

# 大腸癌（結腸、直腸癌）

## Colorectal Cancer

### 1. 甚麼是大腸癌？

癌症是由於體內的細胞不正常生長而引起的一組疾病。當體內的細胞分裂得太快時就會形成腫瘤叫做腫瘤。腫瘤可分為良性或惡性，惡性腫瘤可侵襲或破壞正常的組織並能轉移（擴散）到身體的其他部位而形成更多的腫瘤，俗稱為癌。消化系統的最低部份叫做結腸。結腸最末 6 吋又稱直腸。食物消化後的殘渣最終通過結腸直腸（俗稱大腸）而排出體外。生長在這個部位的癌就叫做大腸癌（或結腸、直腸癌）。

雖然，大腸癌在美國是第三大常見癌症，而且在癌症死亡率中佔第三位，但是像其他很多癌症一樣，大腸癌若能早期發現，存活率是很高的。所以說，早期發現是治愈的重要因素。

### 2. 易患大腸癌的因素有如下幾點：

- 家族中有人患過大腸癌
- 本人或家族中有人患慢性結腸炎或結腸息肉（在結腸內生長的良性腫瘤）
- 長期習慣高脂肪、大量肉類但低纖維的飲食（纖維素存在於水果、蔬菜及全穀類食物中）
- 酗酒
- 肥胖
- 吸煙
- 極少運動

### 3. 症狀與體徵：

- 便秘或腹瀉
- 便血（鮮紅或黑便）
- 長期疲勞

- 下腹不適（腹部發脹或腸絞痛）
- 大便時有尚未排清的感覺
- 無原因的體重下降
- 大便較正常細

### 4. 如何減少癌症發生率：

營養專家的研究認為，如果我們能在飲食中作一些簡單的改變，至少可使美國的癌症發生率下降 35%，這些簡單的改變包括：

#### a. 選擇低脂肪的飲食

脂肪是指各種動物、植物油。低脂肪飲食是指每天由脂肪所提供的熱量不要超過總攝入熱量的 30%。

減少脂肪攝入量的方法主要有：

- 以低脂肪的食物代替高脂肪的食物。如飲用低脂或脫脂奶代替全脂奶。以魚、瘦肉、雞胸肉、蛋白、豆類代替肥肉。
- 剔除食物中的脂肪。如去皮或把肥肉切除、將湯及飲菜汁中的油去掉等。
- 改變烹飪的方法：以蒸、烘、烤、少油炒、微波爐等方法代替煎、炸的方法。蒸好的飯菜不要淋太多的油。

切記：所有的油（即使是人造牛油、橄欖油）都是油。從癌的角度來說，應減少所有脂肪攝入量。要達到這個目的，不要突然作極大的改變，而應逐漸減少進食脂肪的次數及份量，慢慢地適應並堅持下去。且貴在堅持！

b. 多吃含豐富纖維的食物

每人每天最少進食 21 至 38 克的纖維。五穀類、豆類、硬殼果、各種蔬菜水果等，均含有豐富的纖維。故每天的食譜應以五穀類食物為主。每天最少吃六份或略多的五穀類食物。一片全麥麵包、半碗熟麥片、糙米飯或麵均分別為一份。再加上最少五個份量的蔬菜水果。何謂一個份量呢？一般來說，一個中等大小的水果即為一個份量。一飯碗生的蔬菜或半飯碗熟的蔬菜亦各為一個份量。

高纖維的食物有助於掃除食物殘渣，使有害及致癌的物質易於排出體外而不易為人體所吸收。且蔬菜水果中還含有豐富的維他命 A、C 等有助於抗癌的物質，多吃有助防癌。

c. 不酗酒

喜愛飲酒者應注意，每天的酒量不應超過兩個份量。一罐 12 安士的啤酒或 5 安士的葡萄酒或 1.5 安士的烈酒均分別為一個份量。

總之，食物要均衡。應選擇五穀類食物為基礎，加上足量的蔬菜及水果，適量的奶類、魚、肉、家禽及豆類，有節制地食用脂肪，不酗酒，保持適當的體重，是大腸癌及其他癌症的重要原則。

大家都知道運動有益於健康。研究證明，經常運動可減少患癌症、高血壓、心臟病及多種慢性病的機會，並建議最好每天堅持約半小時的運動。運動量大或小均可獲得效益。故持之以恆的運動也是預防大腸癌的好方法。因為它可加快腸蠕動，從而加速有害及致癌的物質排出體外，減少這些物質對腸道的不良刺激。

大腸癌的早期發現可挽救更多的生命，但其預防更勝於治療。希望大家都能重視大腸癌的預防。

## 5. 診斷方法

根據美國防癌協會的建議，以下的檢查方法可有助於發現大腸癌：

50 歲以上，做下面任何一項：

每年做一次大便潛血檢查，並每五年做一次乙狀結腸鏡檢查。

或每年做一次大便潛血檢查。

或每五年做一次乙狀結腸鏡檢查。

或每十年做一次大腸鏡檢查。

或每五年做一次下消化道攝影術。

做乙狀結腸鏡、大腸鏡、下消化道攝影術腸檢查的同時也要做手指肛門檢查。

有可能罹患大腸與直腸癌的人應與他們的醫生討論不同的篩檢方法。

定期做防癌的身體檢查是對抗癌症的重要第一步。請記住，早期發現是治療癌症的最有效方法。

華人社區健康資源中心編譯，1996 年 版權所有  
01/2010 修正  
© 1996 Chinese Community Health Resource Center  
Revised 01/2010