

## 大腸癌防治

### 簡介

#### 【大腸癌是什麼】

結腸與直腸是消化系統的一部份，它能吸收食物中的營養分及貯存廢物直到移除至身體外。結腸和直腸形成一條長且有力的管子，稱為大腸。結腸是指大腸的前6英尺部分，而直腸則是末段8~10英尺部分。

大腸癌主要是由結、直腸內的「腺瘤瘻肉」癌化所造成，大部分的大腸瘻肉沒有症狀，偶爾會出現出血、排便習慣改變、腹痛等非特異性症狀，因此常常忽略。

#### 【癌前病變】

瘻肉是一個生長在結、直腸管壁內的良性組織，較常發生在50歲以上的人們。因為大多數大腸癌是由瘻肉發生，因此早期偵測並移除這些增生物是預防大腸癌的方法。

#### 【早期症狀】

1. 大腸癌初期多無症狀，最常見的狀況為排便習慣改變，可能產生腹瀉、便秘、或是有大便無法解乾淨的感覺。
2. 大便內有血（呈鮮紅色或暗紅色）。
3. 大便形狀較以前細窄。
4. 腹部感覺不適（經常的脹氣痛、鼓脹、腹脹或痙攣）。
5. 不明原因的體重減輕。
6. 持續的疲倦感。
7. 嘔吐。

#### 【大腸癌防治重要性】

大腸癌自民國92年起高居全國癌症死亡原因第3名持續至今，95年癌症登記報告更指出大腸癌一年內罹患人數首度破萬，躍升為新增人數最多的癌症。大腸癌好發在中、高年齡層（約為50歲以後），平均死亡年齡為73歲。根據衛生福利部國民健康署最新癌症登記資料和死因統計，近十年，台灣每年罹患大腸癌的人數已增加2倍，每年約有8,900名新診斷大腸癌個案，3,900人因大腸癌死亡，為全國罹患主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者。

### 危險因子

近年來國人飲食習慣日益西化，油脂的攝取量增加、食物中纖維的攝取量減少，大腸癌患者數目持續增加，且有年輕化趨勢。醫師建議，潰瘍性結腸炎及克隆氏疾病患者與年齡在50歲以上、曾經罹患大腸癌、有家族性瘻肉症、大腸癌家族史病史、飲食型態屬高脂肪（尤其脂肪來源多屬動物性脂肪者）、缺乏運動、體重過重、飲酒過量與抽菸等族群，都屬於罹患大腸癌的高危險群，要特別關心大腸的健康狀態。醫師提醒，雖然有些遺傳因素目前還無法改變，但維持健康飲食、運動習慣，接受有計畫、定期的篩檢，可以及早發現一些尚未有症狀的病灶，以提高完全治癒機會。

所以除了定期篩檢，還要養成良好飲食習慣，多吃蔬菜水果，少吃肉類及油膩食品，降低脂肪的攝取，可以減少得到大腸癌的機會。此外，還要養成運動習慣，運動可以增進腸道蠕動，減低大腸粘膜接觸糞便內之致癌物，降低其危險性，可減少 40% 罹患結腸直腸癌的機會。

### 檢查方法

#### 【何謂定量免疫法糞便潛血檢查】

所謂的定量免疫法糞便潛血免疫檢查，是利用採便管採集糞便後，檢驗糞便中有沒有微量血液反應，因為糞便中的微量血液是肉眼看不到的，只有靠檢驗才能驗出來。目前糞便潛血檢查大多是利用定量免疫法（iFOBT），以人類血紅素特異抗體偵測，不受飲食影響，採樣方便、衛生且敏感度及特異度均高。這種方法專一性最高，不會因進食含有其他動物的血液成分的食物（如鴨血）而驗出陽性反應，是目前檢驗大腸癌的最佳檢查。

若檢查結果呈現陽性時，請儘速至醫院接受進一步的確診檢查，如採用大腸鏡或「乙狀結腸鏡」或「雙重對比鋇劑大腸攝影檢查法，才能找出病兆發生位置和出血原因。除了遵照醫囑定期追蹤外，要多吃蔬菜及含纖維素之食物，少吃高脂肪、高膽固醇食物，不飲酒及不吸菸，養成每天排便之習慣。

### 預防措施

1. 養成健康生活習慣，多蔬果、勤運動、不吸菸、不酗酒。
2. 50 歲以上者，應定期接受篩檢。【50-74 歲民眾，每 2 年 1 次免費糞便潛血檢查】。