

什麼是大腸癌?

癌症是是一種人體細胞生長失控的疾病，當癌症發生在大腸時就稱作大腸癌。

直腸是大腸最後一段連接肛門的通道，發生在直腸的癌症叫做直腸癌，但有時大腸癌和直腸癌也可統稱為大腸癌。

大腸或直腸的細胞在起初生長失控時會形成腸腔內的突起，稱為息肉。隨著時間的過去，有些息肉可能會變成癌症。以糞便潛血檢查或是大腸鏡檢查均有助於發現息肉，因此可以在變成癌症之前將其切除。這些檢查還有助於在治療效果最好的早期發現大腸癌。

那要怎樣才能預防大腸癌呢?

簡單來說，降低大腸癌風險的最有效方法是定期接受大腸癌篩檢。因為幾乎所有大腸癌都是從大腸息肉轉變而來。在變成癌症之前，這些息肉可以在大腸中存在好多年而不引起任何症狀，而所謂的篩檢，就是在沒有症狀的人身上進行檢查。

常用的篩檢方式包括糞便潛血檢查或是大腸鏡檢查。大腸癌篩檢可以發現息肉，因此可以在它們變成癌症之前將其切除。大腸癌篩檢也有機會及早發現大腸癌，因此可以在治療效果最好的早期就將癌症切除。

國際研究顯示45歲以上民衆即可接受大腸癌篩檢，而目前國健署補助50-74歲民衆每兩年一次以免費糞便潛血檢查的方式來進行篩檢。

除了接受篩檢之外，飲食和健康的生活習慣也是預防大腸癌重要的一環。在三餐中減少攝取動物脂肪，增加水果、蔬菜以及全穀類食物(糙米，五穀米，或是全麥)，不但可以降低患心臟病和糖尿病的風險，更可以降低罹患大腸癌的風險。目前也有許多研究顯示，藉由規律運動，保持健康的體重、減少飲酒和避免吸煙都對預防大腸癌很有幫助。

你是否也擔心大腸癌會找上你?現在就開始活出健康的生活，接受大腸癌篩檢更不嫌晚!

保持腸道健康



奇美醫院前主治醫師
謝秉欣醫生

張先生的故事:

張先生是個在南科上班的工程師，也是兩個孩子的爸爸。幾年前他拿著糞便潛血陽性的篩檢報告來到我的門診。當時他的小孩一個大學二年級，一個剛上高中。我問張先生有沒有不舒服，他只說最近有點疲倦，可能是工作太累了。

張先生說前幾年公司健檢時會做過大腸鏡，當時沒有任何問題。不過張先生的父親在46歲時曾罹患大腸癌，再加上這次張先生的糞便潛血檢查異常，我和他討論之後決定安排大腸鏡檢查。檢查過程輕鬆順利，不幸的是我在張先生的大腸看見了一個小腫瘤，切片檢查證實是大腸癌。

所幸因為發現得早，腫瘤並未擴散。兩週後張先生接受手術治療，術後復原迅速，一週後就回去上班了。

張先生說他最一開始其實是有點害怕做大腸癌篩檢，因為他怕萬一檢查出來有大腸癌他會很難面對。但當他走過這一切，他認為如果體內有一個大腸癌沒被發現，以至於拖到變成沒辦法開刀的末期癌症，那比起篩檢出來有早期大腸癌要可怕太多了。所以在他的鼓勵之下，他太太和張先生的兄弟們都接受了大腸癌篩檢，他哥哥還因此而檢查出大腸息肉，也順利切除了。

最近一次張先生回診時告訴我，他的小兒子今年要離家去台北上大學了，女兒也順利申請到碩士班，之後還有打算出國留學。他很慶幸自己當年有接受大腸癌篩檢，否則他不可能早期發現自己的大腸癌，更不用說看見自己的兒女離家獨立。現在的他很期待和太太享受兒女離家後的新生活。



大腸癌的預防



奇美醫院中醫部
陳豪君中醫師



衛生福利部公布110年台灣十大死因中癌症仍佔第一位，以死亡率來看，大腸結腸直腸癌和肛門癌位居其中第三位。大腸癌的危險因子包括：1.年齡大於50歲以上、2.大腸瘻肉病史或家族史、3.長期發炎性腸道疾病、4.飲食不節、膏粱厚味、5.體重過重(肥胖)、6.抽煙喝酒、7.環境污染等。大腸癌通常早期無症狀，到有自覺症狀時多已經是中後期了，大腸直腸癌的臨床症狀和腫瘤的位置、大小、形態有關，當出現排便習慣改變(突然或逐漸便秘、腹瀉、裡急後重)、糞便型態改變(變細、血便、黏液便)、腹脹、腹痛、摸到腹部腫塊、伴隨體重減輕、疲勞虛弱、慢性貧血時，都需要及早就醫至大腸直腸肛門科診治，藉由肛門指診、乙狀結腸鏡、大腸鏡進行檢查，合併抽血檢驗腫

瘤指標CEA數值作為參考，若確診為大腸癌，進一步會進行電腦斷層或核磁共振、全身正子掃描等來確定診斷及疾病進展。

大腸癌屬中醫文獻中「腸積」、「癥瘕」等範疇，中醫認為大腸癌的成因包括了外因和內因兩方面：外因以感受外邪和飲食所傷為主，內因以正氣虧虛和情志失調為主，正氣虧虛指人體抗病能力下降，脾胃以及其他臟腑功能失調，加上本身不良情緒的影響，造成氣機不暢，氣血瘀滯，若經常進食生冷寒涼、油膩煎炸的食物，濕熱或痰濕便會積聚於腸道，損傷脾胃，久而成為腫塊。中醫藥治療以辨證論治為原則，依腹痛、腹脹、大便狀況等分別其虛實。實證者以大腸濕熱為多，大便黏或便血、肛門灼熱，治療時以清熱利濕，化瘀解毒為主，便血者可酌加涼血止血藥材；虛證者多以氣血兩虛為主，腹部隱痛、大便稀溏不成形，治療時以補氣養血，健脾補腎為主，建議諮詢合格中醫師依個人狀況辨證論治處方開藥。

平日中醫腸道保健上，早晨5-7點是大腸經循行時間，一杯溫開水可以幫助腸道蠕動排便，平日適當補充水份也很重要；消化排便也屬於中醫脾胃範疇，脾胃運化不佳的人勿過食寒

涼冰冷也勿過食燥熱之物，四神湯健脾胃、助消化可酌加使用，保持心情愉快，平日也可以按摩合谷、天樞及足三里穴以促進腸胃蠕動助排便。

大腸癌的預防需要定期篩檢，最常用的篩檢工具是糞便潛血檢查，目前國健署提供50-74歲每兩年一次免疫法定量糞便潛血檢查，及早發現，大腸癌現0-1期存活率可達80%以上。

平日腸道保健上，健康天然的飲食是必要的：1.多攝取新鮮蔬果，尤其是深綠、深黃紅色蔬菜及十字花科葉菜類，內含天然抗氧化物可降低罹患大腸癌的風險，建議每天攝取2-3種不同種類的蔬菜，全穀類糙米、燕麥、薏仁內的膳食纖維幫助排便也有利於預防大腸癌，飲食均衡下，腸內益菌叢也會維持在穩定狀態，2.勿過量攝取紅肉類，避免食用高脂肪食物、加工肉製品及食品、高溫燒烤炸辣等刺激性料理；另外，3.規律適度運動(333原則：每周至少運動3次、每次超過30分鐘、心跳達到每分鐘130下)、4.控制體重、5.不吸菸喝酒，腸道保健掌握這5大要點，可以降低大腸癌風險。

健康知識



- ✓ 失智症十大警訊
<https://reurl.cc/aGd004>
- ✓ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ✓ 篩檢陽性別煩惱，洽癌品醫院排檢，確診、治療有一套，詳情請洽免費諮詢專線 0800-222-543。
- ✓ 吃全穀 保健康，全穀及未精製雜糧食物富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物營養素等，建議每天主食應以全穀及未精製雜糧為主。
- ✓ C型肝炎口服新藥治療效果佳、治癒率達98%，且健保給付藥物費用。
- ✓ 電子煙不能幫助您戒菸，含尼古丁則具成癮性，亦可能含一級致癌物甲醛或毒品，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法。
- ✓ 免費戒菸專線 0800-636-363