



# LUNG



## 預防肺癌

# 我們一起來

### 什麼是肺癌？

肺癌是指在肺臟或支氣管中長出的惡性腫瘤。

### 如何預防肺癌？

1. 遠離菸害，戒菸、拒絕二手菸。
2. 避免長期暴露空氣污染(石棉、煤灰、油漆、工廠、燃香、汽機車、PM2.5等)環境，適當防護配戴口罩。
3. 建議低油烹調下廚方式，且過程中使用抽油煙機，保持環境通風良好。
4. 維持均衡飲食，攝取足量蔬果，適當的運動。
5. 重度抽菸者、肺癌家族病史、慢性肺病、反覆性肺炎(支氣管炎)、陳舊性肺結核等建議定期接受健康檢查。
6. 若出現久咳不癒、痰中帶血、聲音沙啞、胸(背)部悶痛、呼吸困難等症狀，應盡快就醫詳細檢查。

