



衛生署

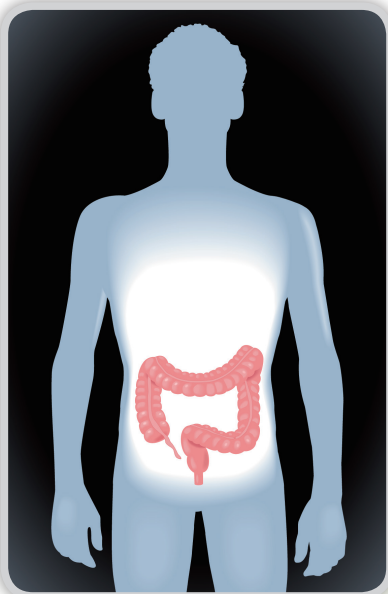
Department of Health

癌症預防及普查專家工作小組

大腸癌預防及篩查



1 什麼是大腸癌？



大腸是消化系統的最後一部份，包括結腸、直腸和肛門。

大腸癌源於大腸壁的細胞異常增生。大多數大腸癌由一粒細小的瘰肉開始。瘰肉通常是良性的，但有些會慢慢演變為癌症。這種變化可以歷時十年或以上。

2 大腸癌在香港普遍嗎？

大腸癌是香港常見的癌症。二零一二年有4,563宗新登記個案，當中超過九成患者年齡在50歲或以上。此外，大腸癌在本港致命癌症中排第二位，於二零一三年合共錄得1,981宗死亡個案。隨著人口日趨老化，預計大腸癌的個案數目、發病率和死亡率將會進一步增加。



2012年

4,563
新登記個案

2013年

1,981
死亡個案

> 90%
的患者年齡為
50歲或以上

3 大腸癌有哪些常見症狀？

早期的大腸癌可能沒有任何症狀。常見的症狀包括：

- 大便習慣在不明原因下有所改變（腹瀉或便秘），並持續超過兩星期
- 大便出血（鮮紅或深色）或有大量粘液



- 大便後仍有便意
- 腹部不適（持續疼痛、腹脹、飽脹或絞痛）

- 原因不明的體重下降和疲倦



出現這些症狀不一定代表患上大腸癌，因此必須請教醫生。

4 如果我發現有疑似症狀，應該怎麼辦？



初期的大腸癌較容易治癒。如果您發現有以上第3項提及的任何症狀，應立即求診。醫生會詢問您的相關資料和病歷，為您進行身體檢查，並按需要作進一步的檢驗。

5 誰人有患大腸癌的風險？

跟其他癌症一樣，有一些風險因素會導致大腸癌，而這些因素亦會因人而異。事實上，許多大腸癌的風險因素均與我們的飲食和生活習慣息息相關。



與生活習慣相關的風險因素包括：



- 飲食中的纖維含量不足
- 進食大量紅肉和加工肉食
- 缺乏運動
- 肥胖



- 飲酒（請注意：酒精或酒精飲品已被確認為人類致癌物，可導致大腸癌和其他癌症）
- 吸煙（可增加患上直腸癌的風險）



其他風險因素包括：

- 50歲或以上的男性
- 帶有遺傳性的腸病，例如：家族性大腸腺癌肉病或遺傳性非癌肉病大腸癌
- 大腸長期發炎，例如：潰瘍性直腸炎
- 過往有大腸癌肉
- 有腸癌家族史，尤其是直系親屬（父母、兄弟姊妹或子女）患過大腸癌



請注意：即使您有上述任何一種因素，並不代表您會有大腸癌，只是代表您患上大腸癌的風險比一般人高。

更重要的是，您可以透過實踐以下健康的生活習慣，來 **預防或減少患上大腸癌的風險**：



● 多吃全穀類、豆類、水果和蔬菜等高纖維食物；

● 減少進食紅肉和加工肉食；



● 恆常運動，每星期最少做150分鐘中等強度帶氧體能活動（例如：爬樓梯或急步行）；



● 保持健康體重及腰圍，以體重指標介乎18.5至22.9之間，以及男士腰圍少於90厘米和女士腰圍少於80厘米為目標；



體重指標

介乎 **18.5** 至 **22.9**

腰圍

男士少於 **90** 厘米

女士少於 **80** 厘米



● 避免飲酒；及

● 避免吸煙或戒煙



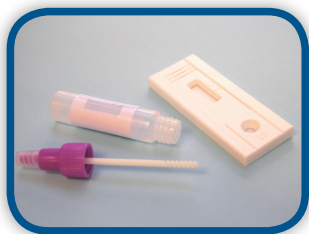
6 甚麼是大腸癌篩查？



篩查是指為**沒有症狀**的人士進行檢測，從而找出患病的人或有較高風險患病的人，通常是確診疾病的第一步。而大腸癌篩查的目的就是在未出現任何大腸癌症狀前，及早發現患上大腸癌的人，以便及早治療。

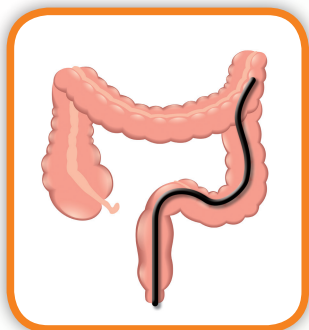
常見的大腸癌篩查方法包括：大便隱血測試、乙狀結腸鏡檢查和大腸鏡檢查。較先進的虛擬大腸鏡檢查和大便DNA測試正在發展，有可能成為日後大腸癌篩查的方法。

大便隱血測試



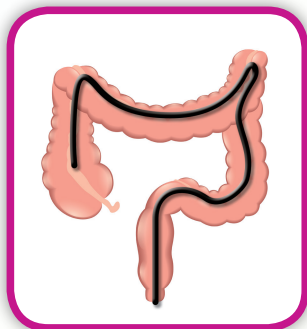
大便隱血測試一般稱為大便檢查，可按指示在家進行。即使大便樣本只隱藏微量的血，大便隱血測試都可檢測出來。大便樣本含有隱血即表示腸道有出血的現象。

乙狀結腸鏡檢查



乙狀結腸鏡是一條附有攝錄鏡頭，長約六十厘米的儀器。醫生會把儀器從您的肛門放入大腸內，檢查大腸壁。檢查範圍可覆蓋至結腸的下半部份。檢查前必須服用瀉藥清理腸道，並應進行低渣飲食。檢查之前，醫生或會處方鎮靜劑和止痛藥，以減少患者的焦慮和不適。檢查期間，醫生可抽取組織樣本進一步化驗及切除瘰肉。進行乙狀結腸鏡檢查的潛在風險包括刺穿腸道、嚴重出血和切除瘰肉所引起的併發症，但這些情況很罕見。

大腸鏡檢查



大腸鏡檢查是現時檢查下消化道的最佳方法。全長1.6米的幼管可檢查整條大腸。檢查需時十五分鐘至一小時。與乙狀結腸鏡檢查一樣，檢查前必須服用瀉藥清理腸道，並應進行低渣飲食。檢查之前，醫生會處方鎮靜劑和止痛藥，以減少患者的焦慮和不適。檢查期間，醫生可抽取組織樣本進一步化驗及切除瘻肉。潛在風險包括刺穿腸道、嚴重出血和切除瘻肉所引起的併發症，但這些情況很罕見。



根據現有的研究，暫時仍未有足夠數據證實哪一種篩查方法較為優勝。

7 如果我沒有任何症狀，我應否接受大腸癌篩查？

一般人士

雖然香港至今還未有充份的本地證據支持全民大腸癌普查¹，但香港特別行政區政府轄下的「癌症預防及普查專家工作小組」（簡稱「工作小組」）建議，年齡介乎 **50歲至75歲** 的人士應與醫生商討，並考慮使用以下任何一種篩查方法檢測大腸癌：



- 每一至兩年接受一次大便隱血測試；或
- 每五年接受一次乙狀結腸鏡檢查；或
- 每十年接受一次大腸鏡檢查。

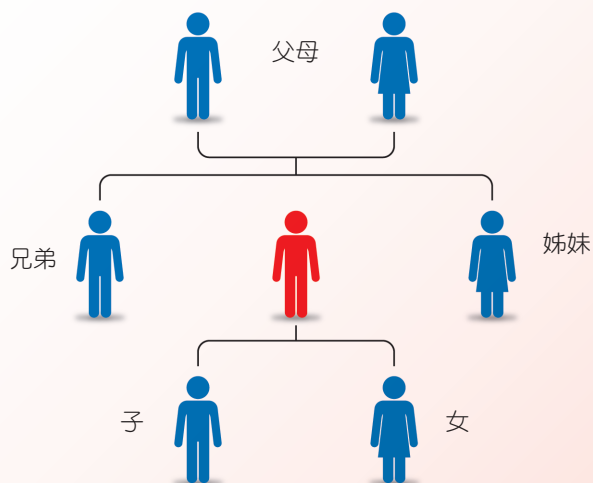
¹ 全民大腸癌普查是指通過有系統的方法，向一羣沒有症狀的特定人口（例如：某個年齡組別），進行大腸癌篩查。

高風險人士

「工作小組」亦建議，高風險人士如：

- 帶有遺傳性腸病（例如：家族性大腸腺癌或遺傳性非癌性大腸癌）基因突變；或
- 有一個或以上直系親屬於60歲或以前確診患上大腸癌

直系親屬是指父母、兄弟姊妹或子女



應根據醫生的建議，及早進行大腸癌篩查和增加檢查的頻率。

8 如果我考慮接受大腸癌篩查，我需要考慮什麼因素？

所有篩查方法都有其限制，也不是百分之百準確。檢查或會出現假陽性和假陰性結果。檢查得出異常結果的人實際可能沒有患上大腸癌（即假陽性結果），他們或會因此產生不必要的焦慮，或作進一步具風險的檢查和治療。

另一方面，檢查得出正常結果的人實際可能患有大腸癌（即假陰性結果），他們或會因此以為沒有患病而延誤求醫。考慮接受篩查前，應諮詢醫生，作適當評估，並清楚了解篩查的好處和潛在風險，以作出知情選擇。

大腸癌篩查可能帶來的好處



- 可及早發現癌症，有助提高治療成效
- 成功的治療可避免癌症惡化
- 對付較早期癌症，得以使用較溫和的治療，以減少副作用

大腸癌篩查可能帶來的潛在風險



- 可能檢驗不到癌症的存在，令患者誤以為沒有患癌
- 可能向健康的人發出錯誤的警號，引致不必要的憂慮，並作進一步具風險的檢查
- 篩查後的跟進檢查程序以及療程，可能引起副作用

9 大腸癌有哪些治療方法？



大腸癌的治療可包括外科手術、化學治療（使用抗癌藥物）、或放射治療（利用高能量射線消滅癌細胞）。治療方法可單獨或合併使用。醫生會根據大腸癌的種類、大小和位置、對患者健康的影響，以及患者的健康狀況而決定最適合的治療方案。

10 如果我患上大腸癌，可以如何幫助自己？

您可以透過以下途徑，積極面對此病：



- 了解您的病情及療程
- 向可以信賴的人傾訴內心感受
- 與參與治療的醫護人員坦誠合作

● 參加支援小組增加自我照顧能力，同時與其他患者互相扶持

● 均衡飲食，並按醫護人員的指示進餐



- 遵照醫護人員的指導恆常運動
- 避免壓力，學習鬆弛的技巧，做一些喜歡的事

癌症預防及支援服務

香港防癌會攜手同行 — 癌症家庭支援計劃

電話 3921 3777

服務時間 星期一至五 上午九時至下午五時
星期六 上午九時至下午一時

網站 www.hkacs.org.hk

香港癌症基金會癌協熱線

電話 3656 0800 (九龍區)

服務時間 星期一至五 上午九時至晚上十時；星期六 上午九時至下午六時

電話 3667 3000 (港島區)

服務時間 星期一至四及星期六 上午九時至下午六時；星期五 上午九時至晚上十時

電話 3919 7000 (新界區)

服務時間 星期一至四及星期六 上午九時至下午六時；星期五 上午九時至晚上十時

網站 www.cancer-fund.org

遺傳性腸胃癌資料庫

電話 2255 4911

網站 www.hkgenerations.com

世界癌症研究基金會 (香港)

電話 2529 5025

網站 www.wcrf-hk.org

病人資源中心

瑪麗醫院癌症輔導及支援服務

電話 2255 3900

屯門醫院

電話 2468 5045

東區尤德夫人那打素醫院

電話 2595 4165

威爾斯親王醫院

電話 2632 4030

伊利沙伯醫院

電話 3506 5393

瑪嘉烈醫院

電話 2990 2498

相關資料

您可透過以下途徑索取更多相關的健康資訊：

衛生署中央健康教育組

網站 www.cheu.gov.hk



衛生署
健康教育熱線： **2833 0111**

「活出健康新方向」網頁

網站 www.change4health.gov.hk

小冊子可於網站 www.cheu.gov.hk/b5/resources/commonkiller.htm 下載。

如欲索取小冊子請填妥於網址 www.cheu.gov.hk/b5/resources/form.htm 下載的索取表格。