下來，可遠離讓人聞之色變的癌症。

退休同仁汪于渝分享，家中不少家人都因癌症病逝，想藉由醫師的說明多加了解相關資訊，同時力行醫師的建議防範未然。「尤其醫師提到微波爐輻射的危害，以及將微波爐擺放至陽台的觀點，除了讓大家更警惕微波爐散發的輻射，也慶幸自己家中微波爐的擺放位置正確。」

