



存活率最低的
癌症之一

胰臟 你好嗎



戒菸

吸煙者胰腺癌風險上升2至3倍，請至戒菸門診諮詢戒菸。



勿飲酒

喝酒者1天少於1-2杯酒
(ex: 1杯= 5%啤酒360 ml)



減重、規律運動

規律運動(30分鐘/天) 風險降一半
維持 $18.5 \text{ kg/m}^2 < \text{BMI} < 24 \text{ kg/m}^2$



如何降低 胰臟癌的風險



家族史者尋求專業諮詢

父母、子女、手足有2位以上胰臟癌，諮詢醫師追蹤篩檢建議



健康吃

多攝取蔬果和全穀食物(5 - 9份蔬果、1.5 - 4碗全穀類/天)，限制或避免紅肉、含糖飲料和加工食品



· 諮詢窗口 ·

個案管理護理師 0975 - 351215

臺中榮民總醫院 胰臟癌團隊 關心您