

大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (112) 大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：美國癌症學會最新指南將大腸癌篩查年齡從50歲調整到45歲（A）

權威的美國癌症學會最新指南將一般人群的大腸癌篩查年齡從50歲調整到45歲。

要規避著名音樂學家管建華老先生的悲劇，我們不僅需要知識來帶領我們走出愚昧或者誤區，我們更需要理解防患於未然的價值，那就是結直腸癌的癌篩。因為相比癌症到了晚期之後被動確診，然後以延長生命改善生活品質為目標的治療，也就是所謂的三級預防，癌篩是主動得多的二級預防，追求的是早發現，早診斷，早治療，根本目標是提高治癒的可能性。一個是三級預防，一個是二級預防，兩者根本不可同日而語。而世界衛生組織資料顯示，結腸直腸癌是全球第三大癌症死因，而美國疾控中心CDC資料顯示，結直腸癌是第二大癌症死因。結直腸癌嚴重威脅著現代社會整體的健康與生命。

之前，有文章在分享美國名校康奈爾大學首任女校長因為結腸癌而英年早逝的細節中，提到了當時美國結直腸癌篩查建議——結腸息肉常常可能沒有症狀，你感覺不到任何不適。然而這些悄無聲息的『贅生物』可能正在慢慢發展——朝向一個邪惡的方向。所以，到了一定年齡之後（50歲），

你需要記得去作結腸癌篩查，譬如結腸鏡。

90%以上的大腸癌發生在50歲以後。並且別以為只有男人才會得腸癌：男女差不多。50歲之後25%的人會生結腸息肉，其中20%的息肉或發展為腸癌。腸癌篩查可避免高達60%以上死於腸癌的悲劇，39%的結腸癌有望通過腸癌篩查得到診斷。

若你不是普通人群，而是運氣不好地屬於高危人群，譬如你患有多發性結腸息肉，或者患有某些特定類型的慢性腸病（IBD），那麼你可能需要從30歲就開始接受腸癌篩查。還有一種隸屬於家族史性質的高危也需要被充分考慮到：若你家中有直系血親不幸罹患結腸癌，那麼你需要注意——在比這位直系血親被診斷年齡之前提早10年開始腸癌篩查。譬如假如你的父親55歲被確診為結腸癌，那麼你應該從45歲就開始接受篩查。

那篇文章寫於2016年3月，兩年前。然而才過了兩年時間，就在最近，權威的美國癌症協會（American Cancer Society, ACS）更新了結腸癌和直腸癌篩查指南建議。按照最新建議：處於一般風險水準的成年人需要從45歲開始接受篩查，而不再是原來的50歲。這背後

有故事。

背景是：在這份最新指南出爐之前，美國觀察到年輕人罹患大腸癌（結腸癌與直腸癌統稱大腸癌）的比例不斷攀升，即便排除可能的干擾因素和偏差之後，事實依然擺在那裡，情況堪憂。根據美國醫學會期刊（JAMA）所發表的研究，從1970年到2004年的幾十年間，美國20至54歲人群的大腸癌死亡率總體呈現下降趨勢。然而從2004年開始到2014年，死亡率開始悄然爬升，每年增加1%。

更加糟糕的是：只觀察到年

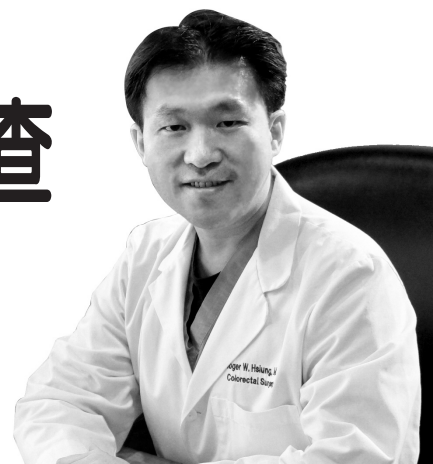
輕人群中結腸癌死亡率的上升，原因卻不清楚。統計數字是冰冷，然而每一個患者的面影卻是鮮活的，以及醫院消化科醫生與腫瘤醫師實實在在地目睹了越來越多較年輕的人被診斷這一疾病。以至於目前估計下來，最近出生於美國的人罹患直腸癌的風險將是上世紀50年代出生人群（同年齡時）的4倍，罹患結腸癌的風險是2倍，然而卻不知道是為什麼。猜測可能和居高不下的肥胖率，久坐不動的生活方式，某些環境因素的暴露以及高度加工食品，紅肉，酒精等所構成的膳食體系有關。然而真正確切的原

因，還需要耗費時日的深入研究才能找到。

在這一背景下，制定新版指南的工作緊鑼密鼓地展開。研究人員對已發表的結直腸癌篩查方針研究進行了系統性回顧（Systematic Review），還建立了相當複雜的數學模型來類比結直腸癌發病率和死亡率，同時對風險因素以及篩查，治療的效果進行了評估。

基於這些洞察之後的結論體現在新版指南的明確建議之中：大腸癌篩查應從45歲開始。較原先提早了整整5年。

45歲開始的普通人群應該怎麼



做大腸癌篩查？

權威機構美國胃腸內鏡協會（ASGE）建議很明確：

- 1.至少每年一次糞便隱血檢查；
 - 2.每5年做一次軟式乙狀結腸鏡檢查；
 - 3.或者每10年做一次完整的結腸鏡檢查；等等，總共有多達六種選項。
- 待續



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

大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (113) 大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：美國癌症學會最新指南將大腸癌篩查年齡從50歲調整到45歲（B）

續前文

那篇文章寫於2016年3月，肆年前。然而才過了兩年時間，就在最近，權威的美國癌症協會（American Cancer Society, ACS）更新了結腸癌和直腸癌篩查指南建議。按照最新建議：處於一般風險水準的成年人需要從45歲開始接受篩查，而不再是原來的50歲。這背後有故事。

背景是：在這份最新指南出爐之前，美國觀察到年輕人罹患大腸癌（結腸癌與直腸癌統稱大腸癌）的比例不斷攀升，即便排除可能的干擾因素和偏差之後，事實依然擺在那裡，情況堪憂。根據美國醫學會期刊（JAMA）所發表的研究，從1970年到2004年的幾十年間，美國20至54歲人群的大腸癌死亡率總體呈現下降趨勢。然而從2004年開始到2014年，死亡率開始悄然爬升，每年增加1%。

更加糟糕的是：只觀察到年輕人群中結腸癌死亡率的上升，原因卻不清楚。統計數字是冰冷，然而每一個患者的面影卻是鮮活的，以及醫院消化科醫生與腫瘤醫師實實在在地目睹了越來越多較年輕的人被診斷這一疾病。以至於目前估計下來，最近出生於美國的人

罹患直腸癌的風險將是上世紀50年代出生人群（同年齡時）的4倍，罹患結腸癌的風險是2倍，然而卻不知道是為什麼。猜測可能和居高不下的肥胖率，久坐不動的生活方式，某些環境因素的暴露以及高度加工食品，紅肉，酒精等所構成的膳食體系有關。然而真正確切的原因，還需要耗費時日的深入研究才能找到。

在這一背景下，制定新版指南的工作緊鑼密鼓地展開。研究人員對已發表的結直腸癌篩查方針研究進行了系統性回顧（Systematic Review），還建立了相當複雜的數學模型來類比結直腸癌發病率和死亡率，同時對風險因素以及篩查，治療的效果進行了評估。

基於這些洞察之後的結論體現在了新版指南的明確建議之中：大腸癌篩查應從45歲開始。較原先提早了整整5年。

45歲開始的普通人群應該怎麼做大腸癌篩查？

權威機構美國胃腸內鏡協會（ASGE）建議很明確：

- * 至少每年一次糞便隱血檢查；
- * 每5年做一次軟式乙狀結腸鏡檢查；
- * 或者每10年做一次完整的結腸鏡檢查；等等，總共有多達

六種選項。

不同的選項帶有不同特徵特性與相應的優缺點，不同人群可以根據自己的偏好與狀況進行選擇。譬如糞便隱血檢查的好處是沒有任何侵襲性，沒有腸鏡那樣極端情況下可能傷及自身的風險。而且可帶回家自行操作的糞便免疫化學測試成本只有30美元左右，和高達數千美元的結腸鏡檢查（這裡不考慮醫保）不可同日而語。然而結腸鏡精度高很多而且需要檢查的頻度也低很多。個中的好壞優劣全憑接受癌篩的個人來判斷。

未來其他公衛機構是否會follow美國癌症協會更新的指南，還需要觀察。目前在美國國內，

美國預防服務工作組仍然建議從50歲開始對結直腸癌進行常規篩查。

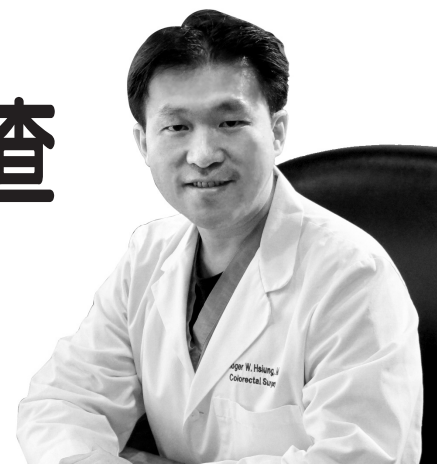
與此同時，世界癌症研究基金會（World Cancer Research Fund）和美國癌症研究所（American Institute for Cancer Research）最近發佈了一份帶有強有力證據的報告，再度強調了能夠降低大腸癌風險的因素：1. 長期積極鍛煉身體；2. 食用全穀物與高膳食纖維食物。

美國癌症學會新版大腸癌篩查指南的發佈對於公眾的重要提示是：

哪怕你還年輕，哪怕你覺得自己很健康，你也應該非常關注自身狀況的一些微妙改變，其中包

括大便排便習慣上的變化，時刻警惕。

譬如在大便裡帶血，大便粗細異常或者突然便秘或腹瀉或交替來襲時，記得就醫。只要保持良好的意識，大腸癌總體上是循規蹈矩，老實巴交的癌。多數情況下，它進展並不那麼快，不會突然就迸出來個大癌瘤，或者飛速進入進展期，而是有著自己『從容優雅』的規律——幾乎100%會從一個小小的息肉開始，然後長大，最後癌變。從小息肉長出來到臨床上不得不動手術的癌，一般認為至少也要兩年以上的時間。因此，雖然大



腸癌也分期：一期、二期、三期、四期，但是在先進國家哪怕診斷時已經三期，都有相當大的機會可以獲得治癒。譬如在日本，最新資料表明大腸癌的十年相對生存率已經逼近70%，注意是10年，不是5年，並且即便三期80%還有機會獲得根治，充分證明了大腸癌正在被成功地慢性病化，而漸漸失去其原來的奪命屬性。

說到底，對於大腸癌我們要重視，卻不用那麼害怕與恐懼。畢竟，現代醫學已經發展到了這樣的地步。

全文完



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