

大腸直腸癌篩檢 不可不做

文 / 曾崧華 (家庭暨社區醫學部住院醫師)



民眾飲食多肉类、少蔬果，容易引發大腸直腸癌，台灣地區大腸直腸癌每年新增患者高達 1 萬 4 千多人，已是每年新增人數最

多的癌症，是所有癌症發生及死亡的第三位。大腸癌主要是由大腸內的腺瘤瘻肉癌化所造成，目前大腸直腸癌篩檢法具有不錯的敏感度及特異性，若能早期發現妥善治療，其存活率高達 90% 以上。

目前政府補助 50~74 歲民眾每兩年一次免疫法定量糞便潛血檢查，年齡的界定是因為超過百分之九十的大腸癌病人，年齡大於 50 歲。然而篩檢的終極目標是及早發現大腸癌的前身，也就是大腸腺瘤瘻肉。

大腸腺瘤瘻肉形成的原因目前的研究顯示主要與遺傳、飲食習慣有關，且早在癌化前已存在於腸道一段時間。此外，大腸癌與瘻肉的發生有年輕化的趨勢，尤其是有直系親屬罹患大腸癌者。倘若家族裡有人得到結腸直腸癌，其他成員得到此疾

病的相對風險就增加了，尤其是一等親，其得到結腸直腸癌的機會較諸一般人高約 2~3 倍，若父母兩人皆有，則危險性提高到 3~6 倍。而從世界各地的飲食偏好，可發現高油低纖會增加得到結腸直腸癌的可能，在低油高纖的地區，其結腸直腸癌的盛行率相對就較低。不少研究結果建議，每日飲食若能包括 5 份水果蔬菜和 6 份穀物或者豆類，並減少動物性油脂的攝取，尤其是飽和性脂肪酸，則可降低得到結腸直腸癌之機會。油脂與大腸癌之所以產生關聯，可能是由於它刺激更多膽酸鹽的分泌，與一些脂肪酸的產生，這幾種物質會刺激大腸黏膜，增加了癌症發生的可能率。總之，大腸瘻肉與大腸癌不再是老年人的疾病，年輕族群也要注意預防及自主篩檢的重要。

目前政府補助 50~74 歲民眾每兩年 1 次大腸癌篩檢，方式為糞便潛血檢查。只能知道糞便中是否有肉眼看不到的微量血液成分，而不是找到癌細胞。正常情況下腸道是不會有血液存在的，除非是腸黏膜有破損，如痔瘡、腸道發炎 (如急性腸胃炎)，大腸瘻肉或大腸癌 (腫瘤或瘻肉受

到糞便摩擦而出血)，因此篩檢結果陽性只是告訴我們腸道有「傷口」，下一步就要利用大腸鏡來分辨「傷口」是不是大腸瘻肉或是大腸癌了。

目前糞便潛血檢查是用免疫法，利用針對人體血紅素反應的抗血清或抗體進行抗原抗體反應，因此專一性高，不會受到食物過氧化酶、動物血和維他命 C 影響。採集檢體時不需特別飲食限制，但有痔瘡便秘出血、血尿或月經期間不適合做此檢驗。酒精及一些藥物如抗過敏非類固醇的藥物，可能在有些病人身上造成腸胃刺激不間斷出血。這類物質應於採檢日前 48 小時起停用。為避免糞便中血紅素受熱破壞，請採檢完後盡速送回提供大腸癌篩檢之醫療院所檢驗。

大腸癌篩檢結果：

(1) 若為陰性，請持續每 2 年接受 1 次糞便潛血檢查。

*** 如果檢驗結果是陰性，是不是就排除大腸瘻肉或是大腸癌了呢？**

其實不然，檢測結果只能說明送檢檢體中無血液，但腸道病灶造成滲血不一定每天發生，因此檢查敏感性並非百分之百，

所以兩年後應再接受篩檢。此外當有任何排便習慣產生異狀時，仍應找專科醫師做必要檢查。

(2) 如果糞便潛血檢查呈陽性時，建議至大腸直腸外科、腸胃肝膽科、消化腸胃系內科或一般外科，進一步接受後續確診—大腸鏡檢查，其好處是檢查過程如有發現病兆或瘻肉時，可以直接取樣做切片或是將它切除，無法做大腸鏡時，可用鉭劑攝影+乙狀結腸鏡檢查。

總而言之，當您的檢驗結果呈陰性時，請持續接受兩年一次定期篩檢，若呈現陽性，請接受大腸鏡檢查。一旦出現腺瘤瘻肉時，則必須依照醫師建議，定期接受大腸鏡追蹤檢查。若您未達 50 歲，但有大腸癌的家族史時，建議自年輕時提早開始接受糞便潛血檢查或大腸鏡檢查。早期大腸癌與大腸瘻肉並無症狀，唯有透過主動篩檢，才有機會及早根治及避免發生。

除了定期做糞便潛血檢查，最好的防治方法還是從生活做起。過重及肥胖會增加大腸癌風險且干擾許多荷爾蒙代謝，建議維持健康體位。持續中度的身體活動可增加代謝率、腸道蠕動及降低血壓。大腸癌的發生與活動量少有關，因此增加身體的

活動，可減少大腸癌的發生（建議每天至少快走 30 分鐘）。過量紅肉含動物性脂肪及過多鐵質會促使自由基形成，增加罹患大腸癌的機率。加工肉類，如香腸、臘肉、火腿含有亞硝酸鹽，這些亞硝酸鹽經腸道細菌代謝會產生硝氧化合物，是很強的致癌物。每增加攝取 10 公克的膳食纖維，可減少 10% 大腸癌的發生。一般建議膳食纖維 20~30 公克 / 天。依據每日飲食指南建議：每日需攝取蔬菜類 3~5 碟、水果 2~4 份，可增加抗氧化維生素 A、C、E 等、植化素（茄紅素、花青素、類黃酮）及膳食纖維攝取且選擇全穀根莖類 1.5~4 碗（全穀飯、薏仁、紅豆、綠豆）。膳食纖維會與腸道膽酸結合，因而降低體內膽固醇及加速糞便排泄，減少腸道接觸致癌

物。過量飲酒會增加大腸癌發生率。因此建議男性酒精攝取 <2 個酒精當量 / 天，女性 <1 個酒精當量 / 天。（1 個酒精當量 = 紅葡萄酒 120c.c.= 啤酒 360c.c.=40 c.c 蒸餾酒）。

預防腸癌，謹記「三不一沒有」，主要是指少吃紅肉與加工食品、避免高溫燒烤，不偏食、多吃蔬果，不忘例行健康檢查，一沒有則是將心情歸零、把健康找回來。

如何預防並早期發現大腸癌：

天天五蔬果
每日動一動
二年一篩檢

大腸癌是國人罹患最多的癌症！

大腸癌是台灣發生人數最多的癌症，並且發生人數呈現逐年快速增加的趨勢。平日攝取過多肉類和脂肪，飲食缺少蔬菜、水果與缺乏運動等都是容易導致人們罹患大腸癌的元兇。

每十萬人口發生個案數

年齡別 (歲)

大腸癌多發生在 50 歲以後，且隨著年齡增加而快速增加！

定期檢查 腸保健康

國民健康署補助 50-未滿 75 歲民眾每 2 年做 1 次糞便潛血檢查。

只要攜帶健保卡至各醫療院所領取「採便管」後即可輕鬆進行採便，採便完畢後再送回各醫療院所檢驗。

* 檢查服務資訊請洽各地衛生局（所）、醫療院所

趕緊領取救命管，大家作伙顧健康

衛生福利部國民健康署 關心您
www.hpa.gov.tw

採便管篩檢大腸癌
不痛 簡單 方便

衛生福利部
國民健康署
本篩檢服務民眾均惠

廣告