

# 腸道健康要做好・預防篩檢不可少

## 認識

### 大腸癌

### 與

### 大腸息肉

02

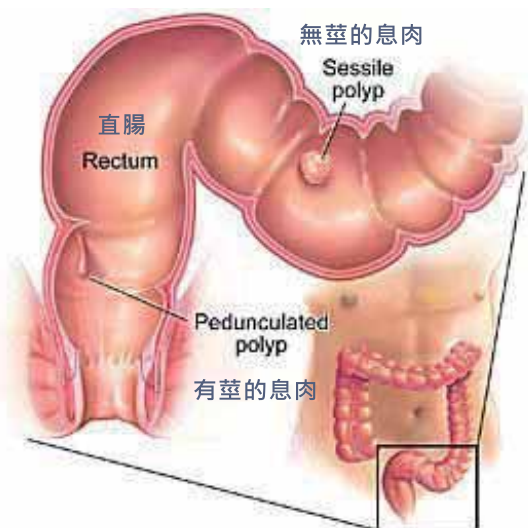
健康衛教新知

癌症一直以來列居國人十大死因的第一名，大家談癌色變。尤其這幾十年來大家飲食習慣的改變，少了清淡，多了油炸，少了天然，取而代之的是加工化學添加物，這樣的結果下，讓結腸直腸癌從民國92年以來持續位居國人十大癌症死因第三位，其發生率自民國95年起成為第一名的癌症。

大腸癌的發生跟飲食與本身基因遺傳有關。飲食方面的保健原則上要少油少肉多蔬果、少吃高溫燒烤類食物及加工肉品。本身基因遺傳方面則無法改變，要預防大腸癌就有賴於定期做大腸癌的篩檢。



內科  
龔育民 醫師

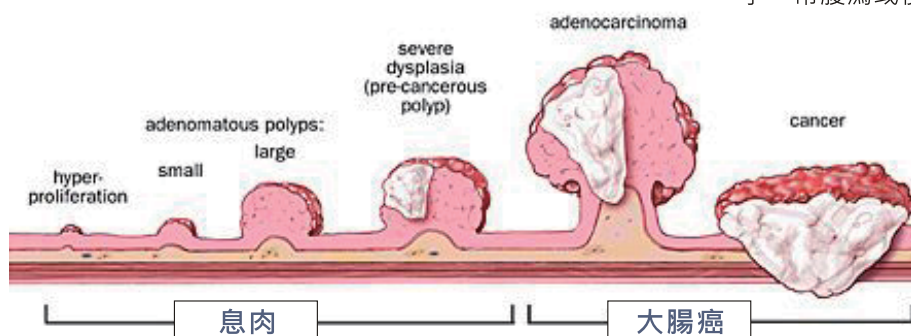


大腸癌的篩檢一般有糞便潛血檢查及大腸鏡檢查。目前國民健康署有補助50到74歲民眾每兩年一次免費的糞便潛血檢查，根據統計，每一到兩年做一次糞便潛血檢查，最多可降低33%的大腸癌死亡率，而糞便潛血檢查陽性的人就要進一步接受大腸鏡檢查來診斷，約有40-50%的人有大腸息肉，4-5%的人是​​大腸癌。

大腸癌的發生與大腸息肉有密切關係，九成以上的大腸癌是由息肉慢慢演變來的，息肉就是大腸內壁上突起的小肉瘤，大部分是沒有症狀，根據不一樣的大小或形態有不一樣的癌化機會，如果能在息肉還沒有變成癌症前，將其切除，就可以減少大腸癌的發生。

另外如果持續大便中有血、排便習慣改變、大便細小、常腹瀉或便秘、體重減輕、貧血、摸到腫塊，或是

有大腸癌家族病史的人，也應該就醫評估是否進一步接受大腸鏡檢查。



淺談

# 大腸直腸癌

文

外科  
陳映哲 醫師

根據衛福部國民健康署統計，大腸直腸癌已蟬聯國人十大癌症冠軍八年，台灣每十萬人口大腸癌發生率為四十五點一人，位居全世界第一，並且逐年增加，死因更高居癌症死因第三位。國人罹癌率節節飆升的主要原因除遺傳、基因等不可逆因素之外，飲食西化、高油脂低纖維飲食的攝取亦被認為是危險因子之一。

大腸直腸癌在初期並無明顯症狀，但隨著腫瘤增長仍可發現一些細微異常，如排便習慣改變、糞便變細、有便意卻排不出來、長期腹瀉、肛門出血、體重減輕或是慢性貧血的產生，嚴重者甚至可能出現腸阻塞、腸穿孔、急性腹痛等症狀。國民健康署自民國93年起開始提供50歲以上至74歲民眾每二年一次政府補助之免費糞便潛血篩檢，此檢驗不須限制飲食、可在家採檢，一旦篩檢有陽性反應，建議進一步接受大腸鏡檢查，以期達成早期診斷及治療的目的。

一旦確診為大腸直腸癌，便要依據其癌症分期採取不同的治療措施，依目前美國癌症疾病分期治療指引，第一、二期大腸癌之治療方式以手術根除腫瘤為主，隨著醫療器械的進步，目前除傳統開腹手術外，另外還可選擇腹腔鏡微創手術，後者的傷口較小，可減低術後疼痛及臥床日數。若是開刀切除的腫瘤檢體發現含有淋巴結轉移，則變為第三期癌症，此期病人建議於術後加做輔助性化學治療，可延長病人整體存活時間及降低未來疾病復發率。如果在最初確診時便已發現遠端轉移至肺、肝、腹膜等，則為第四期癌症病人，此時以全身性化學治療或附加標靶治療為主，待腫瘤大小經藥物控制後再進一步評估開刀手術之可能性。

隨著醫療不斷進步，大腸直腸癌的化學治療及標靶治療藥物也推陳出新，有口服或針劑注射等不同劑型，也可選擇門診施打或住院施打，而每種藥物皆有其副作用，最常見的就是造血細胞下降造成抵抗力降低、食慾不振及噁心嘔吐。因此，大腸直腸癌的治療方式會隨著不同病人對於藥物的耐受度而有所調整改變。

一般而言，若能在癌症初期(第一、二期)就進行治療，病人治療後的五年存活率有七成以上，若是到第三期，手術搭配化學治療存活率仍有六成以上，早期發現、早期治療是降低大腸直腸癌死亡率的不二法門。



護理部  
蔡珮芸 專科護理師

「肚子痛」、「上吐下瀉」、「拉肚子好幾次了」、「胃不舒服想吐」等等，這些不舒服的症狀，在享受了一個豐富的「雞祥如意」年，很多民眾在過年面對豐富且美味的年菜大餐、可口多樣的點心零嘴吃不停，一邊吃一邊玩樂，打麻將、玩線上遊戲，或是窩在沙發上看電視節目另，也總避免不公司年度尾牙與親朋好友的聚會喝酒、熬夜等等，也會造成蛋白質、脂肪和糖份攝取過多，其實很容易破壞腸道內菌種和環境的平衡性，除了要面對體重機上的數字、體脂肪的增加，長時間久坐不動加上飲食不均衡，胃腸實在受不了鬧彗扭，胃腸的毛病如腹瀉、腹痛、胃脹、胃食道逆流、消化不良等等也會跟著趁虛而入，這些不舒服的症狀，有的人需到醫院尋求醫師協助。



# 腸胃道養生



## 腸胃飲食衛教：

1. 多菜少肉：因過多的蛋白質及脂肪容易造成消化系統的負擔，所以聚會時，可以先喝點湯，然後攝取蔬菜類及高纖食物，自然就可以減少對肉類油脂的攝取，讓胃腸減少負擔。
2. 減少高鈉、高糖、高熱量的零食，例如洋芋片、瓜子、豆干、牛肉乾、魷魚絲、糖果等等，選擇天然少加工或高纖健康零食，例如高纖餅乾、乾燥蔬果乾...
3. 遵守三餐定時、細嚼慢嚥勿暴飲暴食、飲食均衡。
4. 避免熬夜，少吃宵夜：因胃腸在工作了一天之後，大多晚上需要休息養生的，若過晚用餐或進食宵夜，睡覺時胃的食物還無法完全消化，這樣會讓胃長期處於疲勞狀態。
5. 勿久坐、經常運動。
6. 生活型態的調整(如戒菸、戒酒、減重等等)，保持愉快心情。
7. 養成好的飲食衛生習慣，如飯前洗手、盡量少攝取生食。
8. 視情況需要，適時適量飲用優酪乳，建議減糖優酪乳：幫助腸道成為益菌的良好繁殖環境，維持好菌的質量。建議在選擇優酪乳時，最好選擇有國家健康食品認證的優酪乳，由國家來把關，更可以喝的安心。

不論是逢年過節、個人不良的飲食習慣或平日的工作壓力需靠吃或不正常的飲食習慣等等，都需好好「胃」我們的身體把關，這樣才能「腸」保健康。

## 『腸』保健康 永保安康

根據衛生福利部公布民國104年十大癌症死亡率原因，結腸直腸和肛門癌為第三名。若能做到基本腸道保健，就能有效防治腸癌及心血管疾病、糖尿病等慢性疾病。

「腸道」其主要功能為攝取、消化、吸收、排泄、免疫等，獲得能量和營養、排泄剩餘廢物的重要器官，亦是抵抗外來病原菌的第一道免疫防線，一旦腸道開始老化，身體的細胞也將隨之衰老，所以腸道保健，是身體健康最首要關鍵。

### 【腸道保健之道】

**(1)維持或增加腸內有益菌數量：**人體腸內細菌可分為三大類：有益菌、有害菌與伺機菌。隨著年紀的增長，有益菌會愈來愈少，有害菌則不斷增加，導致腸道逐漸老化，故加強體內有益菌的生長，活化腸道細胞，即可擁有健康腸胃環境。

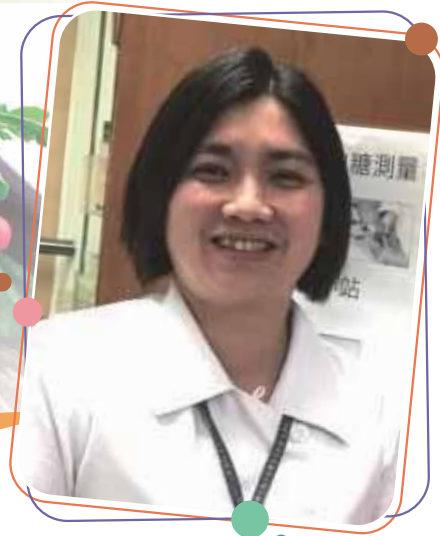
**(2)維持良好的飲食習慣、攝取足夠的膳食纖維(纖維素)：**三餐定時定量，用餐時能細嚼慢嚥，吃八分飽。膳食纖維可促進有益菌生長，同時可在腸內吸收水份，使糞便體積增加，刺激腸道蠕動，利於排便。膳食纖維的每日建議攝取量是25~35公克。主食：建議將白米、白麵包改為糙米、五穀雜糧、燕麥、全麥麵包等；蔬菜：蔬菜類最好熟食，一天量需300~400公克才足夠，可選擇纖維素量較高的根莖類；其他：豆類、薯類、菇蕈類及海藻類；水果：蕃石榴、香蕉、蘋果、奇異果、柑橘類都是高纖水果。

**(3)攝取益菌：**食用以優酪乳代替乳製品，益菌製造的活菌優酪乳或優格，有利於排便，同時可以增加鈣質攝取，但為避免攝取過多糖，建議選擇無糖為佳。

**(4)適量寡糖：**寡糖可以促進腸內有益菌的生長，有利於緩解便秘。切記從少量(每天五公克以內)開始增加，找出適合自己的份量，以免過量發生腹瀉。

**(5)攝取水份：**喝足夠的水份是解決便秘的第一重點。可在起床空腹時喝一杯冷水，具有刺激腸道蠕動和有利於排便的效果。成人一天水量約為體重×30cc，如50公斤女性，一天水量約50×30=1500cc。

**(6)保持運動：**規律運動可提高基礎代謝、增進身體機能，腸道的活動也會受影響。



文

護理部  
羅婉菁 護理師

**(7)紓解壓力：**好心情有利腸道的蠕動及腸內有益菌的生長，因壓力會殺死腸內有益菌種，易造成腸內菌失調的結果。

**(8)規律排便：**勿便秘，如廁忌分心，如滑手機、閱讀等，且多觀察糞便型態。

**(9)勿濫用抗生素：**長期服用抗生素，會殺死腸內正常菌種，引起伺機菌的侵犯。

### 【定期腸道健檢】

預防「大腸癌」，定期「糞便潛血」檢查是很重要的，而國民健康局也有提供給50~75歲的民眾每兩年免費一次「糞便潛血」檢查，目的是希望能降低「大腸癌」的高罹患率。當潛血的陽性反應或有症狀時，建議應及早就醫，經醫師診治安排「大腸鏡」檢查。

**【諮詢服務時間】**免費癌症篩檢諮詢請洽1樓癌症資源服務中心08:00-12:00 13:30-17:00

## 採便管篩檢大腸癌 不痛 簡單 方便



衛生福利部  
國民健康署  
本篩檢需經民眾同意

廣告