

50歲起及早檢查，  
認清瘰肉真面目，  
預防大腸癌。



諮詢熱線

【3656 0800】

www.cancer-fund.org/colorectal

## 大腸癌怎樣形成?

大部分的大腸癌均由腸臟瘰肉發展而成，期間需時約10至15年時間。透過定期大腸鏡檢查，及早發現瘰肉並加以切除，可有效預防大腸癌。

1<sup>st</sup>

大腸癌為香港最常見的癌症，位列香港致命癌症第二位\*

1 1

本港每19位男性及每30位女性中有一位有機會患大腸癌\*\*

↑

2017年，香港有高達5,635人新確診患上大腸癌\*

年齡  
50

超過90%的大腸癌確診者年齡均為50歲以上人士\*

85%

約85%的大腸癌是由環境因素(如飲食和生活方式)誘發^

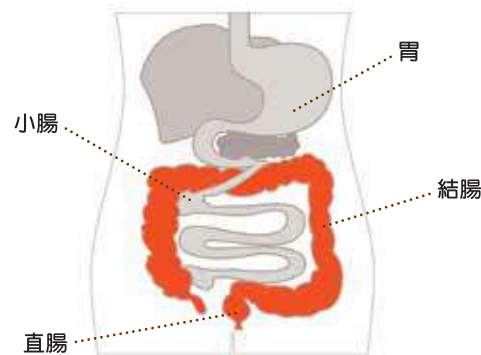
\*醫院管理局香港癌症資料統計中心 2019 (2017數據)

\*\*一生累積風險(0-74歲)

^資料來源：香港癌症基金會醫療顧問、聖保祿醫院副醫務總監及香港大學病理學系名譽臨床教授袁兆燦醫生

## 腸臟在消化過程的作用

進食時，食物沿著食道通往胃部而進入小腸，在這裡進行主要的消化過程，並吸收身體必需的营养。消化後的食物，便會進入大腸(結腸和直腸部位)，並由結腸吸收水分。剩餘的廢物便是糞便，儲存在直腸，經過腸道蠕動，糞便會被排出體外。保持腸臟健康有助減低癌症的風險。



## 大腸癌有什麼症狀?

假若出現以下症狀，便代表大腸可能出現了問題，而早期的大腸癌更可以是無明顯症狀。及早發現，生機再現，有需要請和你的家庭醫生商討，以考慮定時檢查大腸。

- 糞便帶血(鮮紅或深黑色)或附有黏液
- 大便習慣改變持續超過兩星期(例如間歇性便秘或腹瀉，糞便幼如鉛筆，排便後仍想再大解。)
- 腹部不適(腹脹和絞痛)
- 體重下降而無明顯原因
- 持續感到疲倦或虛弱

## 腸道健康五大要訣



多菜少肉

多吃蔬果及高纖食物，少吃肉類，除可促進腸部蠕動，減少腸壁細胞和致癌物質的接觸時間外，更可促進健康益生菌生長。建議成人每天攝取兩份水果及三份蔬菜(一份水果約為一個拳頭般的大小，一份蔬菜則指約半碗的熟菜)。



多運動

做運動可加快腸部蠕動，減少便秘及有害物質停留在腸道的時間。建議每天進行最少30分鐘中度運動，例如緩步跑、急步行等；也可以把運動融入日常生活，例如走路不乘車、行樓梯而不乘電梯，只要持之以恆，便能促進腸道健康。



少飲酒

過量的酒精對人體有害，並增加細胞病變機會以及患癌的風險，包括大腸癌。



不吸煙

香煙含有尼古丁及致癌物，有機會引致基因變異，其中包括一些引致癌變的基因，或會誘發細胞癌變，增加患癌的風險包括大腸癌。



做檢查

大腸鏡檢查可有效檢視大腸內是否有瘰肉，如期間發現瘰肉更可一併切除，減低大腸癌風險。瘰肉演變成腸癌約需10至15年，若首次檢查沒有發現瘰肉，可於10年後才再進行檢查。

## 檢查大腸主要方法

早期的大腸癌一般並無明顯症狀，定期檢查有助預防或及早發現大腸癌。

### 大腸鏡檢查



醫生會將一條柔軟的內視鏡由肛門插入體內，透過影像監察腸道情況，如過程中發現瘰肉，便可一併切除。

年過50歲，或有大腸癌家族病史的人士，請聯絡你的家庭醫生，以商討是否需要進行大腸鏡檢查。

### 大便隱血測試



檢查者在家中按指示，收集大便樣本交回化驗所作化驗，如樣本含有隱血，即代表大便中含有血紅素，一般會被轉介進行大腸鏡作跟進檢查。

## 免費癌症支援

香港癌症基金會提供免費癌症支援及專業諮詢服務，確保抗癌路上不孤單。歡迎致電我們尋求支援。

諮詢熱線

【3656 0800】

www.cancer-fund.org

鳴謝袁兆燦醫生資料審核