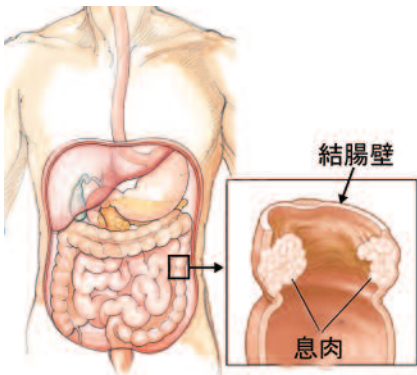




為何我應該檢查是否罹患大腸癌？

在美國，大腸癌是第二大癌症死因，但也是最能夠預防的癌症之一。請與您的醫師討論大腸癌篩檢問題。您可與醫師共同製訂最佳的預防保健計劃。

什麼是大腸癌？



© 2009 Healthwise, Incorporated.
由 Kaiser Permanente 在取得許可的情況下重新印製。

大腸癌多發於大腸（結腸）與直腸。這種癌症通常發展緩慢，有時達數年之久。大多數的大腸癌是從名為息肉的數個小細胞群開始發展。息肉的生長非常緩慢，且大多數不會變成癌（良性）。但是，有些息肉久而久之會發生癌變。

為何我應該檢查是否罹患大腸癌？

因為息肉可能非常微小，大部分人並不知道自己是否有大腸息肉。若您定期接受大腸癌篩檢，醫師就可在息肉變成癌症之前發現它們，並加以去除。即使您的醫師發現癌性息肉，也可加以去除，而您也有良好的治療率。

誰應接受大腸癌篩檢？何時應檢查？

若您年齡介於 50 到 75 歲的健康成人，您應定期接受大腸癌篩檢。

您有許多篩檢選擇。醫師可協助您在不同的篩檢方式中選擇，並決定您的篩檢頻率。

如何檢測是否罹患大腸癌？

有許多不同的篩檢方式可幫助發現大腸癌。最常見且也最有效的三種方式是糞便篩檢（有時稱為 FOBT 或 FIT 篩檢）、軟式乙狀結腸鏡檢查及結腸鏡檢查。糞便檢查是最簡易也最便利的篩檢方法，常用來作為大腸癌罹患風險較低病患的第一線篩檢。您與您的醫師可共同選擇最適合您的篩檢方法。

糞便篩檢

糞便篩檢非常快速，目前未發現有任何副作用。本篩檢針對您自行採集的糞便樣本進行檢查。通常使用經郵寄收到的用具在家採集進行篩檢所需的樣本。

此檢查如何進行？

您不必為此篩檢做任何準備，或是對飲食習慣做任何特殊改變。我們會提供您在家進行此篩選所需的所有用品。請在排便後將一小部分的糞便樣本放入試管中。然後將試管寄到 Kaiser Permanente 實驗室。如果實驗室人員發現糞便中有血液，醫師會建議您接受稱為結腸鏡檢查的後續篩檢。

Kaiser Permanente 所使用糞便篩檢方法比以往更加簡易且精確。此篩檢方法既快速又便利，只要採集樣本後將信封寄回，您就向更好的健康狀態邁出重要的一步。

軟式乙狀結腸鏡

軟式乙狀結腸鏡是在醫師診間進行的篩檢。經過訓練的醫師或護士會使用細軟管來檢視直腸及結腸下半部。若醫師發現息肉，則會建議您接受結腸鏡檢查，以檢視整個結腸，並去除息肉。

此檢查如何進行？

軟式乙狀結腸鏡檢查是在醫師診間進行的例程序，會在您完全清醒的情況下進行。您必須在檢查前兩個小時進行數次灌腸或服用軟便藥，以清空結腸的下半部與直腸。

您先側躺下來，受過訓練的醫師或護士會將一條細軟管輕輕的插入直腸，並慢慢的移動軟管，讓它穿過結腸的下半部。許多人描述這種感覺與急欲上大號很像。

大多數的人在執行檢查的 5 到 10 分鐘內，會有一點疼痛或脹氣的感覺。這些感覺通常在檢查完畢後會很快消失。

在檢查後，您應該能夠恢復日常生活。檢查完畢後請休息一下，以防腹脹或放屁。

結腸鏡檢查

結腸鏡檢查與軟式乙狀結腸鏡檢查很像，但它檢查的是整個結腸。如果醫師發現息肉，則可在進行結腸鏡檢查期間加以去除。

此檢查如何進行？

結腸鏡檢查是在醫院或門診診所進行的門診檢查。在檢查期間會使用鎮靜劑，讓您能夠更舒服、放鬆的接受檢查。您將需在接受結腸鏡檢查前的一到兩天開始準備：飲用內含強力瀉劑的液體，以排空結腸。許多人在接受檢查的之前一天留在家中，因為瀉劑會導致排便稀軟且頻繁。

完成檢查後，可能會有一些腹脹和不適的感覺。在檢查完後，您必須安排他人接送您回家。

結腸鏡檢查有較多的風險，例如出血、鎮靜劑引起的問題，以及可能會傷害到結腸壁。由於存在上述風險，醫師只會建議罹患大腸癌風險較高的病患接受結腸鏡檢查，或是作為糞便檢查結果異常者的後續評估檢查。

我罹患大腸癌的風險是否很高？

男性與女性的大腸癌罹患風險相當，但有個人病史或家族大腸癌病史者罹患大腸癌的風險較其他人高。如果您是大腸癌的高危險群，則必須接受特殊的篩檢。在下列情況下，請務必與醫師討論何時接受檢查，以及多久檢查一次：

- 您曾罹患大腸癌；
或
- 您的父母、兄弟姊妹或子女在 55 歲之前曾罹患大腸癌；
或
- 您的父母、兄弟姊妹與子女之中，有兩位以上曾罹患大腸癌，罹患年齡不限。

如果您不斷的直腸出血、腹瀉、便秘或腹痛，也應與保健醫師聯絡。

如何預約大腸癌篩檢？

如果您的直腸沒有任何疼痛與出血，且個人或家族沒有大腸癌病史，當您 50 歲時，應安排接受第一次篩檢。

您的醫師應在您就診時或以郵寄方式提供給您糞便檢查用具。當您在家完成採樣後，請將它寄回實驗室，您不必負擔郵費。

如果需要接受軟式乙狀結腸鏡或結腸鏡檢查，您可能需由醫師轉介。如果您的直腸會疼痛或出血，請告知您的醫師或保健醫師安排預約看診，以符合您的特殊需求。

如何降低罹患大腸癌的風險？

除了向您的醫師或保健醫師詢問適合您的大腸癌篩檢外，請試著：

- 選擇食用低脂與水溶性纖維含量高的食物，能夠規律地將腸中的廢物排除，有助於降低大腸癌的風險。如需取得大量纖維，請每日攝取五種蔬果。您也可以從麥麩片、全穀類麵包和全麥麵包、煮熟的豆類、乾豌豆和玉米中攝取纖維。
- 戒煙。如果您有吸菸的習慣，我們會協助您戒煙。請向醫師詢問戒煙資源，或與您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或健康教育部門聯繫。
- 一週當中最好每天都能運動至少 30 分鐘 (例如散步或整理庭院)。運動有助於促進整體的健康。

其他資源

- 請連線至我們的網站 kp.org，查看我們的保健與藥物百科全書、互動計畫、健康課程以及更多其他活動。
- 請參閱《Kaiser Permanente 健康手冊》(Kaiser Permanente Healthwise Handbook)。
- 與您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或健康教育部門進行聯繫，以取得關於健康資訊、計畫和其他資源的資訊。
- 請連線到美國癌症協會，網址是：cancer.org。