

大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (102) 大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：大腸直腸癌年輕化之趨勢造成大腸癌的原因和年輕化趨勢的探討（四）

續前文

四、降低大腸癌發生率的建議

（一）均衡飲食，並遠離高油、鹽、糖的食物：許多研究報告指出，吃太多紅肉和加工食品，容易導致大腸癌的發生。然而有另一個數據指出，素食者患上大腸癌的機會未必一定會較低！因為外面許多自助餐店，爲了要讓素食吃起來較有味道，因此加了許多油和鹽。如此重口味的餐點，對身體來說也是個不小的負荷。另一方面，因癌症是複雜的疾病，不同的生活模式，均可影響個人的患癌風險。健康的人需要均衡的營養，否則就算沒有造成大腸癌也有可能營養不良、貧血等對身體的不良病症。因此還是要強調「均衡營養」，最好每日五蔬果，以降低罹癌風險。

「60 歲的林老師，吃素已經 20 年，但一年半前，感到排便變得不順暢，一開始以爲是便

祕，最後去檢查才發現，直腸內有 4 顆腫瘤，最大的甚至已經有近 6 公分，確診罹患第四期大腸直腸癌。」由此報導可知「均衡飲食」才是防禦大腸癌的關鍵點。

（二）定期做檢查：

大腸息肉和大腸癌如何診斷？大腸息肉和大腸癌的診斷主要靠「乙狀結腸鏡」和「大腸鏡」檢查。以狀結腸鏡腸 60 公分，自肛門插入人體，可以觀測到患者的直腸、以狀結腸和將結腸；由於有一半以上的大腸癌是長在直腸即乙狀結腸的，因此乙狀結腸鏡常做爲大腸癌的初步篩檢工具。不過，如果醫師希望一窺整個大腸全貌，徹底排除大腸癌，還是必須要大腸鏡檢查。大腸鏡檢查算是對人體負荷較大、具侵犯性的檢查。

只要做腸鏡檢查，超過一半都可以在腸內看到瘻肉。腸道中的瘻肉多數屬於增生瘻肉，演變成癌症的機率較小，如果是腺性瘻肉或家族中有多發性瘻肉症候群，癌變的機率就相對提高很

多。

根據統計，瘻肉未切除 5 年後約有 2% 的機率演變爲癌症，10 年後這個機率提高至 8%，20 年後更是上升至 24%；因此，如果檢查後發現腺性瘻肉，醫師多會建議切除以絕後患。吃素的人腸道內還是會有瘻肉，只是葷食的人瘻肉增生速度較快，素食的人增生速度較慢，但不代表完全沒有。

（三）規律運動：

藉由運動提高身體機能，可以降低罹癌風險。研究指出每天只要運動超過 12 分鐘或著走 1 英里（1.6 公里），就可以減少大腸癌罹患風險 44%。現代人或動量越來越少，體重卻節節上升，提高許多慢性罹癌風險，工作時站立不論幾分鐘都會促進健康，癌症威脅也會跟著降低。英國癌症學 Tom Stansfeld 也證明了運動可以幫助降低大腸癌發生。

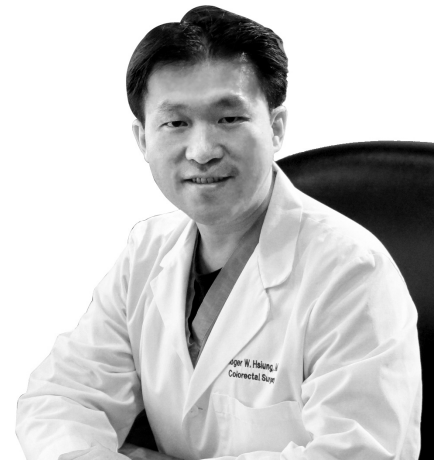
結論與心得

大腸癌已經連許好幾年蟬聯癌症冠軍，且漸漸有年輕化的趨勢。當腸黏膜細胞的基因因爲長期接觸長管內環境導致的環境因素或是遺傳因素而發生突變，就有很高的機率罹患大腸癌，並且分成了五期。用大便潛血反應或大腸鏡檢查，可檢查到有無息肉的生長，息肉經常就是大腸炎的警訊。會造成蟬聯三年冠軍癌症大致分爲三個原因：飲食習慣、基因遺傳、和生活型態。會造成年輕化也大致分了五個原因：瘻肉認知低、篩檢意識低、規律運

動低、外食蔬果低、腸道健康低。

近年來研究指出，台灣大腸癌患者比例逐間超越美國，主要原因除了篩檢意識低之外，近年來美國人漸漸注意到飲食的重要性，吃肉的比例慢慢下降，蔬果量也漸漸的提升。同樣爲大腸炎比例高的國家也須要多注意平日飲食的健康，別讓大腸癌再找上門！只要秉持著健康飲食、規律運動、定期檢查這三大原則，就能把罹癌的風險降到最低！

透過研究，我們了解到各種造成大腸癌的因素，也了解到這些因素皆與我們的生活習慣、生活環境有著密不可分的關係。近來，大腸癌比例陸續增加，爲了免除癌症的威脅，這也就要靠著自身定期篩檢加上保持好的生活



習慣和食品管理局、藥品管理局對飲食業的加強管理，國民健康局的加強教育及飲食指導，或許我們無法保證自己絕對不會得到大腸癌或是其他的癌症，也不敢確定是否能完完全全落實醫師或報導所呼籲的防癌方法，但我們可以盡自己所能對待自己的身心，今天不努力，明天會後悔。有著健康的身體才能迎接美好的未來！全文完

CRC 大腸直腸診所

熊維羆 醫學博士

Roger W. Hsiung, M.D., F.A.C.S.

美國外科手術委員會認證

美國大腸直腸外科手術委員會認證

www.CRCLasVegas.com

電話: 702-586-6688 (精通英、國、粵、西班牙語) 傳真: 702-586-9988

6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113