

## 大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (110) 大腸直腸外科醫師／熊維羆

# 大腸直腸肛門疾病簡介：高血壓與大腸癌的關係（四）

續前文

其實，阿斯匹靈以及其他非類固醇類的抗發炎藥物（NSAID），對於大腸癌及大腸瘻肉可能具預防效果，並不是新聞。早在1991年新英格蘭醫學期刊已登出長期服用低劑量阿斯匹靈的人其大腸癌死亡率較低的分析。多年來，在眾多世代追蹤與病例對照研究之後，臨床試驗成果也陸續發表。系統性回顧及綜合分析發現，長期規律服用阿斯匹靈（每日75毫克以上），除可以降低心肌梗塞及中風發生率、降低大腸腺瘤（瘻肉）發生率，亦降低大腸癌發生率與死亡率，但服用時間必須達5-10年以上，效果才較明顯。其機轉可能包括COX抑制路徑與其他路徑的作用。

除了阿斯匹靈，其他非類固醇抗發炎藥物、女性荷爾蒙補充療法亦被發現會預防大腸癌；但，其他非類固醇抗發炎藥物不具備阿斯匹靈的心血管保護作用，副作用評估資料也不若阿斯匹靈齊全。此外，鈣及維他命D、葉酸、鎂等，似亦有保護效果，尚在研究中。不過，目前尚無單獨為了預防大腸癌而建議長期使用哪一種

藥物；只能說，有使用這些藥物的人，似乎獲得了額外的好處。除了預防大腸癌，國際也在研究對其他癌症（例如乳癌等）的保護作用。

誰可以考慮預防性用藥？

不過，並不是每個人都需要或適合長期服用阿斯匹靈來預防心血管疾病及大腸癌。50歲以上民眾、有三高（糖尿病、高血脂、高血壓）病史、有吸菸等狀況，可經由醫師詳細評估病史與風險來決定。依美國預防醫學委員會建議：

\*50-59歲、未來10年心血管疾病風險高於10%、預期壽命超過10年、本身不是出血高危險群、並願意服用10年以上者，列為建議對象；

\*而60-69歲、未來10年心血管疾病風險大於10%的人，則視個別狀況決定，不做通案建議--若健康狀況不錯、可望再活10年以上，且個人有意願、個人對於益處的評價高於壞處，那也可以選擇開始長期服用。

\*至於50歲以下及70歲以上者，並不建議。

阿斯匹靈最重要的副作用是增加出血（尤其是消化道及腦部出血）風險，因此，只有能從藥物獲得利大於弊的淨效益

的人，才考慮使用。服用劑量與方式可以採每日75-100毫克，或每隔日100-325毫克；美國最常見的處方劑量是每日81毫克。

誰不適合預防性用藥？

\*若本身屬於「出血」的高危險群，不建議用藥預防；這包括：有消化道潰瘍相關病史、有出血傾向、有肝腎疾病、血小板低下；或高齡、高血壓未能妥善控制等。

\*若不是“心血管高危險群”（未來10年心血管疾病風險高於10%），則不論任何年齡，都不建議長期服用。

\*由於效果要5-10年以上才較為明顯，因此，擔心出血的、或無法服用超過10年的人，也不適合。

\*50歲以下及70歲以上者，亦不建議。

良好生活習慣+定期篩檢，不敗良方

不論是否用藥，最安全且效益最全面的預防，仍是良好生活習慣與定期篩檢。

英國估計，良好生活習慣可以預防約40%的大腸癌。重點包括：少吃加工肉品與紅肉、遠離菸酒（後者常被忽視）、多攝取蔬果與高鈣食物（包括

乳製品）、充足運動、適當日曬、避免肥胖與糖尿病。

同時，大腸癌篩檢更是不可少的防線，50-74歲所有民眾應至少每兩年做一次糞便潛血檢查，或每10年做一次大腸鏡檢查。大腸癌篩檢連瘻肉都有機會檢出及治療，大大降低癌症威脅，是不敗良方。

醫學新發現 維生素D可抗腸癌 一項最新研究顯示，維生素D可以通過加強機體的免疫系統，降低罹患大腸癌的風險。

結直腸癌發病率在惡性腫瘤發病率中排名第三，並呈逐步上升的趨勢。據《醫藥日報》報導，來自美國頂尖癌症研究中心丹納·法伯癌症研究所（Dana-Farber Cancer Institute）的一項最新研究顯示：維生素D可以通過加強機體的免疫系統，降低罹患大腸癌的風險。

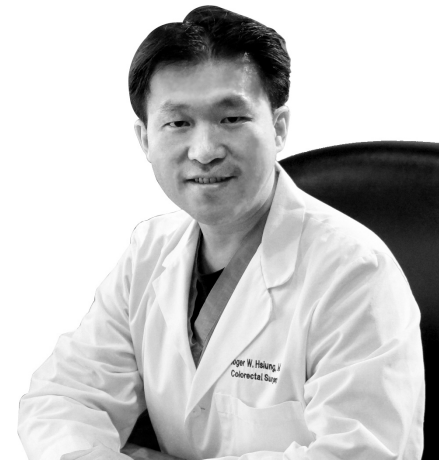
維生素D也被稱為「陽光維生素」，只要每天接受充足的陽光，就可以獲得人體90%的維生素D需求量，而剩下的10%則需要從每日的飲食中去獲取。

維生素D是維護健康重要環節 愈來愈多的證據表明，充足的維生素D是維護健康的重要環節。維生素D可調節人體內1000多種基因的表達水平。

有證據表明，血中維生素D水平較低者有較高的死亡風險。缺乏維生素D可增加糖尿病、高血壓、精神分裂症、多發性硬化等疾病的發病發率。

充足的維生素D不但可緩解上述疾病，還可預防小兒佝僂病和老年人骨質疏鬆症等，甚至可減少結腸癌和乳腺癌等癌症的風險。

血中維生素D含量高 患大腸癌風險低



本研究首席研究員歐吉諾（Shuji Ogino）博士在一份聲明中說：「總的來說，血中維生素D含量較高的人患大腸癌的風險較低。實驗數據表明，維生素D可通過激活T淋巴細胞來增強機體免疫系統的功能，從而加強對腫瘤細胞的監視和清除。」

他表示：「在我們這項臨床研究中，想確定的是在那些血中維生素D水平較高的人群中，是否因維生素D對免疫功能的促進作用，而減少了患大腸癌的風險。」 待續



# 大腸直腸診所

## 熊維羆 醫學博士

Roger W. Hsiung, M.D., F.A.C.S

美國外科手術委員會認證  
美國大腸直腸外科手術委員會認證

電話: 702-586-6688 (精通英、國、粵、西班牙語) 傳真: 702-586-9988

6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113

www.CRCLasVegas.com