

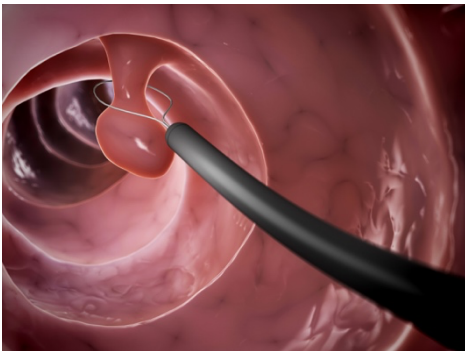
大腸癌（結腸、直腸癌）

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塊叫做腫瘤。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二位，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：

- 年齡（45 歲或以上）
- 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物）
- 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：



45 歲以上，做下面任何一項：

- 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
- 或每五年做一次雙重對以銀餐灌腸檢查
- 或每五年做一次電腦斷層掃描結腸鏡檢查

有高危因素罹患大腸與直腸癌的人士應與他們的醫生討論篩檢的時間表。

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