

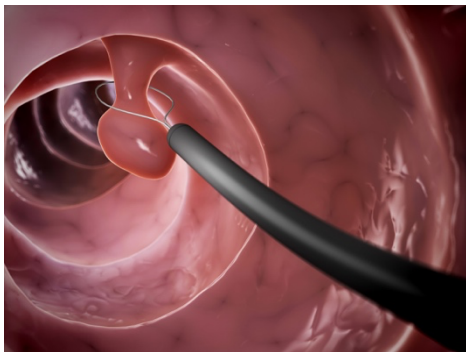
大肠癌（结肠、直肠癌）

Colorectal Cancer

1. 甚麼是大肠癌？

癌症是由於体内的细胞不正常生长而引起的一组疾病。当体内的细胞分裂得太快时就会形成肿块叫做肿瘤。肿瘤可分为良性或恶性，恶性肿瘤可侵袭或破坏正常的组织并能转移（扩散）到身体的其他部位而形成更多的肿瘤，俗称为癌。消化系统的最低部份叫做结肠。结肠最末6吋又称直肠。食物消化後的残渣最终通过结肠直肠（俗称大肠）而排出体外。生长在这个部位的癌就叫做大肠癌（或结肠、直肠癌）。

虽然，大肠癌在美国是第三大常见癌症，而且在癌症死亡率中占第二位，但是像其他很多癌症一样，大肠癌若能早期发现，存活率是很高的。所以说，早期发现是治愈的重要因素。



2. 易患大肠癌的因素有如下几点：

- 年龄（45岁或以上）
- 本人或家族中有人患慢性结肠炎或结肠息肉（在结肠内生长的良性肿物）
- 长期习惯高脂肪、大量肉类但低纤维的饮食（纤维素存在於水果、蔬菜及全穀类食物中）

- 酗酒
- 肥胖
- 吸烟
- 极少运动

3. 症状与体徵：

- 便秘或腹泻
- 便血（鲜红或黑便）
- 长期疲劳
- 下腹不适（腹部发胀或肠绞痛）
- 大便时有尚未排清的感觉
- 无原因的体重下降
- 大便较正常细

4. 如何减少癌症发生率：

营养专家的研究认为，如果我们能在饮食中作一些简单的改变，至少可使美国的癌症发生率下降35%，这些简单的改变包括：

- a. 选择低脂肪的饮食脂肪是指各种动物、植物油。低脂肪饮食是指每天由脂肪所提供的热量不要超过总摄入热量的30%。

减少脂肪摄入量的方法主要有：

- 以低脂肪的食物代替高脂肪的食物。如饮用低脂或脱脂奶代替全脂奶。以鱼、瘦肉、鸡胸肉、蛋白、豆类代替肥肉。
- 剔除食物中的脂肪。如去皮或把肥肉切除、将汤及饮菜汁中的油去掉等。
- 改变烹饪的方法：以蒸、烘、烤、少油炒、微波炉等方法代替煎、炸的方法。蒸好的饭菜不要淋太多的油。

切记：所有的油（即使是人造牛油、橄榄油）都是油。从癌的角度来说，应减少所有脂肪摄入量。要达到这个目的，不要突然作极大的改变，而应逐渐减少进食脂肪的次数及份量，慢慢地适应并坚持下去。且贵在坚持！

b. 多吃含丰富纤维的食物

每人每天最少进食 21 至 38 克的纤维。五穀类、豆类、硬壳果、各种蔬菜水果等，均含有丰富的纤维。故每天的食谱应以五穀类食物为主。每天最少吃六份或略多的五穀类食物。一片全麦麵包、半碗熟麦片、糙米饭或麵均分别为一份。再加上最少五个份量的蔬菜水果。何谓一个份量呢？一般来说，一个中等大小的水果即为一个份量。一饭碗生的蔬菜或半饭碗熟的蔬菜亦各为一个份量。

高纤维的食物有助於扫除食物残渣，使有害及致癌的物质易於排出体外而不易为人体所吸收。且蔬菜水果中还含有丰富的维生素 A、C 等有助於抗癌的物质，多吃有助防癌。

c. 不酗酒喜爱饮酒者应注意，每天的酒量不应超过两个份量。一罐 12 安士的啤酒或 5 安士的葡萄酒或 1.5 安士的烈酒均分别为一个份量。

总之，食物要均衡。应选择五穀类食物为基础，加上足量的蔬菜及水果，适量的奶类、鱼、肉、家禽及豆类，有节制地食用脂肪，不酗酒，保持适当的体重，是大肠癌及其他癌症的重要原则。

大家都知道运动有益於健康。研究证明，经常运动可减少患癌症、高血压、心脏

病及多种慢性病的机会，并建议最好每天坚持约半小时的运动。运动量大或小均可获得效益。故持之以恒的运动也是预防大肠癌的好方法。因为它可加快肠蠕动，从而加速有害及致癌的物质排出体外，减少这些物质对肠道的不良刺激。

大肠癌的早期发现可挽救更多的生命，但其预防更胜於治疗。希望大家都能重视大肠癌的预防。

5. 诊断方法

根据美国防癌协会的建议，以下的检查方法可有助於发现大肠癌：



45 岁以上，做下面任何一项：

- 每年做一次大便潜血检查
- 或每五年做一次乙状结肠镜检查
- 或每十年做一次大肠镜检查
- 或每五年做一次双重对以钡餐灌肠检查
- 或每五年做一次电脑断层扫描结肠镜检查

有高危因素罹患大肠与直肠癌的人士应与他们的医生讨论筛检的时间表。

定期做防癌的身体检查是对抗癌症的重要第一步。请记住，早期发现是治癒癌症的最有效方法。