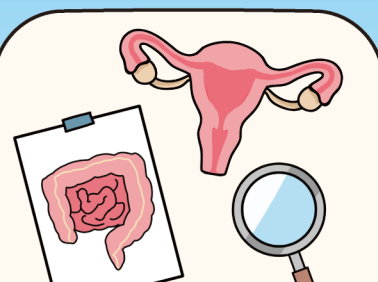




多吃蔬菜和水果，維持均衡飲食，保持正常體重



定期接受身體檢查，及早發現癌前病變及進行治療



避免過度接觸紫外線，採取防曬措施，降低患上皮膚癌風險



享受充足的睡眠，維持免疫系統正常運作



C博士提提你



每周至少進行150分鐘中等強度的運動，促進免疫功能



避免吸食煙草包括捲煙，水煙和電子煙



避免接觸石棉、煤煙等城市空氣污染，多呼吸新鮮空氣



限制攝取酒精飲品



大中華癌病基金會
Greater China Cancer Foundation

**凝聚善心
助解癌困**

辦公時間：09:30-18:00 (星期一至五)

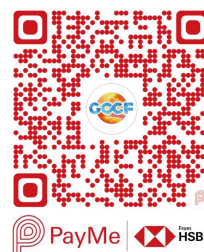
電話：(852) 3698 1538

傳真：(852) 3698 1938

WhatsApp：(852) 6368 0088

電郵：inquiry@gccf.org.hk

網址：www.gccf.org.hk



如欲捐款支持，可用以下方式將善款存入基金會戶口：

1. 銀行轉帳：中銀香港戶口號碼 **012-898-2-047602-2**
2. Payme 轉帳：登記電話號碼 **6226 0088**
3. 以支票 (抬頭「大中華癌病基金會有限公司」) 逕寄至上述地址

GCCF 大中華癌病基金會
Greater China Cancer Foundation



認識癌變

**大家好！讓我們一起認識癌變，
減少患上癌病的風險！**



1

C博士

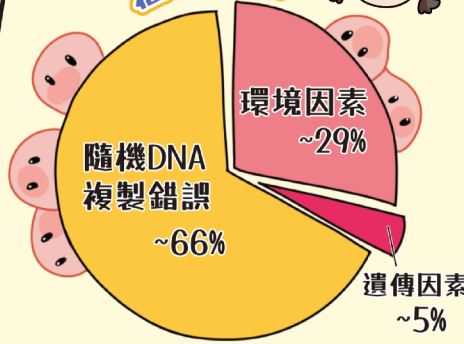


人體內有許多條基因，負責產生人體內所有的細胞，癌症因**基因突變**而開始。

2

為甚麼會有基因突變？

癌變成因



隨機DNA複製錯誤 ~66%
環境因素 ~29%
遺傳因素 ~5%

約66%的基因突變由細胞分裂過程中的隨機錯誤引起；環境因素如生活習慣等佔約29%；家族遺傳因素則佔約5%。

3

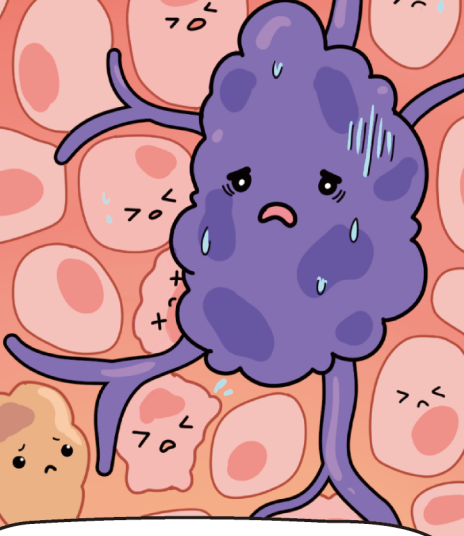
基因突變如何導致癌症？



良性
惡性

基因突變令細胞失控地增生，產生腫瘤，分為**良性**和**惡性**。

4



良性腫瘤生長速度**慢**，惡性腫瘤的生長速度較**快**，還會**入侵鄰近組織**甚至轉移至身體其他部分。

5

免疫軍團



人體免疫系統會偵測突變的癌細胞並加以消滅，負責攻擊癌細胞的包括**自然殺手(NK)細胞**、**T細胞**、以及**樹突(DC)細胞**。

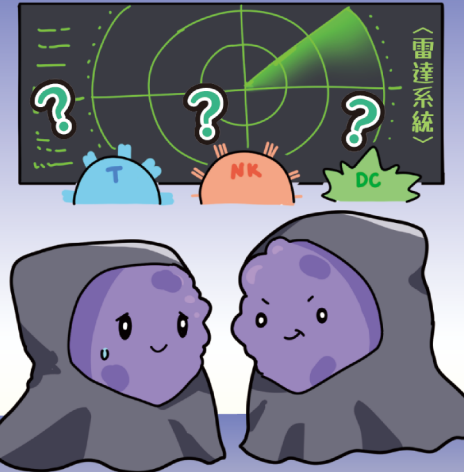
6

但是癌細胞也有秘密武器……



7

雷達系統



癌細胞可以透過減少自身表面誘發免疫反應的物質，如同穿上隱形斗篷，**阻止免疫細胞的識別和攻擊**。

8



讓我們一起了解如何改善生活習慣，減少患癌病的風險！

||| 下一頁