

# 大腸癌

# 篩檢

# 降低大腸癌發生率

腫瘤中心大腸癌篩檢個管師

大腸癌每年呈快速增加的趨勢，根據癌症登記統計資料顯示，全國大腸癌發生人數已超過15,000人，成為我國癌症發生人數最多的癌症，位居國人癌症十大死因第三位！大腸癌早期並無症狀，但可藉由定期篩檢而早期發現早期治療，為治癒率很高的癌症。根據統計，早期大腸癌如妥善治療，存活率高達90%以上。根據國際實證資料顯示，每1~2年進行1次糞便潛血篩檢約可下降2至3成的大腸癌死亡率。國民健康署於民國99年起將大腸癌篩檢納入預防保健服務項目，補助50至未滿75歲的民眾執行大腸癌糞便篩檢。雖大腸癌篩檢已推廣多年，然篩檢率僅約4成，顯示仍有很大的努力空間提升篩檢量。

為提供民眾高品質的癌症篩檢服務，本院於門診區42診成立「癌症篩檢暨癌症篩檢轉介窗口」，提供大腸癌篩檢及陽性個案之確診轉介服務，並設置專人及個管師提供相關篩檢業務，減少民眾檢查等候時間；現在及未來將持續「以病人為中心」的概念落實在醫療服務品質上，提升醫院癌症預防及診治服務的品質，並教育國人養成良好的健康生活習慣，將正確的健康觀念向下紮根。

## 什麼是大腸癌篩檢？

大腸癌篩檢就是糞便潛血檢查，主要是檢查糞便中是否有肉眼看不到的微量血液成分。由於大腸癌的腫瘤或瘻肉會受到糞便磨擦而流血，血液因而附著在糞便表面排出，所以透過糞便潛血檢查，能早期發現大腸癌。目前糞便潛血檢查是使用定量免疫法，是一種新式且便利的檢測方式，只針對人的血液有反應，尤其是出現在下消化道的血液，可排除食物中殘存其他動物血液的影響，所以採集檢體時不會受到飲食限制。糞便潛血檢查結果若為陰性，並不代表腸道絕對百分之百無異常，建議無症狀之民眾仍須每2年接受1次糞便潛血檢查，而有症狀之民眾建議回門診由專科



以上聲明 謝謝您的配合



醫師評估是否需安排進一步檢查；檢查結果若為陽性，則需回大腸直腸外科或胃腸肝膽科安排進一步大腸鏡檢查確診，其優點為檢查過程如發現腸道中有病兆或瘻肉時，醫師能直接切片採集取樣或予以切除，因大腸癌主要是由大腸內的腺瘤瘻肉癌化所造成，如能早期發現腺瘤瘻肉予以切除，可降低大腸癌的發生率。

## 要如何預防並早期發現大腸癌？

遠離大腸癌基本之道，除了應具備良好的飲食習慣，並可配合以下習慣，皆有助於降低大腸癌風險。

### 1. 多攝取高纖維蔬果：

高纖維飲食如：全穀根莖類、蔬菜水果、蒟蒻、洋菜等，有助於減少身體吸收脂肪量，並吸收腸內水份使糞便體積增大，刺激腸內壁的蠕動，幫助排便，可縮短致癌物質留在腸內的時間，而蔬果中的多種植化素有防癌及抗癌效果，均衡攝取能預防大腸癌的發生。

### 2. 少吃肉類、高油脂食物：

市面上常見之加工肉品、紅肉已被視為致癌因子，研究顯示，攝取過多會增加罹患大腸癌的機會，應注意避免食用香腸、臘肉、培根等加工肉品（煙燻、鹽漬或以亞硝酸鹽加工）與少吃紅肉（豬、羊、牛），

建議改以魚肉、雞肉等白肉來取代，烹調方式宜減少油量，以水煮汆燙取代高溫油炸、燒烤，降低熱量之攝取。

### 3. 規律運動：

過重和肥胖亦會增加許多癌症發生的危險，平日應養成定期運動的習慣，並注重體重控制。

### 4. 定期糞便篩檢：

50 ~ 75 歲民眾應每 2 年接受 1 次糞便潛血檢查。

本院四癌篩檢各設有單一窗口，民眾免掛號攜帶健保卡於服務時間內，可快速安排受檢。四癌篩檢可同日同樓層安排受檢，免去來回醫院奔波受檢。且為方便民眾諮詢癌症篩檢問題及接受免費的預防保健服務，故於本院二樓 42 診設置專業化『癌症篩檢窗口』，民眾只要符合篩檢資格，即可攜帶健保卡至此窗口做免費的癌症篩檢服務。♿