

大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (110) 大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：高血壓與大腸癌的關係（五）

續前文

歐吉諾和他的同事們收集了護士健康研究和衛生專業人員隨訪研究這兩個大的臨床研究項目的病例，分析這些人血中維生素D水平與大腸癌的關係，來得出結論。

他們共收集了17萬人的數據庫，其中有218例確診為大腸癌的病例，再分析這些人自上個世紀90年代採來的血樣本中25-羥基維生素D的含量，當時這些癌症病人都還沒有患病。25-羥基維生素D由肝臟產生，代表體內維生素D的含量。

研究還另選了該數據庫中628例沒有患癌症的人作為對照組。

結果表明，血中維生素D含量高者患大腸癌的風險低。

加州大學也進行了一項類似研究，結論亦大同小異：血中高水平的維生素D可明顯減少大腸癌和乳腺癌的發病風險。

歐吉諾博士補充說道：「這是臨床首次證實維生素D通過增強機體的免疫功能來抵抗腫瘤。未來我們也許能通過補充人體的維生素D增強免疫功能，來降低患大腸癌的風險。」

其實維生素D除了抗癌外還有許多有益健康的功效。如維生素D能減少糖尿病、多發性硬化症等慢性疾病，適量的陽光照射還可增加血清素的水平來改善情緒。另外維生素D可以幫助我們維持正常的生理節律，保證良好的睡眠。

美國科學家建議，每天服用1000個國際單位（IU，相當於25微克）的維生素D對維護健康有益。尤其在冬季，當來自維生素D天然製造者的陽光有限之際，可以從食物中攝取維生素D。

做運動可降癌症風險 最有效預防邊種癌？

勤做運動除了可以減肥、減低患心臟病、高血壓、糖尿病等慢性疾病外，據美國醫學會雜誌《JAMA Internal Medicine》一項最新的大型分析研究發現，每周做2.5小時運動，包括跑步、游泳等，有助降低患癌風險7%。

研究人員分析了1987年至2004年間的12份歐美研究，涉及約144萬人，年齡從19歲到98歲不等，年齡中位數為59歲，當中57%為女性、43%是男性，探討他們的運動紀錄、與26種

癌症之間的關係，他們平均被追蹤11年，平均每週運動約2.5小時，運動方式包括快步行、跑步與游泳等等。

研究發現，長期運動習慣者多為年輕、受教育程度高、體質量指數（Body Mass Index，簡稱BMI）低、不吸煙的人，而經常運動有助降低13種癌症的罹患風險。

運動最多的一組人，患食道癌的風險降低42%。針對3大致命癌症：肺癌、大腸癌及肝癌，經常運動亦有幫助，研究發現可降肺癌風險26%、肝癌27%，而直腸癌及結腸癌亦分別降低13%及16%。另外，腎癌、子宮內膜癌、血癌、骨髓瘤、頭頸癌、膀胱癌、賁門胃癌及乳癌的風險亦相對降低。至於另有13種癌症風險未有明顯降低，研究人員分析後指出，積極做運動可把癌症風險降低約7%。

浸會醫院臨床腫瘤科顧問醫生指出，運動有助促進新陳代謝、減低細胞受外界環境或食物影響而基因突變的機會，而臨床所見，大部分求診病人都是年紀較大、缺乏運動的。

對於美國的研究發現，運動最多的那一組人患食道癌的風險降

低42%。曾有逾60歲的男富商，進食時發現吞咽有困難，求醫後確診食道癌，更已擴散至肝臟，正接受化療，該男病人雖沒有家族史，但有吸煙習慣，加上不愛運動，平日駕車：「連迫巴士都不用」，BMI屬重度肥胖。

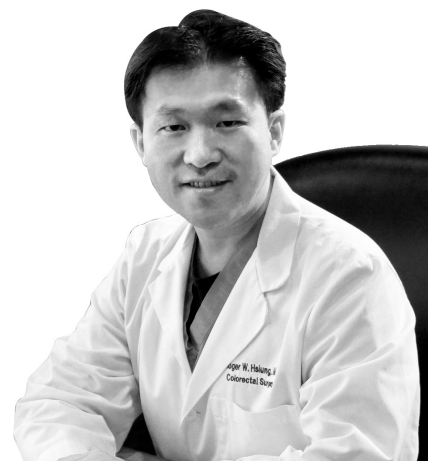
另一名逾40歲、任文職的男病人，本身食量大、多吃肉，且少運動，有大肚腩，他因大便出血而求醫，最後發現直腸有腫瘤，並已擴散至淋巴，已完成放射治療，正做化療。

大腸癌病人多是常吃紅肉、動物脂肪、少吃纖維、缺乏運動及中央肥胖，因遺傳而患大腸癌者是低於1成。他提醒，民眾應維持均衡飲食、多菜少肉及常做運動外，亦應有充足睡眠，為自己減壓。他解釋，長期壓力會降低免

疫力，易引起不同疾病，而情緒對癌症、糖尿及血壓亦有影響。即使是癌病康復者，亦應每天做30至25分鐘運動，例如跑步、游泳或在家跳繩等。

臨床腫瘤科醫生指出，過去也曾有其他研究，證明運動有助預防癌症，他表示認同是次研究結果，但提醒民眾，不會單一因素就導致癌症。他指出，曾有一名40歲的男性，因大便有血求醫，發現患上腸癌第3期，需接受手術及化療，因該男病人家族無相關遺傳史，相信患癌是後天生活習慣不好所致。

他透露，該男病人任文職，本身工作繁忙，一個月也未必運動一次，除了上、下班時會走動外



，「幾乎不動」；加上飲食不節制，一周多餐只吃紅肉，身高1.7米便重180磅，身形偏胖；經治療後，他漸漸康復，並要改變生活及飲食習慣，開始做運動。

平均每年逾數拾萬人死於癌症，為了自己與家人健康，應經常運動、定期做健康檢查。大部份的癌症，只要早期發現、及早治療，是可控制或治癒的，民眾應多注意自己身體狀況，一發現有任何異狀，應及早求醫與治療。

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

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

www.CRCLasVegas.com