

秒懂大腸癌 (篩檢)

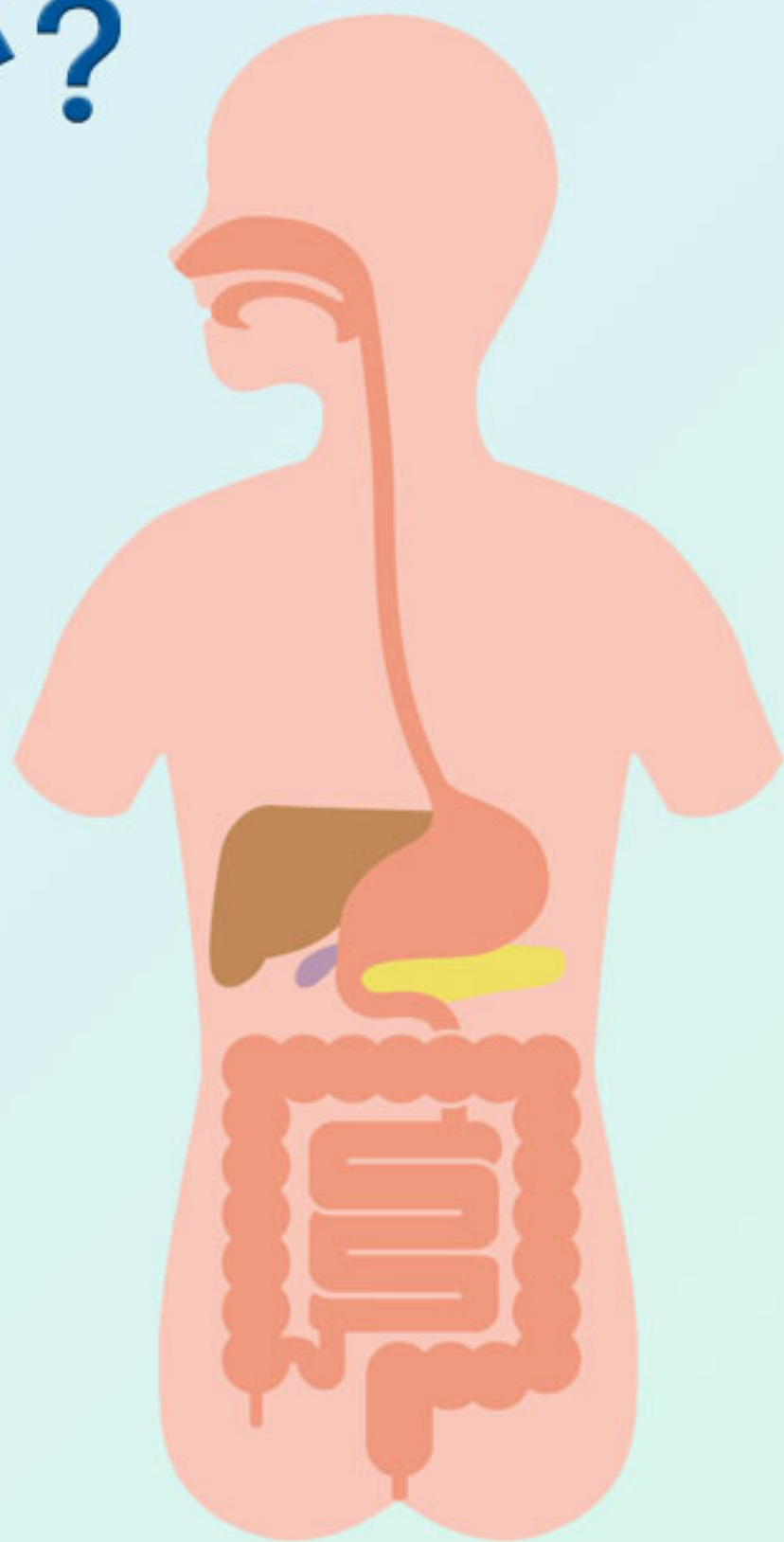
50歲開始2年1篩
腸保健康



大腸癌知多少？

台灣大腸癌發生率居所有癌症發生率第**2**位、死亡率第**3**位；且**每年約有一萬五千多人**被診斷出大腸癌。

9成的大腸癌發生在**50**歲之後。



早期大腸癌無症狀，勿等到便血等大便習慣改變才檢查。

透過篩檢，可早期發現早期治療，且經妥善治療，存活率高達**90%**以上，為治癒率很高的癌症。

大腸癌高危險因子有哪些？

不良生活型態



吸菸、飲酒過量



攝取過多加工肉品、紅肉



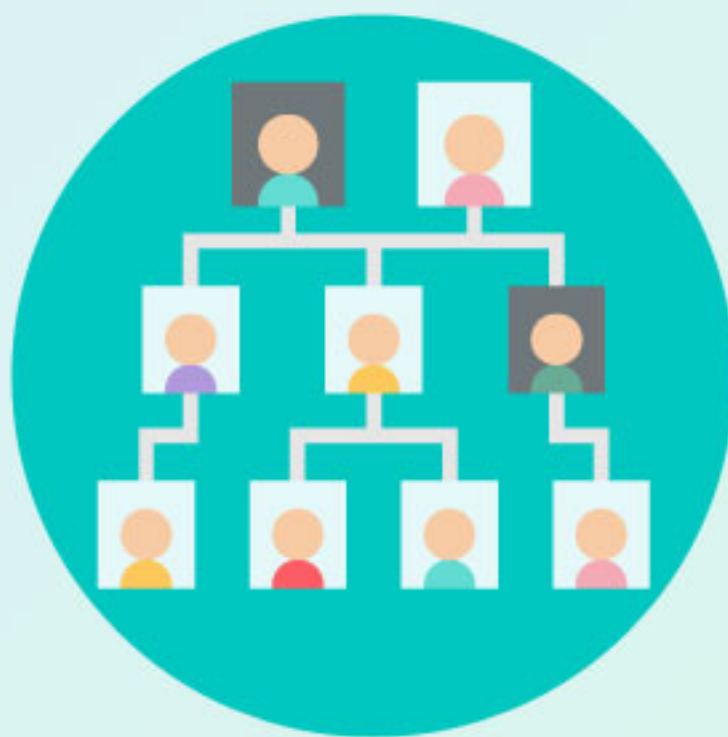
缺乏運動及肥胖

大腸癌高危險因子有哪些？

年齡、家族遺傳與個人病史



50歲以上



大腸癌家族病史



個人腸道病史

顧腸保健3撇步

1 健康飲食



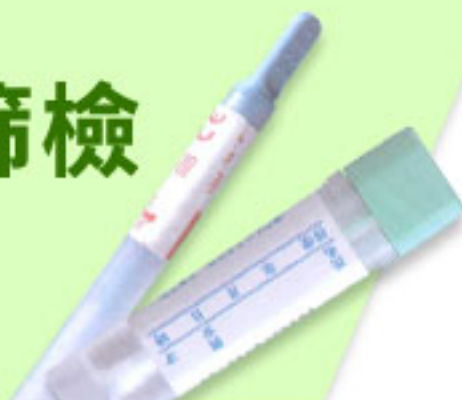
- 少紅肉及加工肉
- 以汆燙取代高溫油炸與燒烤烹調方式
- 天天 (3蔬2果)5蔬果，減少20~50%得大腸癌的機會

2 規律運動 定時排便



- 每天至少運動15分鐘，減少40%得大腸癌的機會
- 注意體重控制
- 最佳排便時間：晨起或早餐後

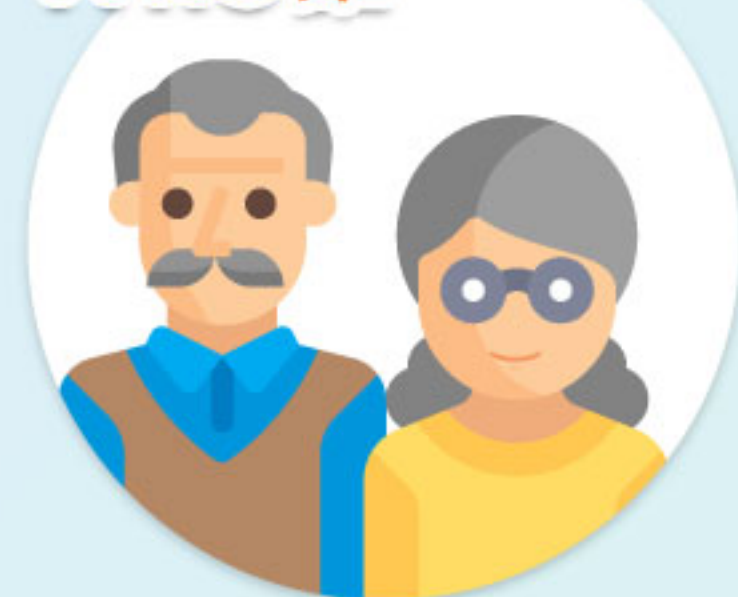
3 定期篩檢



- 大腸癌篩檢效果佳，有效降低44%死亡風險
- 50歲以上民眾應每2年接受政府補助的糞便潛血檢查
- 建議有腸道病史、家族病史的民眾儘早跟醫師討論，定期安排檢查

政府補助大腸癌篩檢3W

Who 誰



50-74歲民眾

When 時間



每2年1次
糞便潛血檢查

Where 地點



健保特約院所

全國各地健保特約醫療院所檢查服務資訊：

請洽當地衛生局(所)、健康服務中心或至
健保特約醫事機構查詢最新特約院所名單

糞便潛血檢查

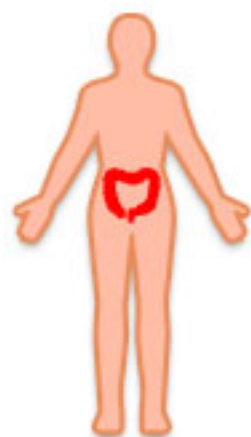
有做有保庇



檢體採集容易
檢查前不需飲食控制

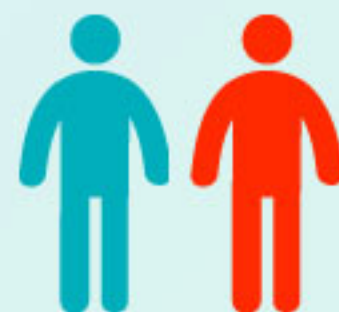


篩檢正常者(陰性)
每兩年定期做糞便潛
血檢查以確保健康

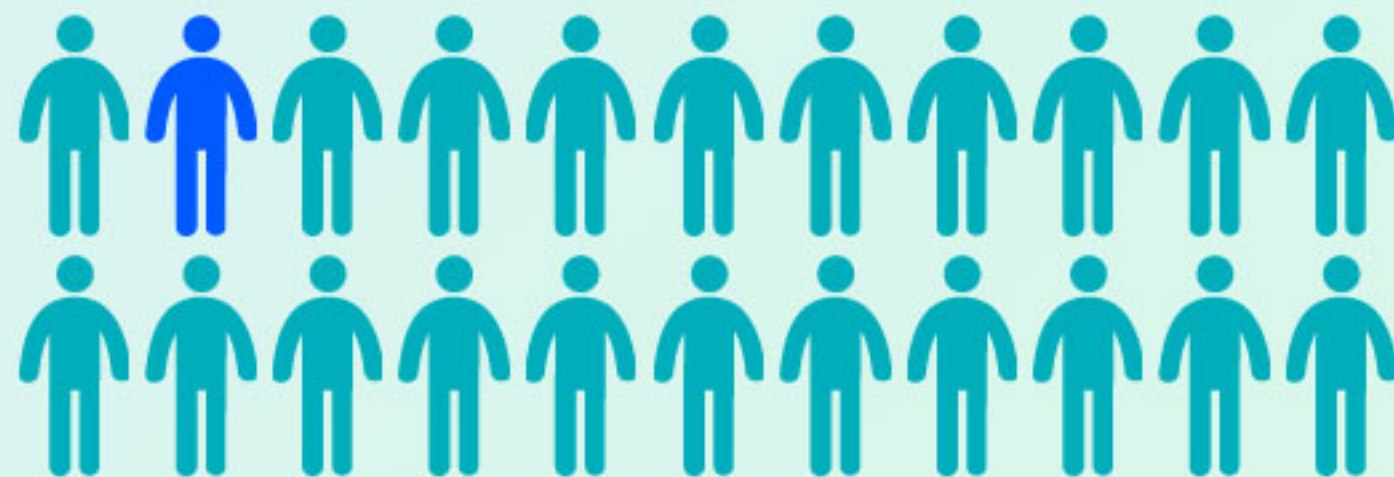


篩檢異常者(陽性)
請儘速至醫院接受大
腸鏡檢查

據統計，糞便潛血檢查結果為陽性者：



每2人就有1人有**大腸瘻肉**



每22人就有1人為**大腸癌**

採便有撇步 在家輕鬆做

採便⑧撇步



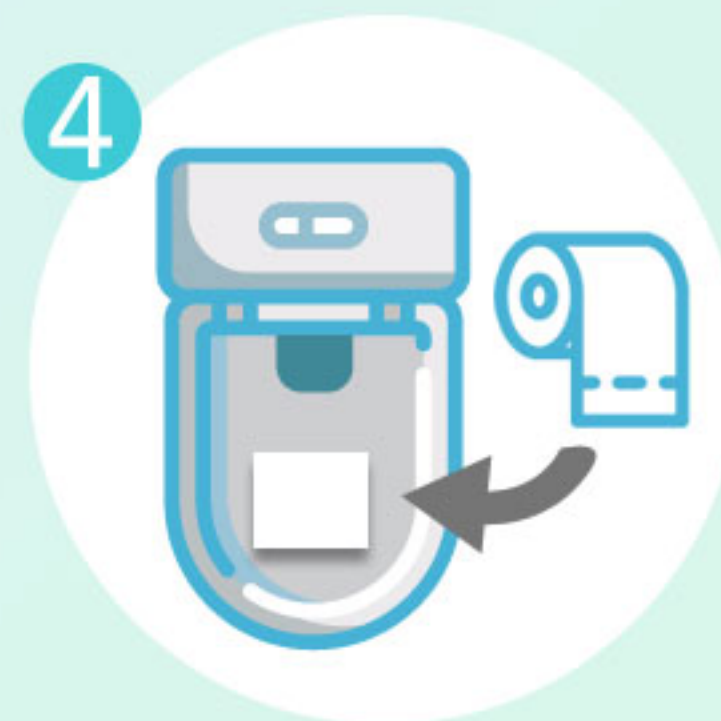
持健保卡至健保特約醫療院所領取採便管。



在採便管外標籤上寫下姓名、採便日期與時間。



旋轉管蓋後，將採便棒向上拔開。裡面的水勿倒掉。



在坐式馬桶內斜鋪衛生紙，避免糞便掉入水中不易採集。

採便有撇步 在家輕鬆做

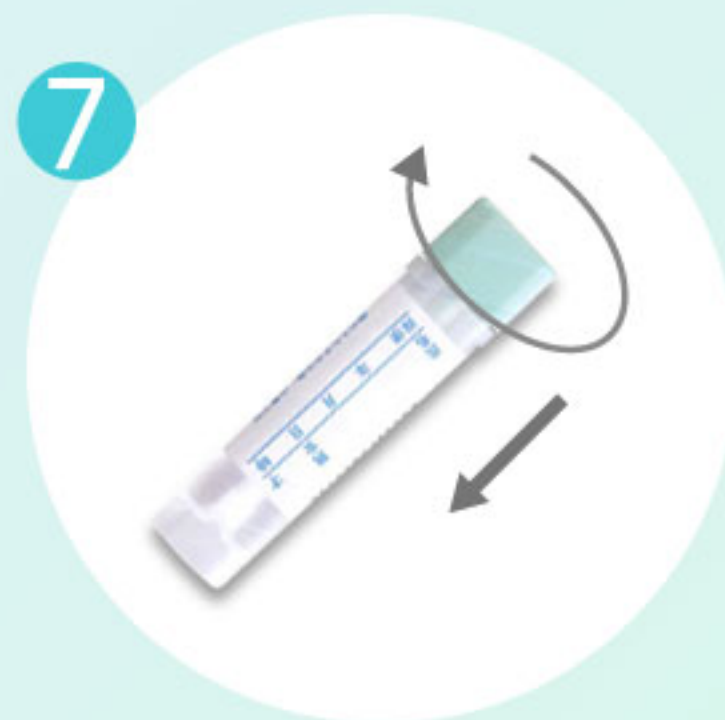
採便⑧撇步



坐上馬桶解便
(也可以在報紙上解便
後取得檢驗樣本)。



如圖示，在整條糞便
上以輕劃方式重複來
回刮取檢體。微量就
足夠檢驗，太多反而
不好。



將沾有檢體的採便管插
回管內並用力蓋上。



送回醫療院所，回家
等待檢驗報告。

「由於糞便中的血液在室溫下
會被破壞，採便後請盡速送回
醫療院所；如無法於當日送檢
者，務必先存放於冰箱冷藏保
存。」

兩年一篩 腸保沒事



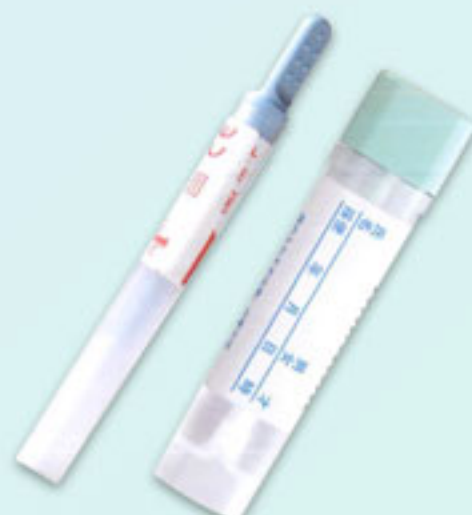
多蔬果

少紅肉、不菸酒
天天五蔬果



勤運動

規律運動
控制體重



做篩檢

50歲以上2年1次
糞便潛血篩檢



看結果

做完檢查
追蹤結果



再確診

呈陽性反應
大腸鏡檢查

歡迎加入



國民健康署
粉絲團



國民健康署
Line@



國民健康署



健康九九網站
癌症防治館