

預防大腸癌，早作檢查

您大概已經知道，癌症若能早期發現，可免生命危險。對於大腸或直腸癌來說，早期發現尤其重要。目前大腸癌在全球人口中屬於第三大常見癌症，而在美國死於癌症的病例中，大腸癌居第二位。1997 年至 2001 年之間，在美國每十萬亞裔男性中有 56 宗新患大腸癌個案，而女性則有 37 宗。

消化系統末端約 5 英尺的部份稱為大腸或結腸，而此部份最末 6 吋的地方又稱為直腸。大腸癌通常是潛伏幾年而慢慢形成的。開始的時候體內生長一些良性（即非癌性）的息肉，這些息肉是指在大腸或直腸的粘膜外圍生長的細小組織。經年日久，這些逐漸增大的息肉可能會演變成惡性腫瘤，並可堵塞腸道或使其出血。早作檢查或切除可見的良性息肉，可大大減低或預防患大腸癌的機會。

甚麼人易患大腸癌？

具有以下危險因素的人士較易罹患大腸癌：

- 年齡
90% 的大腸癌個案年齡都超過 50 歲。
- 種族
最高患病率以如下種族排列：非洲裔美國人，白人，亞裔及太平洋島國人，西班牙及拉丁裔美國人，美國印第安及亞拉斯加人。
- 家庭或個人病史中曾有患大腸癌，息肉或慢性腸道炎症的疾病
注意：只有 25% 的大腸癌患者有家族病史。而其他 75% 的患者都沒有家族患病史。
- 不愛運動者
- 肥胖者
- 吸煙
- 高脂肪飲食及大量食肉者
- 少吃水果，青菜及纖維素者
- 過度飲酒

大腸癌的早期徵兆

正如所有其他的癌症病例一樣，早期的大腸癌通常沒有症狀。當癌症發展嚴重時，通常有以下的徵兆及症狀：

- 大便習慣改變（便秘或下瀉）
- 大便變幼細
- 大便時有尚未排清的感覺
- 下腹不適（腹部發脹或腸絞痛）
- 便血（鮮紅或黑便）
- 肛門出血
- 長期感覺疲勞或衰弱
- 無原因的體重下降

大腸癌的篩檢及指引

美國防癌協會建議，從 50 歲開始，應遵從以下其中一項篩檢及預防指引。因為家庭及個人患病歷史而有高危險因素的人士，應按照醫生所建議的更為提早或更頻密做檢查。大部分的大腸癌篩檢及檢查，除了大便潛血檢查（Fecal Occult Blood Test - FOBT 或 Fecal Immunochemical Test - FIT 之外，都需要在檢查前服食瀉藥或灌腸，以便腸道清晰從而有助檢查。

1. **每年大便潛血檢查（FOBT）或（FIT）**
這種檢查方法是留取一些糞便塗抹在收集卡上交回化驗室化驗。糞便中微量的血或潛血也可以通過這些檢查測驗出來。在檢查前幾天可能需要遵從特別的飲食指示。
2. **每五年軟式乙狀結腸鏡檢查**
乙狀結腸是形似 S 狀，通往肛門的最後一段的結腸。用一條細小帶燈的空心管稱為乙狀結腸鏡管通過肛門插入結腸，以便醫生檢查到三分之一的結腸。

3. 每年大便潛血檢查 (FOBT) 或 (FIT) 以及每五年軟式乙狀結腸鏡檢查。

此兩種檢查合併比單一種檢查效果更好。

4. 每十年做大腸鏡檢查

用一種類似乙狀結腸鏡管但比其稍長的儀器檢查結腸。醫生不但可通過鏡管檢查整段結腸也可在同一時間取出息肉。大腸鏡檢查是目前最敏感檢驗癌性息肉的檢查方法。

5. 每五年雙重對比鋇餐灌腸檢查

用一種粉狀的鋇酸鹽物質灌滿腸道，然後照 X 光以便檢驗出息肉或其他不正常的情況。

注意：任何不正常或呈陽性反應的檢查都應通過大腸鏡檢查來做覆查。

大腸癌的治療方法

早期尚未擴散的癌症，手術切除是最常見，亦是痊癒率最高的治療方法。對已經擴散至附近淋巴結或器官的癌症，在施行手術前或後，可能需要使用化學治療（用藥物殺滅癌細胞）或放射治療加化療兩種方法。

大腸癌的預防方法

- 做早期大腸癌的檢查
- 多吃以素食為主要的食物，包括全穀類、水果、蔬菜等
- 少吃高脂肪的食物，尤其是來自動物的脂肪
- 多做運動
- 保持理想的體重
- 限制過量喝酒
- 戒煙

雖然有研究結果顯示，某些藥物（如亞斯匹靈，非激素類消炎藥），絕經後使用的荷爾蒙，葉酸（一種維生素 B）和鈣質補充劑均可以幫助預防大腸癌，但其有效性仍待確定。

如欲了解更多有關大腸癌或其他癌症的資料，請聯絡以下機構：

美國防癌協會 (ACS)

1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

www.cancer.org

全美癌症協會 (NCI)

1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

www.cancer.gov

Asian American Network for Cancer Awareness, Research, and Training (AANCART)

www.aancart.org

華人社區健康資源中心編譯, 2005 年 版權所有
01/2010 年修正

©2005 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010