



Canadian
Cancer
Society

Société
canadienne
du cancer

防癌系列

結腸直腸癌

如何減低你的風險

Colorectal Cancer

How to reduce your risk



同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

結腸直腸癌

如何減低你的風險

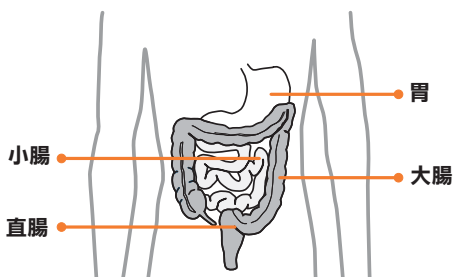
在加拿大，結腸直腸癌是第三種最普遍確診的癌症，男性女性亦然。大部分個案病者均是超過50歲，但是年紀較輕的人士亦有機會發病。

本冊子提供初步的資料，助你進一步瞭解這疾病，還提供意見如何減低你的風險；而且更會分析為甚麼身體健康的成年人，在他們踏入50歲後便應該定期接受篩檢。

結腸直腸癌通常生長得較緩慢，而且有跡可尋。愈早發現便愈好，因為較容易治療；還有如果能在早期發現，多數能治癒。篩檢更可偵察直腸出現的異樣，並在它演變成癌症之前治理。篩檢能挽救生命——一個能挽救你的生命的檢驗。

結腸、直腸與癌症

結腸和直腸構成大腸，是消化系統末端的部份。你進食的食物最終輸往大腸；在此，身體會吸收水份和一些養份，以保持健康與運作。剩下的廢物會經過大腸後，便排出體外。



大部分的結腸直腸癌是從結腸或直腸裡的細胞開始發病的。這些癌細胞不受控制地增長，而形成腫瘤。有時候一些癌細胞可能分裂擴散，以致身體其他位置亦開始出現腫瘤。

很多結腸直腸癌的個案是由息肉 (*polyps*) 演變而成的。息肉是在結腸或直腸內壁生長的細小、非癌症贅瘤，它可以透過篩檢發現，並在它發展成癌之前切除。

認識風險

結腸直腸癌並沒有單一的成因，但是有些因素似乎會增加罹患的風險。隨著年齡增長，患上結腸直腸癌的風險便愈高。可是出現風險因素並不表示你將會罹患結腸直腸癌，祇是你的機會較高而已。

你可能屬於高危一族，如果你：

- 年齡超過50歲
- 結腸或直腸出現息肉
- 曾患結腸直腸癌
- 家族裡的近親曾患結腸直腸癌（父母、兄弟、姊妹、子女）
- 出現家族性腺瘤息肉瘤（familial adenomatous polyposis FAP）或遺傳性非息肉瘤結腸癌（hereditary nonpolyposis colon cancer HNCC）
- 出現炎性腸臟疾病（潰瘍性結腸炎或克隆氏病）
- 過胖
- 缺乏體力活動
- 進食紅肉或加工肉類
- 喝酒
- 吸煙
- 祖裔背景擁有東歐猶太人（Ashkenazi）血統

有些人並沒有任何一種風險因素，但是仍然罹患結腸直腸癌。

減低你的風險

有些結腸直腸癌的風險因素是不能改變的，例如：你的年齡和你的家族病歷。可是如果你擔心你的風險，你可以根據最新的研究，選擇健康的生活模式，這可能有助於改變其他的風險因素。作出健康的選擇並不容易，而且亦不能確保你不會罹患結腸直腸癌，但是這樣做顯示你會盡量減低你的風險。

維持身體活躍

體力活動能令體內廢物流經結腸的速度增加，這樣可以使你減少暴露於貯存在廢物中的致癌物質。你愈活躍，你罹患結腸直腸癌的風險便愈低。嘗試每天進行最少30分鐘的體力活動，然後增加至每天60分鐘。

保持健康體重

過胖會增加你罹患結腸直腸癌的風險，請與你的醫生商量有關你的健康體重，還有如何能達到或保持這重量。

進食不同種類的健康食物

愈來愈多研究證實你進食的食物會影響你罹患結腸直腸癌的風險。為減低你的風險，你可以：

- 避免吃加工肉類（以煙燻、醃臘、鹽醃、或加入其他化學防腐劑醃製而成的肉類）。

- 控制進食紅肉的份量。吃牛肉、豬肉和羊肉時要選擇較少的份量（少於你的手掌的份量），也可多作另類選擇，例如：豆莢（乾豆或豌豆）。
- 吃高纖維食物。你可以多些進食用全麥製成的麵包、麥片、米飯和麵條，以增加膳食中的纖維。
- 要有均衡的飲食，包括不同種類的蔬菜和水果。
- 烹調時請用蒜頭。蒜頭屬於蔬菜的蔥蒜類別，而且有研究證實它可能會減低你罹患結腸直腸癌的風險。
- 喝牛奶。很有可能是牛奶裡的鈣質能減低你的風險，也有可能是牛奶裡其他的元素所產生的作用。

有研究顯示身體吸收足夠的維他命（維生素）和礦物質能助你減低風險，例如：鈣、維他命（維生素）D、硒等，有一些個案還包括葉酸鹽。

控制酒精用量

研究證實縱使你飲用少量的酒精飲料，亦會增加患結腸直腸癌的風險。若增加飲用的份量，你的風險便相應提高。

零煙草生活

研究證實吸煙會引致罹患結腸直腸癌。如果你沒有吸煙，請不要開始；縱使你有吸煙，也可嘗試戒掉。

與醫生商討你的風險

你的家族裡並不需要曾有成員罹患結腸直腸癌才會令你有風險，簡單來說，隨著年齡漸長風險也會增加。因此，所有男士和女士都應該與他們的醫生商討，有關他們罹患結腸直腸癌的風險。你的醫生可以助你瞭解你存在的其他風險因素，還可告訴你有哪些檢驗能夠及早發現結腸直腸癌。

屬於結腸直腸癌高危一族的人士其實數目很少，通常是因為他們的遺傳基因構造或家族裡曾有很多成員罹患結腸直腸癌。如果你是這一群，你可以選擇較一般提早接受篩檢或增加檢驗次數；你的醫生還可能給你提供其他的預防程序。

向你的醫生查詢的問題

我有哪些罹患結腸直腸癌的風險？

怎樣能減低我的風險？

我應該接受哪些檢驗和在甚麼時候進行？

檢驗是否有風險？

檢驗怎樣進行？

我是否需要為檢驗做準備？

如果結果不正常應怎辦？

我應該相隔多久做一次檢驗？

請遵從結腸直腸癌篩檢指引

如果你超過50歲，便應該至少每兩年做一次糞便隱血測試 (*fecal occult blood test* FOBT)。

縱使你沒有感覺不適，亦應該接受這檢驗，因為這是篩檢測試，可以在你還未察覺有任何問題前偵察疾病的徵兆。FOBT能發現早期的結腸直腸癌，那是能治療及可治癒的階段。它還會幫助醫生在結腸尋找息肉，然後把它治理，免致它變為癌症。

如果你罹患結腸直腸癌的風險比一般高（或許因為你出現息肉或你的家族裡曾有成員患有此疾病），你可能需要增加檢驗的次數，或在較年輕的時候便開始接受檢查。請與你的醫生商量有關你個人的檢查計劃。

沒有一個篩檢是百份百準確的，這一點很重要。接受任何醫療測試均存在一些風險，但整體而言，篩檢是能夠挽救生命的。

在你居住的地區尋找更多篩檢的資料

各省份和地區的結腸直腸癌篩檢計劃都不同，請向你的醫生查詢有關你居住範圍內的篩檢或計劃。

準備糞便隱血測試

在進行糞便隱血測試FOBT時，你需要在家中收集三個不同的糞便樣本，然後送往化驗所檢查是否帶血，這祇能在顯微鏡下才能檢視。在結腸的息肉或腫瘤的表面會有血管，當糞便經過結腸時便會釋放少量的血液，令糞便帶血。

一些食物或藥物可以影響測試的結果。你的測試包裝上應該附有說明書，但是如果有任何問題，緊記要向你的醫生查詢。

如果糞便帶血

如果FOBT發現糞便中有血的痕跡，你將需要接受更多的檢驗，以便找出原因。你的醫生可能建議以下的檢驗：

結腸鏡檢查 *Colonoscopy*

在進行結腸鏡檢查時，你的醫生會利用一條富伸縮性並在末端裝有照明和照相機的幼管，檢查整條結腸內膜的情況。

雙對比鋇灌腸測試 *Double-contrast barium enema*

雙對比鋇灌腸測試是利用一種名為鋇的特別染料進行結腸和直腸的X光檢驗，這染料有助醫生更清楚檢查結腸的內膜。

乙狀結腸鏡檢查 *Sigmoidoscopy*

醫生會在進行乙狀結腸鏡檢查時，利用一條富伸縮性並在末端裝有照明和照相機的幼管，檢查直腸和結腸下半部內膜的情況。

如果你的醫生發現一些不正常的狀況，便會在進行結腸鏡檢查或乙狀結腸鏡檢查時，拿取組織樣本（活組織切片檢查 *biopsy*）檢查。

糞便帶血的原因

糞便帶血並不一定表示你患上癌症。糞便中的血液可能是從結腸或消化道其他部分來的，如胃部或肛門。進一步的檢查將有助找出是否因為癌症而導致出血，或可能是由於一些沒有那麼嚴重的原因（例如：痔瘡、潰瘍或息肉）。

向醫生匯報症狀

縱使你定期接受篩檢，你亦不應忽視身體的任何變化。以下的症狀可能因結腸直腸癌或其他較輕微的健康問題所致，請與你的醫生聯絡，如果你：

- 腹部出現不適（氣脹、脹滿、痙攣）
- 沒有明顯原因導致排便習慣改變，例如：腹瀉或便秘
- 糞便有血（鮮紅或深色）
- 糞便比平常幼細
- 突然感到需要排便
- 感覺未能完全把糞便排出
- 噁心或嘔吐
- 疲勞（感覺非常疲倦）
- 體重不尋常地減輕

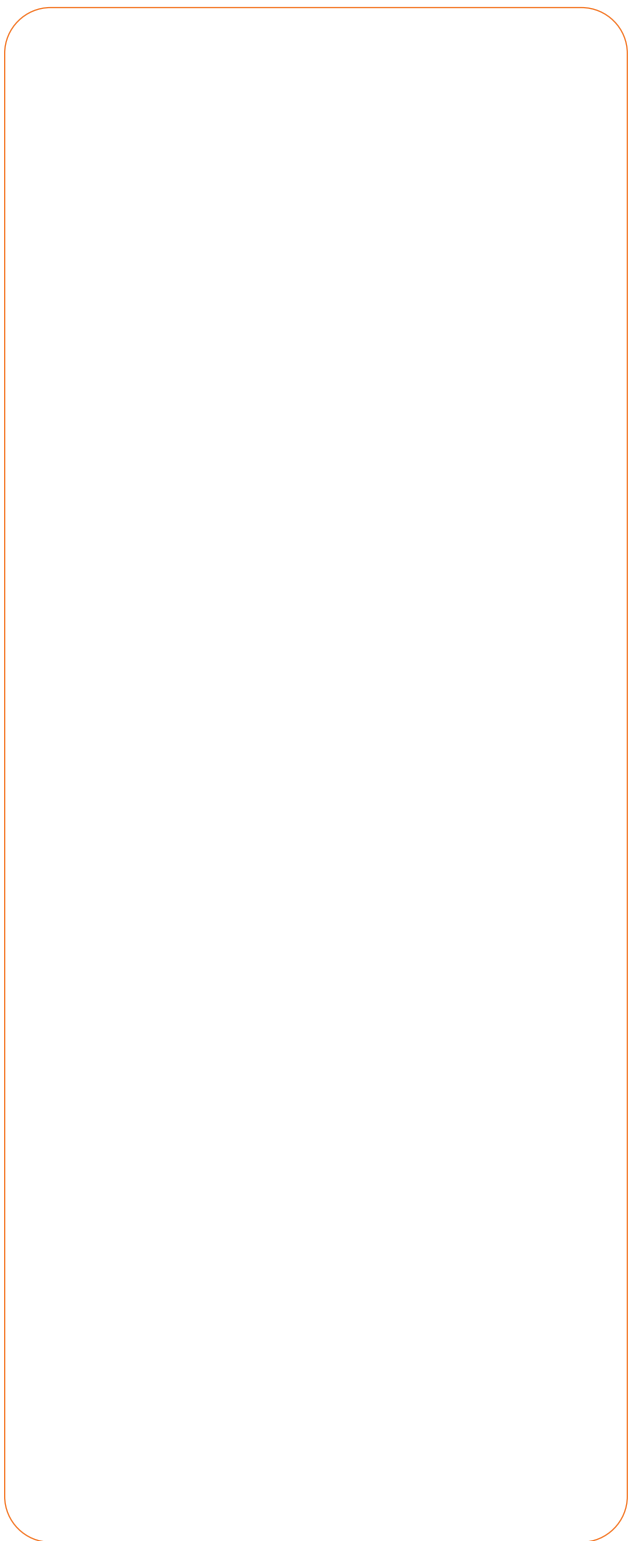
如果你出現以上任何的症狀，你可能需要接受一些檢驗（例如：乙狀結腸鏡檢查或結腸鏡檢查），以找出症狀的原因。

如欲索取更多資訊

研究進展一日千里，讓我們不停學習，認識誰會有罹患結腸直腸癌的風險，以及如何減低這風險。如欲索取有關減低你的結腸直腸癌風險或及早發現的最新資料，請隨時聯絡我們：

- 逢星期一至五早上九時至下午六時，致電 **1 888 939-3333**，與諮詢專員查詢
- 電郵 **info@cis.cancer.ca**
- 瀏覽網址 **www.cancer.ca**





本會的工作

加拿大防癌協會一直是抗癌先鋒，這有賴義工及職員的努力耕耘，以及大眾的鼎力捐助，本會服務包括：

- 資助各項最有價值的癌症研究項目
- 倡導健康的公共政策
- 宣傳健康的生活模式，以減低患癌風險
- 提供癌病資訊
- 支援癌病患者及其親友

如欲捐助本會或索取更多有關癌症的資料或服務，歡迎隨時聯絡我們。

本冊子是**加拿大防癌協會防癌系列**的其中一冊，還有其他冊子，包括前列腺癌、皮膚癌等，請向我們查詢。



Canadian Cancer Society Société canadienne du cancer

同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

這是加拿大防癌協會印製的一般性防癌資訊，並非用以取代專業醫療人員的意見。此中文譯本若與英文原文有任何差異，一切均以英文原文為準。

本冊子資料內容可隨意複印，毋須本會批核，但必須註明為加拿大防癌協會2008:《結腸直腸癌：如何減低你的風險》。

© Canadian Cancer Society 2008 | Translated 2009