

為什麼會發生大腸直腸癌？

形成大腸直腸癌的真正原因並不是很清楚，不過已知與下列因素有關：

1. 飲食習慣：

尤其是高脂低纖飲食，如：攝取過量的肉類、蛋白質、脂肪，會使腸道內的細菌菌叢發生變化，促使脂肪分解成具有致癌作用的物質，對大腸內膜產生強烈刺激，增加癌變的危險；當食物中的纖維少時容易引起便秘，因而增加致癌物質與大腸黏膜接觸時間，自然較易誘發癌變。

2. 遺傳因素：

有家族癌症病史者得大腸癌機率也比一般人高。

大腸直腸癌會有那些症狀？

一般症狀：肛門出血、大便習慣改變、便血、大便次數增加、便秘、大便變細、裡急後重（解完大便仍想再解）、貧血及體重減輕。末期時可摸到腹部腫塊及淋巴腺腫大等。

1

其他典型症狀則依癌症部位不同而有差別：

- ◎右側大腸癌-殘渣為固體狀，其症狀為消化失調、食慾不振、噁心、嘔吐、腹痛、腹脹、貧血、腹部不適或隱痛。
- ◎左側大腸癌-殘渣為固體狀，其症狀為糞便外觀沾有血絲或黏液，偶爾也會有較多血液隨糞便出來，大便習慣改變。
- ◎直腸癌-有阻塞症狀，會有隨時都想大便之感，而排便時太用力，則有劇痛現象。

如何早期發現大腸直腸癌？

美國癌症學會建議一般男女性民眾在50歲時，選擇下列任一種方式來進行大腸直腸癌的篩檢：

- ◎每年做一次大便潛血試驗（FOBT）檢查糞便中的潛血反應。
- ◎彈性地每5年做一次乙狀結腸鏡檢查。
- ◎每年一次大便潛血試驗，並且每5年再做一次乙狀結腸鏡檢查。
- ◎每5年做一次銀灌腸雙重造影檢查。
- ◎每10年做一次全結腸鏡檢查。

2



佛·教·慈·濟·綜·合·醫·院

認識 大腸直腸癌



中文

大腸直腸癌的警訊

1. 排便習慣改變：

像是排便頻率改變，如突然發生慢性腹瀉、便秘。

2. 糞便形狀發生改變：

糞便變細的時候，常是腸道發生狹窄，有了病變。

3. 排泄黏液：雖然腹瀉、腸炎發生時也會產生一些黏液，但是在腸癌、腸息肉也會發生，有時還會混雜血液。

4. 便血或是糞便帶血：

雖然大部分導致便血的原因，都是緣於良性病灶，如：痔瘡、肛裂、息肉、大腸炎、大腸憩室症等；但是出血是一項重要的警訊，提醒要注意腸道健康。

5. 常有便意感：

會覺得肛門老是有東西的感覺，常常需要上廁所，但是又解不出來。



如何預防

1. 採取均衡營養的飲食，維持理想體重。
2. 三餐須定時定量，勿暴飲暴食。
3. 避免食用高溫油炸及反覆多次烹調的食物。
4. 避免食用高脂肪飲食，例如：肉皮、牛肉、奶油、堅果類等。
5. 避免食用鹽醃、煙燻、碳烤類食物。
6. 減少喝酒或改選擇低酒精濃度的酒類。
7. 多食用高纖維食物，例如：蔬菜、水果、全穀類、乾豆類等。
9. 多喝水，每天至少2000cc以上的水分，以保持大便柔軟及流暢性，並養成每天排便的習慣。
10. 增加高鈣食物的攝取。
11. 保持規律的生活作息及愉快的心情。
12. 降低生活中的壓力。
13. 養成適當的運動，每週至少三次，每次30分鐘以上。

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Wish you

Healthy & Peaceful

佛 教 慈 濟 綜 合 醫 院
Buddhist Tzu Chi General Hospital

各院區健康諮詢專線

Health consultancy of Buddhist Tzu-Chi Hospital:

花蓮慈濟醫院 Hualien Tzu Chi Hospital: (03) 8562016

玉里慈濟醫院 Yuli Tzu Chi Hospital: (03) 8882718-9

關山慈濟醫院 Kuanshan Tzu Chi Hospital: (089) 8148000-128

台北慈濟醫院 Taipei Tzu Chi Hospital: (02) 66289779-2236

台中慈濟醫院 Taichung Tzu Chi Hospital: (04) 25368069

大林慈濟醫院 Dalin Tzu Chi Hospital: (05) 2648333

大林慈濟醫院附設斗六門診部

Douliou Outpatient Department of Dalin Tzu Chi Hospital:

(05) 5372000 - 127

網址: Web site: <http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 98.05 製