



保衛腸道,您做了嗎?

全球因癌死亡人數 1/4 來自中國,結直腸癌發病率上升迅速。根據全國腫瘤登記中心發佈的 2015 年報顯示,癌症已成為我國死亡第一大原因,死亡人數占全球因癌症死亡人數四分之一。其中結直腸癌等發病上升迅速且出現年輕化趨勢。目前我國每年新發癌症病例約為 312 萬例,平均每天確診 8550 人,每分鐘就有 6 人被診斷為癌症,有 5 人死於癌症。每年因癌症死亡病例達 270 萬例。2000 年到 2011 年十年間,男性癌症發病率保持穩定,而女性的發病率則以每年 21.1% 的速度顯著增加。

癌症年輕化,不可輕忽

今年 39 歲的許先生,一直以來從事外貿銷售工作,忙碌的喝酒應酬、工作壓力大。近日人漸消瘦、倦怠。一直認為自己年輕、身體好,不在意身體發出的警訊。在家人的極力敦促下,才勉強於今年三月到本院健檢科做了胃、腸鏡檢查,不幸發現是胃癌且已擴散至淋巴及其他器官。

糞常規正常,腸癌仍找上門

53 歲劉女士,年年健康體檢糞常規正常,近二個月自覺左下腹部偶有抽痛感,一開始以為是便秘問題,自行服藥一段時間。過了三個月,症狀仍未改善,就醫做大腸鏡檢查後,確認乙狀結腸有一顆惡性腫瘤。經手術順利將腫瘤切除後,目前身體恢復良好。

定期篩檢

- 每年做大便潛血反應檢查
- 曾有潰瘍、息肉、幽門桿菌感染病史及具大腸癌家族史者
- 有大腸癌家族史風險者,30 歲以上建議做大腸鏡檢查。
- 50 歲以上、無症狀者,最好每五年做軟式乙狀結腸鏡檢查、肛門指檢





- 飲食不正常、喜好低纖維高熱量飲食、經常消化不良、胃痛、腹痛、腹脹
- 抽煙、經常應酬、生活壓力大、不運動、肥胖者
- 排便習慣改變、便血或經常便秘

改變飲食習慣

- 多蔬果、少紅肉、少油脂、低糖,二餐間有水果當點心
- 外食儘量以清蒸、清燙或醬料減半,多選擇全穀類、餐餐要有蔬果

規律運動

- 每天至少活動 30 分鐘,以慢跑、步行、多走樓梯等

正常生活習慣

- 戒煙、戒酒、多喝水、作息正常,少熬夜、適當紓壓,養成規律的排便習慣

定期無痛胃腸鏡檢查

- 三甲醫院主任醫師坐診檢查,麻醉師及護理師全程監護及麻醉復蘇
- 採用最新 Olympus 內視鏡設備,搭配高規格的放大內視鏡及電子分光圖像處理技術
- 自動化清洗機嚴格消毒,使用一次性洗鏡刷及活檢鉗,免除交互感染風險
- 供應全套檢查服裝,提供安全、舒適及隱私環境
- 檢後專業醫師報告解說、諮詢及用藥

禾新醫院健康檢查科

服務時間:週一~週六 8:30-17:00

健康諮詢專線:61957878

