

# 飲食運動定期篩檢「腸」保安康

大腸直腸癌這幾年明顯有年輕化趨勢，糠榮誠醫師建議，民眾善用國健署推廣的免費糞便潛血篩檢，如果有臨床症狀或家族史則建議提早就醫，或是找專業的大腸直腸外科、腸胃科醫師諮詢診斷。

文／羅怡如 諮詢、資料提供／台安醫院大腸直腸外科主任糠榮誠醫師、台灣腸癌病友協會

**衛** 福部國健署二〇一七年四月公布最新國人十大癌症排行，

大腸癌已連續九年奪冠，共有一萬五七六四人罹癌，且比前一年發生人數增加六二四人、增加四%，同時也是發生人數增加最多的癌症。

事實上，大腸癌沒有想像中可怕，也並非絕症，根據美國癌症研究機構

指出，大腸癌是最可預防類型的癌症之一，有二分之一的大腸癌是可透過

調整飲食習慣、運動與避免肥胖達到預防目的。而研究也證實定期接受糞便潛血檢查可有效降低大腸癌死亡率

二至三成，經由篩檢早期發現大腸癌，好好和醫師討論並接受治療，病人通常存活率都很高。依二〇一四年癌症

登記資料顯示，若未在確診大腸癌後三個月內接受正規治療，在一年之內死亡率就高達四七%，是及時就醫死亡率十三三的三倍，罹癌並不可怕，延誤診斷與治療才是真正的殺手。

關於大腸癌的成因，台安醫院大腸直腸外科主任糠榮誠醫師表示，從臨床上大腸鏡檢查的情形來看，超過九成的病患，於腸道檢查時發現有痔瘡、

瘰肉、憩室或腫瘤。腸

瘰肉、大腸直腸癌、痔

瘡發生的原因，前兩者

約有一至二

成比例和遺傳、基因有關，其餘約八至九成比例，則和生活習慣、低纖高脂飲食、肥胖、運動等因素相關。而痔瘡則純粹為後天生活習慣引起。

## 大腸癌篩檢方式

大腸直腸癌有甚麼症狀？糠榮誠醫師指出，大腸直腸癌初期的症狀都不是非常明顯，病人可能只是輕微出血、有點腹脹、腹痛或消化不良，症



## 養

### 成定期篩檢的習慣

大腸癌多發生在五〇歲以後，所以五〇歲以上民眾應每一至二年接受糞便潛血檢查，但是有個人或家族瘰肉症或大腸癌病史的民眾，台灣腸癌病友協會建議，直接接受全大腸鏡檢查，檢查年齡也要提早。政府目前補助五〇、四七四歲民眾每二年一次免疫法定量糞便潛血檢查，可以到全國各地健保特約醫療院所辦理，若有問題可洽詢各地衛生局（所）或健康服務中心。

狀通常都不是很典型；等到典型症狀出現，往往都是腫瘤比較大的時候，比如說排便變得困難、大便習慣改變、體重開始下降或是已經開始貧血，因此對於初期的病人，只能靠篩檢來早期發現。

常見大腸癌篩檢方法包括：糞便潛血檢查、肛門指診、大腸鏡檢查、超音波檢查、電腦斷層掃描、腫瘤胚胎抗原（抽血檢驗）等，如果認為和遺傳因素有關，也可以做基因檢測，如MMR基因、APC基因、MUTYH等基因篩檢。

大腸癌篩檢中，「大腸鏡」被視為

所有篩檢中的「黃金標準」，能夠即時發現病灶並切除瘰肉，美國國家瘰肉研究發現，經大腸鏡檢查並切除瘰肉的患者，八年大腸癌發生率降低七六%至九〇%。糠榮誠表示，大腸癌發生率雖高，但因病灶大多是直接凸出於腸內膜表面，比較容易發現；如能定期篩檢，大腸癌多半能及早發現，而其治癒率，也高達九成五以上。

大腸癌可分零期到四期，若零期、一期患者及時治療，活過五年的機率可達九成以上，二期略降到八成，三期為六成五，四期僅剩一成二。關於治療方式，第一到第三期以根治性手術切除為原則，第四期則先以藥物治療為主，包括化療和標靶藥物。直腸癌病人的治療方針和大腸癌稍有不同，距離肛門口較近的中低位直腸癌，第一期一樣是開刀，第二和第三期病人則會建議先同步放射治療和化學治療，之後再考慮手術，尤其近年來引進新式手術技術，達文西機械手臂大幅減少手術中出血，並提高肛門保留率，減少永久性人工肛門的機會。第四期和大腸癌一樣，先以化療和標靶

治療為主。

罹癌術後照顧，糠榮誠醫師指出，食物的選擇以天然為優先考量，盡量避免攝取加工食品，掌握均衡、低油、高纖的飲食型態為術後維持腸道健康的最高指導原則。除此之外，還要搭配正常作息及適當運動，增加身體免疫力，減少癌症復發機率。罹癌術後

## 為

### 何大腸會增生瘰肉

撇開遺傳因素，非家族性大腸瘰肉的發生，可能與生活飲食西化（精緻食物），嗜吃肉類、高脂肪、食物添加物、少蔬果、少動等有關，也可能是煙、酒等的刺激。至於大腸癌高危險族群則包括：

- 一、年齡超過五〇歲以上。
- 二、家族中有人罹患大腸癌。
- 三、腸道有長過瘰肉。
- 四、曾經檢查有基因突變。
- 五、腸道慢性發炎、自體免疫系統疾病。
- 六、曾患有潰瘍性大腸炎或科隆氏症。

## 膳食纖維 防癌必備

膳食纖維是腸道的清道夫，對腸道健康的促進是其他營養素所無法取代的。充分攝取膳食纖維除了能促進腸道蠕動，不同的膳食纖維功能亦有差異，例如可溶性膳食纖維可吸附膽固醇、油脂；不可溶性膳食纖維則可預防便秘、痔瘡等腸道疾病，有助預防大腸癌。



放射線治療，民眾千萬勿聽信謠言，以為選擇吃補品或偏方就可以治癒。

### × 益生菌是萬靈丹

補充益生菌，有些人有效，有些人則沒有效，這是由於個人體質不同，而不同的乳酸菌

每年一定要做大腸鏡檢查，每三個月要抽血、超音波追蹤或電腦斷層檢查，確認癌細胞有沒有轉移復發。

## 破除大腸癌的迷思

### × 大便出血一定是大腸癌徵兆

便血是大腸癌和痔瘡的共同症狀，但表現上略有不同。痔瘡出血是排便時因擠壓造成動脈出血呈現鮮紅色，糞便和血液是分開的；而大腸癌出血是癌細胞破壞不正常血管造成，血液留在腸內一段時間才隨糞便排出，因此大便中常帶有暗紅色血液和黏液，且糞血相混。其他大腸癌症狀，還包括大便習慣改變、大便帶有黏液、直腸疼痛、腹部腫塊、體重減輕等。

### × 吃素就能與大腸癌絕緣

預防大腸癌的方法是避免高熱量、高脂肪飲食，且多補充膳食纖維以幫助腸道蠕動、促進排便，減少食物停留腸道引發變質的機率。不過，多吃蔬果或只吃素不代表就能與大腸癌絕緣。若素食主義者的腸道基因突變或吃素前已有大腸瘻肉，仍是大腸癌的高危險群，建議定期篩檢才能早期治療。

### × 相信偏方不願開刀手術

直腸癌根治性治療，主要是以手術切除為主，只有手術治療才有機會完全治癒大腸癌。目前九成以上的醫師多以腹腔鏡進行微創手術，已成為癌病手術治療主流，直腸癌則多一個

也有不同的特性，同一種乳酸菌對不同人的反應通常也不太一樣。因此，有些人可能適合這些菌，有些人可能適合別的菌，若只補充單一型態的益生菌，提升腸道內好菌菌數的成效有限，挑選前應事先諮詢專業醫師。

## 飲食 運動很重要

預防大腸癌，食物的選擇格外重要，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、雞胸肉等白肉來取代紅肉，多吃蔬菜，以汆燙取代高溫油炸、燒烤，身體無負擔。搭配規律運動且維持正常生活作息（每

糠榮誠醫師 Profile



學歷：

國防大學醫學院  
花蓮慈濟大學教育部定副教授  
國防醫學院部定助理教授

現任：

臺安醫院一般外科主任  
臺安醫院大腸直腸外科主任  
臺安醫院大腸直腸外科主治醫師

曾任：

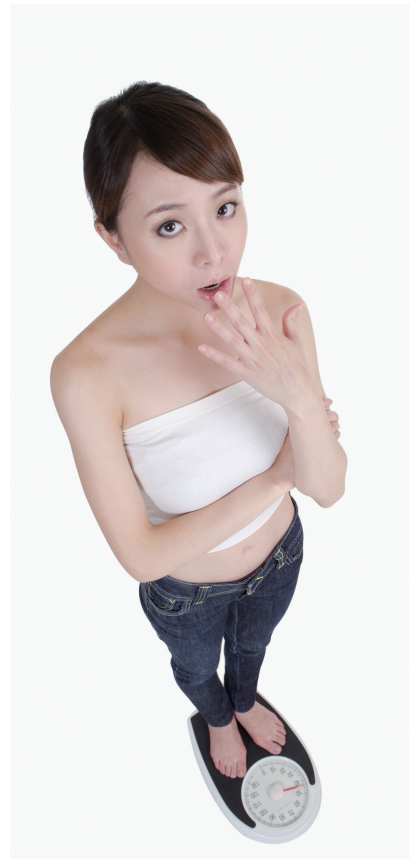
美國南加大醫院研究員  
三軍總醫院大腸直腸外科主治醫師  
新店慈濟醫院大腸直腸外科主任  
花蓮慈濟醫院大腸直腸外科主任

專長：

腹腔鏡大腸直腸手術  
腹腔鏡肥胖減重手術  
痔瘡環狀切除手術  
肛門瘻管手術  
大腸無力便秘手術

週運動三天、每次運動三〇分鐘、平均心跳達一二〇以上），可以促進腸道蠕動及排便，減少致癌物停留腸道時間，降低腸癌發生機率。一旦出現血便、持續三個月排便習慣改變，或不明原因體重減輕等症狀，就要懷疑可能罹患大腸癌，須速就醫。  
遠離大腸癌，基本之道就是要養成

慣做起。糠醫師建議，可遵循「NINE START」(新起點)八大生活原則：  
Nutrition (均衡營養)、Exercise (持久運動)、Water (充分飲水)、Sunlight (適度陽光)、Temperance (節制生活)、Air (清新空氣)、Rest (身心休息)、Trust (心靈依靠)，進而達到「腸」治久安。



良好的飲食、運動習慣，並注意體重控制，從五〇歲開始定期篩檢，讓大腸癌無機可乘。自我篩檢是發現早期大腸癌的方式，此外，要確保腸道健康，不妨從管理個人的飲食、運動、壓力及生活習



預防大腸癌的發生，要多攝食蔬果等高纖維飲食。每天應攝取三份蔬菜(一份蔬菜煮熟後約半碗)及二份水果(一份水果約一個拳頭大小)，並選用當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果，例如當季盛產的茄子、大番茄、胡瓜、絲瓜、大蒜、蘆筍、空心菜、莧菜等蔬菜，香蕉、鳳梨、楊桃、芒果、蓮霧、枇杷、西瓜等水果，都是健康首選，能獲取多元營養素。為增進健康飲食型態及攝取均衡營養，請掌握「蔬果新鮮購」選當季在地、挑色彩多樣、吃原態水果的三大選購原則。

「二蔬一果」的健康飲食型態