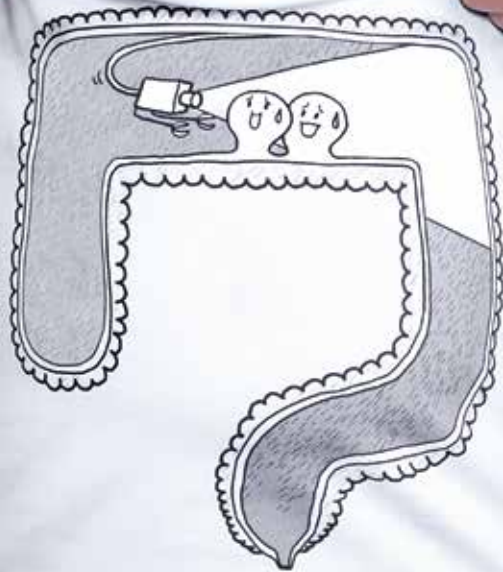


50歲起及早檢查，
認清瘰肉真面目，
預防大腸癌。



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。

2nd

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21位男性及每35位女性中有一
位有機會患大腸癌**



2019年，香港有高達5,556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^

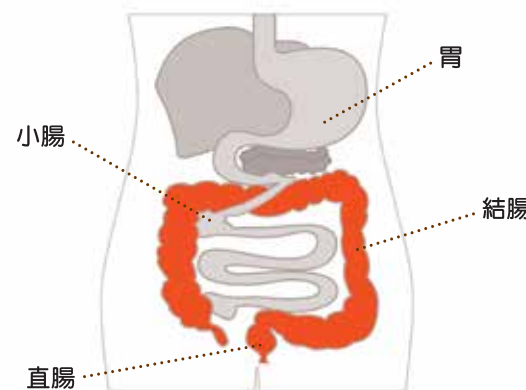
*醫院管理局香港癌症資料統計中心 2021 (2019數據)

**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。



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

追蹤及讚好專頁

www.cancer-fund.org

香港癌症基金會

鳴謝袁兆燦醫生資料審核