

副卫长：对比其他种族

# 华裔患癌几率最高

(吉隆坡3日讯)根据卫生部的数据，大马华裔患癌几率比其他种族高，大肠癌就是其一。

卫生部副部长拿督斯里希尔米指出，平均每10万国人当中，4000名是巫裔男子、4070名巫裔女子、华裔男子4038名、华裔女子4400名。

他说，目前5大癌症是乳癌(14.5%)、肠癌(12.1%)、肺癌(11.8%)、子宫癌(5.7%)及喉癌(5.4%)。

希尔米今早推介大肠癌醒觉日活动后，如是指出。

希尔米指出，人民应该改变现有的饮食习惯，将每日的摄取量限制在1800至2000卡路里左右，以降低罹患大肠癌的几率。

他指出，除了基本的一日三餐，有些人还吃6餐，甚至8餐之多；而国人普遍喜欢在深夜时分光顾食肆。

## 定时体检

“在享用美食的时候，不要忘记计算所摄取的卡路里含量，如果中午的摄取量比较多，晚上就少吃一点；此外，要多做运动，就算只是



希尔米(右二)推介大肠癌醒觉日活动。左起为雅迪拉再娜与再顿奥斯曼；右为吴琬咨。

慢跑也好，确保自己一天至少要步行1万步。”

他说，民众必须养成时常进行体检的习惯，以及早确认自己是否罹患大肠癌，及早发现患上该病症的患者拥有较高的生存率，因为该病症在这个时期是最容易根除的。

“预防患癌是全民责任，不只是政府；不管什么种族

都有罹患癌症的风险，所以拥有及早检查的观念是很重要的。”

出席者包括防癌组织

## 培训4万义工助民众体检

希尔米指出，政府在健康社区计划(Kospen)下，成功培训4万名义工，协助政府帮助民众进行体检。

“Empowered”主席吴琬咨医生、森那美基金会总执行长雅迪拉再娜和基金会董事拿汀巴杜卡再顿奥斯曼等。

“我国因为死于非传染性疾病个案占了死亡人口的74%，在这些义工的协助下，相信有关比率会下降。”