

年年持續加癌？！ 50歲起密切檢查， 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瘻肉發展而成，期間需時約10至15年時間。透過定期大腸鏡檢查，及早發現瘻肉並加以切除，可有效預防大腸癌。

2
nd

大腸癌為香港第二大常見的癌症，
位列香港致命癌症第二位*



本港每24位男性及每39位女性中有一位有機會患大腸癌**



2020年，香港有高達5,087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*



約85%的大腸癌是由環境因素
(如飲食和生活方式)誘發^

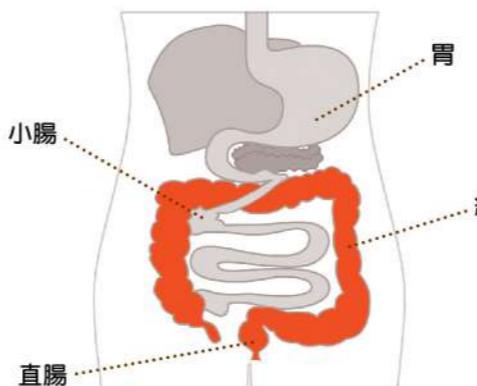
* 醫院管理局香港癌症資料統計中心 2022 (2020數據)

^ 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，並吸收身體必需的營養。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）
- 持續腹部不適（腹脹和絞痛）
- 體重下降而無明顯原因

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，減少便祕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，只要持之以恒，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。



做檢查

大腸鏡檢查可有效檢視大腸內是否有瘻肉，如期間發現瘻肉更可一併切除，減低大腸癌風險。瘻肉演變成腸癌約需10至15年，若首次檢查沒有發現瘻肉，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，如過程中發現瘻肉，便可一併切除。

免費癌症支援服務

立即捐款



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。



香港癌症基金會

鳴謝袁兆燦醫生資料審核