



患者及照护者教育

# 如何预防肺癌

本文介绍了肺癌及其症状，说明了罹患肺癌的风险因素，以及接受肺癌筛查的资格因素，并且提供了预防信息，包括如何降低罹患肺癌的风险以及戒烟的好处。

## 了解罹患肺癌的风险

风险因素是指任何可增加您患病（如癌症）几率的因素。肺癌的重要风险因素包括年龄及吸烟年限（如有的话）。

**肺癌是最常见的癌症死亡原因。**

其他高风险因素包括：

- 吸入二手烟。
- 吸入其他致癌物质，例如石棉、砷和车辆或机器排出的废气。
- 与您有血缘关系的近亲曾经患有或目前患有肺癌。
- 氡（存在于部分家庭和建筑物中的放射性气体）暴露。

种族、生理性别和生活方式也会影响罹患肺癌的风险。例如，即使在烟草使用相似的情况下，黑人男性也比白人男性更容易罹患肺癌。而黑人妇女罹患肺癌的几率比白人妇女低。

如果您有上述任意一种风险因素，请咨询您的医疗保健提供者。[了解](#)筛查是否适合您。

**戒烟后 24 小时，您心脏病发作的几率会有所降低。**

# 了解肺癌的症状

大多数肺癌患者[没有任何体征](#)。有时，罹患肺癌的第一个体征是因其他原因进行胸部 X 线检查或 CT 扫描时发现的异常（非正常）斑点。如果您出现以下一种或多种症状，请咨询您的医疗保健提供者。

- 咳嗽加重或无法缓解。
- 呼吸短促。
- 胸痛。
- 咳血。
- 在未尝试减肥时体重下降。
- 总是感到非常疲倦。

**戒烟后 1 年，您罹患心脏病的风险是未戒烟者的一半。**

## 改善肺部健康

- 请勿吸烟。这是保持肺部健康的最佳方式。如果您无法戒烟，目前也有安全有效的治疗方法可供选择。
- 如有可能，请尽量避免吸入室内及室外污染物，如烟雾、清洁产品和霉菌。
- 勤洗手，避免呼吸道感染。身体的某些部位，包括呼吸系统（如鼻窦、喉咙、呼吸道或肺部）可能会受到感染。
- 每年进行一次体检。每年前往医疗保健提供者处就诊有助于您保持健康。
- 锻炼有助于增强肺部功能。每天至少锻炼 30 分钟、每周锻炼 5 天对肺部最有益。锻炼包括散步、慢跑、跑步、打扫房间、从事园艺活动或户外杂活和爬楼梯。

**筛查有助于及早发现 80% 的肺癌，此时的肺癌更易于治疗。**

- 如果您的年龄在 50 至 80 岁之间，且存在以下情况，建议您接受肺癌筛查：

- 目前吸烟或既往有吸烟史。
- 平均每天抽 1 包烟，持续 20 年，或者抽烟数量与此相同。例如，您可能每天抽 2 包烟，持续 10 年，或者每天抽半包烟，持续 40 年。

**通过本项用时 2 分钟的小测验，了解自己是否符合肺癌筛查条件。**

- 加入烟草治疗项目可以帮助您戒烟。
  - [MSK 烟草治疗项目的专员](#)可以帮助您戒烟。该项目对所有吸烟者和其他烟草使用者开放。该项目专门面向从未罹患过癌症或烟草相关疾病的人员、任何被诊断出癌症的人员和癌症幸存者。该项目可以提供帮助戒烟的治疗方案，包括咨询、远程医疗（与医疗保健提供者进行视频看诊）、教育和药物。

如需了解关于烟草治疗项目的更多信息或咨询烟草治疗专家，请致电 212-610-0507。

## 与您的孩子讨论吸烟问题

- 如果您的孩子正在吸烟，请提醒他们吸烟有害健康。经常与您的孩子讨论吸烟问题，让他们能够自在地与您沟通自己的健康选择。
- 请从幼儿园时期开始与您的孩子交谈，并在其成长过程中始终保持沟通。尽早与孩子沟通有助于他们在面临吸烟等不良行为时更好地“说不”。

**九成吸烟者在 18 岁之前就尝试过第一支香烟。**

## 您可以立即采取的行动

- 如果您吸烟，请加入[烟草治疗项目](#)，帮助您戒烟或减少吸烟。
- 了解您罹患肺癌的风险。
- 了解肺癌的症状。

- 通过锻炼和尽可能避免吸入污染物增强肺部功能。
- 如果您有孩子，请与他们讨论吸烟的危害。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

What You Can Do To Prevent Lung Cancer - Last updated on February 22, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利