

# 預防癌

## 找上門~

護理師／藍玉玲

### 你／妳**篩**了沒？

近日在電視新聞上一而再的報導著聳動的話題，就是資深藝人余天的二女兒余苑綺自2014年診斷出罹患直腸癌第三期，後來經歷12次化療後，近日產下第二胎，由於懷孕期間無法照X光，加上孕期不明出血，又專注於安胎，以致10個月都沒回診檢查，直到生產完才做完整檢查，結果檢查報告出來，直腸癌已進入第4期，癌細胞已經從淋巴擴散到肺部和肝臟，必須再接受化療及開刀治療。

根據國民健康署最新105年癌症登記資料統計，每天約有41個人罹患大腸癌，每年約1萬5千人罹患大腸癌，死亡人數約5千700多人，而大腸癌罹癌人數已連續11年盤踞10大癌症之首。但有賴於政府推行篩檢，近年已有下降的趨勢，早期癌的治癒率和5年存活率都可達85%。因此，國民健康署有效運用菸品健康福利捐，補助凡年齡50歲至74歲民眾，每2年即可進行1次定量免疫法糞便潛血檢查。

## ▲大腸癌有哪些症狀？

大腸癌的早期並無症狀，最可靠的方法就是定期接受大腸癌篩檢，而定量免疫法糞便潛血檢查是目前最安全且方便的篩檢工具。檢查結果如有異常（篩檢結果為陽性），需進一步接受大腸鏡檢查。若出現下列症狀，請儘速就醫：

- |                        |                |
|------------------------|----------------|
| ①大便中有血、黏液              | ④經常性腹瀉或便秘      |
| ②排便習慣改變<br>(時而腹瀉，時而便秘) | ⑤體重減輕          |
| ③大便變細小                 | ⑥貧血            |
|                        | ⑦如腫瘤較大，則可觸摸到腫塊 |

而以上症狀不代表發生大腸癌，但症狀如持續出現超過2星期以上，應立即請專科醫師檢查。

## 大腸癌的高風險族群

雖然最近大幅報導的藝人余天二女兒30幾歲就罹患大腸癌，其實這是比較罕見的案例。根據醫學實證資料顯示，罹患大腸癌的高風險族群包括：(1)年齡超過50歲，根據國民健康署癌症登記數據顯示，每年近1萬5千多名大腸癌個案，50歲以上就佔了近9成；(2)有腸道病史：有腺瘤性瘻肉或發炎性腸道疾病者；(3)有大腸癌家族病史：10%的大腸癌歸因於遺傳，包含家族性大腸直腸瘻肉、遺傳性非瘻肉大腸直腸癌等。

另外，喜愛攝取高脂肪、高膽固醇或低纖維食物，或者平時習慣抽煙、過量飲酒、過量攝取碳烤、醃漬及高溫反覆油炸的食物，以及攝取的食物之中含有過量的防腐劑、或添加物，都有可能增加罹癌的機率。

國民健康署建議以上高風險族群，要儘早跟醫師討論，定期安排檢查，若篩檢結果為陽性，應至醫院做進一步確診；若結果為陰性，繼續維持良好生活習慣並定期接受癌症篩檢。

照片來源：台北市衛生局提供

## 大腸癌高危險因子有哪些？



缺乏運動及肥胖



吸菸、飲酒過量



攝取過多加工肉品



常發生於50歲以上



有大腸癌家族病史



有個人腸道病史



## 預防大腸癌可以怎麼做？

以下為防治大腸癌的三大重點：

- 1、良好的飲食習慣** 香腸、臘肉、培根等加工肉品（煙燻、鹽漬或以亞硝酸鹽加工）與紅肉（豬、羊、牛），均已被證實會提高大腸癌發生率。建議改以魚肉、瘦雞肉等白肉來取代紅肉，菜餚多放蔬菜，以川燙取代高溫油炸、燒烤，身體無負擔。研究顯示，飲食中含有足量的蔬果，可降低20%大腸癌發生率。
- 2、規律運動** 不運動、肥胖，也是致癌的高風險因子，平日養成定期運動的習慣，並注意體重控制。可以每週至少運動三次、每次運動至少30分鐘，運動不但能增進腸道蠕動，更可減低大腸內膜接觸糞便內之致癌物，維持腸道健康。
- 3、定期篩檢** 50至74歲的民眾應善用政府補助兩年篩檢一次的機會，讓篩檢成為一種習慣！

## 大腸癌篩檢並不難！

照片來源：  
衛生福利部食品藥物管理署

不痛、簡單、  
又方便！

首先，持健保卡至健保特約醫療院所掛號領取採便管，而接下來該如何正確採集糞便檢體呢？只要依照右圖的步驟操作：

採集糞便檢體步驟與注意事項



因此，早期發現，及早治療是治療所有癌症的不二法門，要早期發現大腸癌比胃癌容易，因為腸管不像胃那麼寬大，如果長了腫瘤，就比較容易引起阻塞而感到不適且也很容易被察覺，但這也仍需看自身是否有去警覺到其異狀。在台灣，仍然常常可見延誤的病例，譬如直腸癌錯當成痔瘡，大腸癌誤為腸胃炎，而導致未能及時尋找醫師做適當的診斷與治療。所以50歲以上的人，尤其又是屬於高危險群的族群或者有症狀出現者，定期做大腸X光或大腸鏡檢是有必要的。