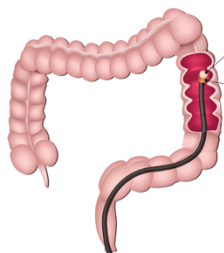


預防大腸癌，早作檢查

Colorectal Cancer



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。

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
大腸癌在 50 歲以上的人群中更為常見。
- 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：每三個人之中的其中一個人的大腸癌患者有家族病史。而其他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

美國預防服務工作組建議，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. 每年大便潜血检查 (FOBT) 或 (FIT)



这种检查方法是留取一些粪便涂抹在收集卡上交回化验室化验。粪便中微量的血或潜血也可以通过这些检查测验

出来。在检查前几天可能需要遵从特别的饮食指示。

2. 每五年软式乙状结肠镜检查 (Sigmoidoscopy)

乙状结肠是形似 S 状, 通往肛门的最後一段的结肠。用一条细小带灯的空心管称为乙状结肠镜管通过肛门插入结肠, 以便医生检查到三分之一的结肠。

3. 每十年做大肠镜检查 (Colonoscopy)

用一种类似乙状结肠镜管但比其稍长的仪器检查结肠。医生不但可通过镜管检查整段结肠也可在同一时间取出息肉。大肠镜检查是目前最敏感检验癌性息肉的检查方法。

4. 每五年做电脑断层扫描结肠镜检查 (CT colonography)

电脑断层扫描结肠镜检查使用低量辐射, 以电脑断层扫描以观察结肠内部的情况。电脑断层扫描结合特殊的 X 射线仪器及电脑软件来产生多种图像。这种微创检查程序是不需使用麻醉剂的。但在检查之前, 需要彻底排清大肠内的积物。如果发现息肉, 则必需做结肠镜检查以除去息肉。此种电脑断层扫描结肠镜检查法可否降低大肠癌死亡的人数, 现时尚未清楚。

注意: 任何不正常或呈阳性反应的检查都应通过大肠镜检查来做覆查。

大肠癌的治疗方法

早期尚未扩散的癌症, 手术切除是最常见, 亦是痊愈率最高的治疗方法。对已经扩散至附近, 淋巴结或器官的癌症, 在施行手术前或後, 可能需要使用化学治疗 (用药物杀灭癌细胞) 或放射治疗加化疗两种方法。

大肠癌的预防方法

做早期大肠癌的检查

- 多吃以素食為主要的食物, 包括全穀类、水果、蔬菜等
- 少吃高脂肪的食物, 尤其是来自动物的脂肪
- 多做运动
- 保持理想的体重
- 限制过量喝酒
- 戒烟

研究结果显示, 服用亚斯匹灵及绝经后使用的荷尔蒙可以减低大肠癌的机会。

如欲了解更多有关大肠癌或其他癌症的资料, 请联络以下机构:

美国防癌协会 (ACS)
1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)
www.cancer.org

全美癌症协会 (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