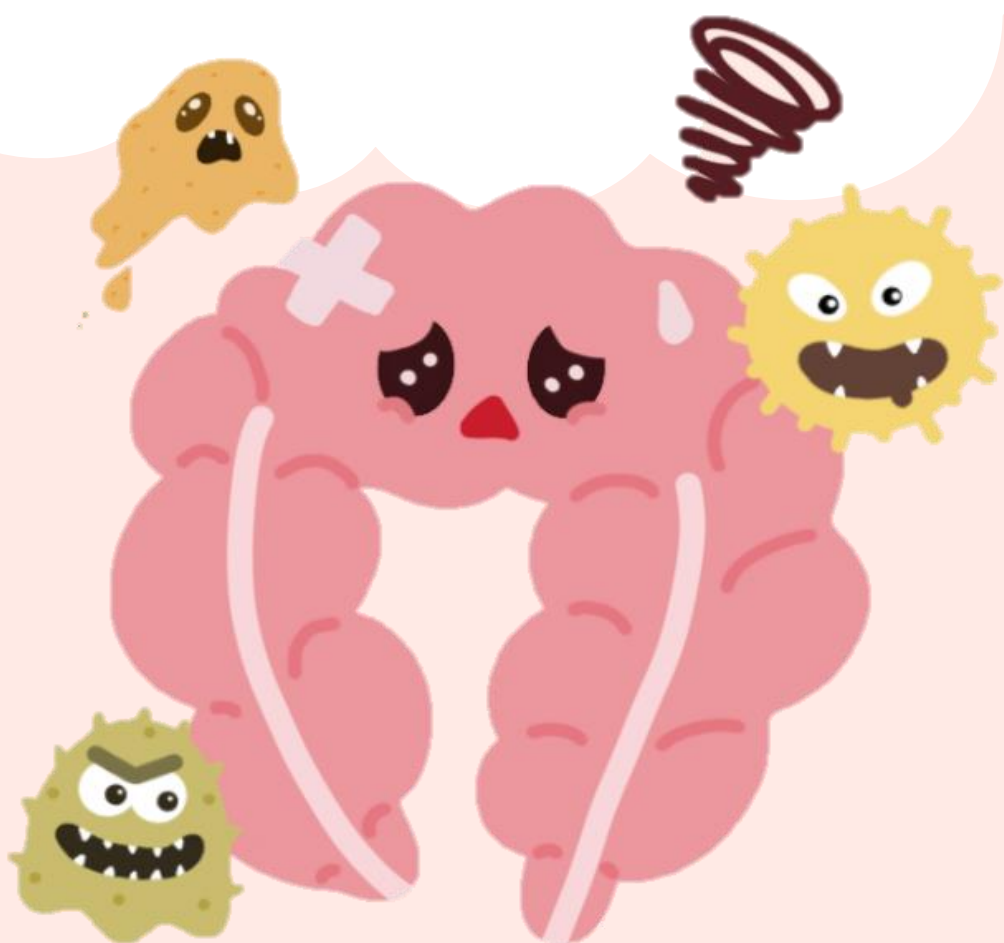


DANGER

腸不住-

危險正悄然逼近



大腸癌防治手冊

# 目錄

什麼是大腸? ..... P.1

大腸癌是什麼? ..... P.2

高危險因子? ..... P.3

常見的檢查..... P.4

該如何治療? ..... P.5

術後飲食..... P.6

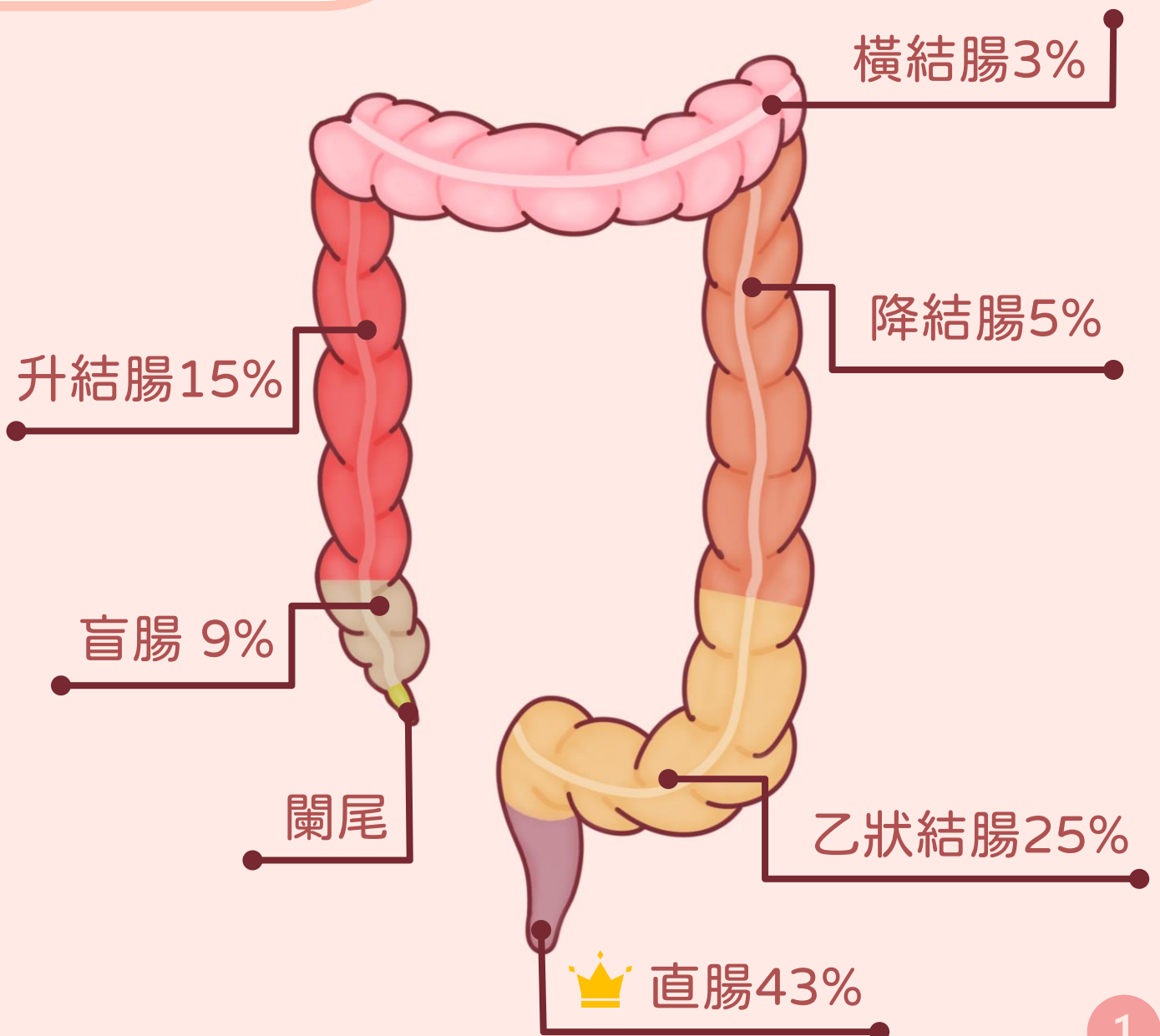
該如何預防? ..... P.7

自我檢測..... P.8-9

# 什麼是大腸？

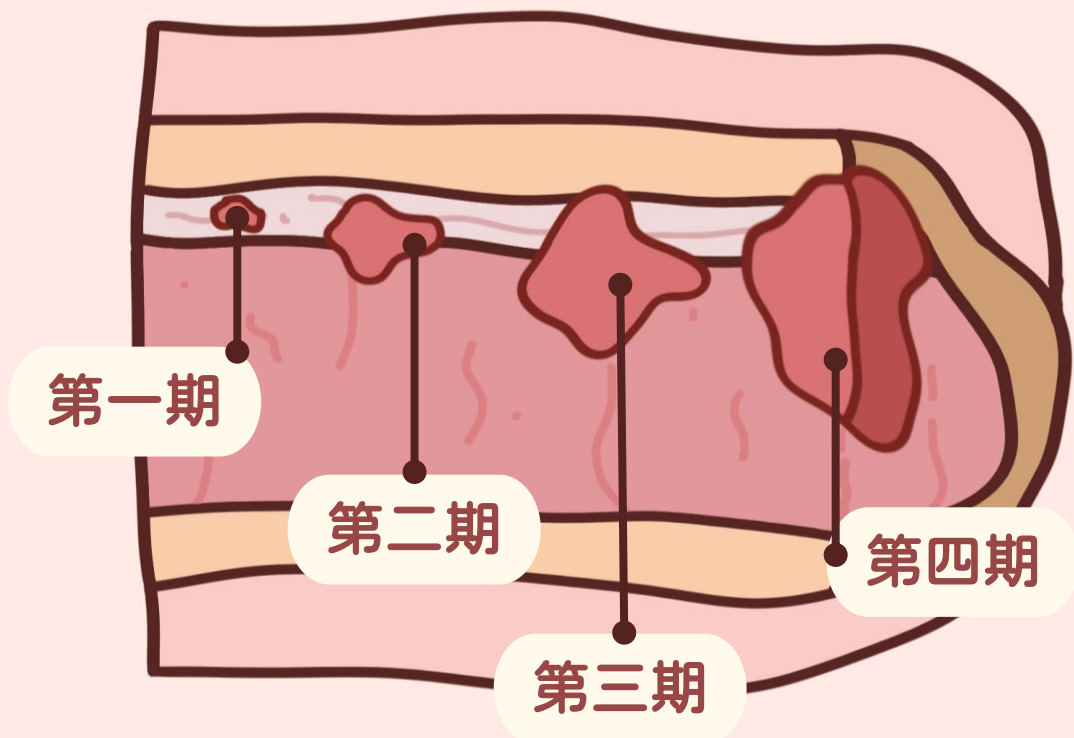
- 大腸全長約90~150cm 左右（依個人體型）。
- 大腸會把食物中水分以及剩餘的所有營養物全吸收，將殘渣通過腸道運動送至直腸並吸收。

## 癌症機率



# 大腸癌是什麼？

- 大腸黏膜細胞失控不斷生長，突入腸腔深入肌肉層。



**零期：**稱為**原位癌**，病變局限在上皮細胞層或只侵犯到黏膜的最淺層。

**第一期：**侵犯黏膜下層。

**第二期：**已經侵犯且穿透到固有肌層。

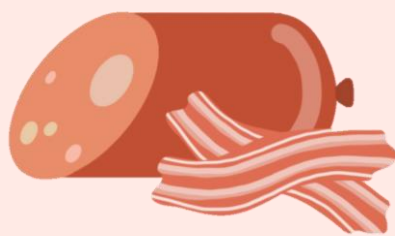
**第三期：**不論病變侵犯的程度，只要有1至3個局部淋巴結轉移即屬於**III A期**；而有4個以上局部淋巴結轉移的則屬於**III B期**。

**第四期：**已侵犯到身體其他器官，如肺、肝或骨頭。

# 高危險因子？

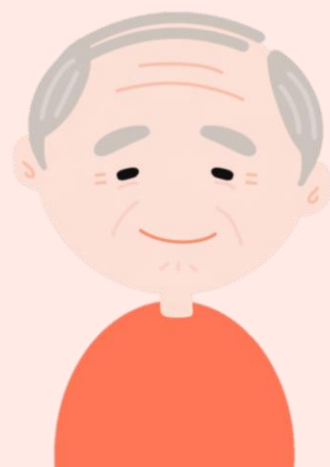
有個人腸道病史

缺乏運動及肥胖



攝取過多加工食品

吸菸、飲酒過量



常發生在50歲以上

有家族病史

# 常見的檢查



## 內視鏡檢查

- 大腸鏡（整個大腸檢視） 準確率95%
- 乙狀結腸鏡（乙狀結腸、降結腸交接處）
- 直腸指檢（手指探進直腸檢查是否有硬塊or腫脹）



## 進一步檢查（有無擴散到肺、肝）

- 肝功能測試（抽血化驗）
- 胸部X光
- 核磁共振（MRI）



# 該如何治療？

## 外科手術

- **射頻燒灼**

將針狀電極插入肝臟的癌腫位置，同時發出電流，以高溫消滅癌細胞。

- **微波消融**

同樣以燒灼方式殺死癌細胞，但以微波取代。

- **低溫治療**

將儀器插入癌腫位置，以局部降溫的方式，殺死癌細胞。

- **化療**

利用藥物治療，通常會通過手臂靜脈或經整入胸腔的導管，溶入血液，運行全身。一般每個療程相隔兩至三個星期，數量則取決於病情、患者對藥物的反應。

## 化學治療

## 放射治療

- **電療**

以高能量射線破壞癌細胞，能夠集中照射癌腫，避免損害正常細胞。

# 術後飲食



粥、果汁、布丁

喝  
水



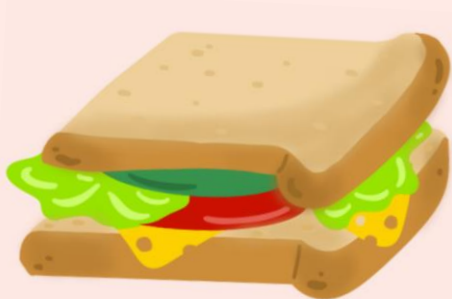
每小時喝水  
30 C.C.

流  
質  
飲  
食



軟  
質  
飲  
食

水煮蛋、吐司、  
加工豆製品  
(豆花、豆漿)



正常食物

一  
般  
飲  
食



# 該如何預防？

均衡  
飲食

規律  
運動

維持理  
想體重

養成健  
康排便  
習慣

定期做  
篩檢

## -----糞便潛血篩檢-----

- 對象：50-74歲
- 時間：每兩年一次
- 地點：全國各地健保特約醫療院所

# 自我檢測



經常性腹痛腹脹



出現血便伴隨黏液產生



排便習慣明顯改變



體重莫名變輕（一個月掉3公斤）

要多注意  
便便的顏色！  
（大腸癌的血便  
通常是暗紅色！）



# 健康與我的距離

從日常生活中開始

黃燈警戒族群：

- 蔬果吃太少
- 紅肉勝過白肉
- 喜歡吃油炸、燒烤
- 喝飲料不喝水

(勾選2項以上，定期健檢)

紅燈高危險族群：

- 家族史
- 血便
- 便便解不乾淨
- 便秘
- 體重急速下降

(勾選1項以上，安排健檢)

# 大腸癌防治手冊

編輯者 姚婷嫻、楊埡婕、魯庭瑜  
發行單位 義守大學健康管理學系  
出版日期 2022年9月

版權所有 翻印必究

腸照勝於長照