

大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (102) 大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：大腸直腸癌年輕化之趨勢造成大腸癌的原因和年輕化趨勢的探討（三）

續前文

三、大腸癌年輕化趨勢

（一）瘰肉認知低：

許多民眾聽過大腸瘰肉，但卻不知何為大腸瘰肉。調查顯示，8成民眾對瘰肉有錯誤認知，些許人認為瘰肉就是痔瘡；也有不少人認為息肉是良性的；許多人年輕人更認為只有血便才是大腸炎的前兆，而忽略息肉的重要性。但其實大腸癌出血，肉眼根本不易看出，往往得透過糞便潛血檢查才看得出來。某基金會曾經舉辦一個活動，發現接受大腸鏡檢查的1183位民眾中，高達八百四十八位有息肉；進一步調查1102位22到49歲民眾，有6.8%表示曾有息肉，以此推估出年輕族群中71萬人有腸道息肉，可觀察出民眾對於息肉認知低的現象。

（二）篩檢意識低：

22歲至49歲有近8成的民眾沒有做過糞便潛血檢查。許多人都過於忽視糞便潛血檢查，認為只有上了年紀的人才需要做檢驗。然而保命要趁早，衛生檢查不可少，定期健檢也能讓自己更瞭解身體的近況。另外曾經有研究指出，台

灣大腸癌的發生率是美國的1.4倍，死亡率是美國的1.7倍。主要原因是因為民眾在得知糞便潛血檢查陽性後，進一步篩檢的意願不足，篩檢率不到3成。有的人怕疼痛，怕檢查過程的不舒服，或是聽他人說做大腸鏡檢查後會造成之後腸道的不舒服等等，在這些理由的阻擾下有時也容易錯過晚就的黃金時間。

（三）規律運動低：

研究報告指出，約有8成的民眾運動量不足，且未達333標準，而當中26~35歲的年輕人運動量明顯偏低，不足率超過四成！另一份

研究報告指出，每周運動量消耗1000至2500大卡，罹患大腸癌的機會降低一半。運動量消耗超過2500大卡，罹患大腸癌的機率更可大幅減少。剛出職場的社會新鮮人，工作時數長，且運動不規律，作息不正常，也漸漸成為大腸癌年輕化的主要原因之一。造成大腸癌的原因和年輕化趨勢的探討。

（四）外食蔬果低：

根據調查國人外食比例已超過七成，且蔬果攝取量嚴重不足。「天天外食族」高達330萬，「餐餐外食族」約170萬

人，而其中年輕人是重度外食者的主力層。外食大多都是重口味，再加上年輕人不愛蔬菜、不運動使得得到大腸癌的機率又更高一層。市面上有關年紀輕輕就因長期外食而罹患大腸癌的新聞報導也屢見不鮮。盡量減少外食、多吃蔬果，才能有效防禦罹癌風險。

我們利用了一份問卷，調查高中1班同學外食情況。將所圈的數字加起來，即為總分。（左表格為舉例）

分析：
黃燈 88%
紅燈 8%
綠燈 4%

吃的很不健康！從飲食習慣來看，健康可能亮起紅燈！
噹！噹！噹！黃燈閃爍！要開始留心自己的影食習慣了！

綠燈：恭喜！在飲食方面，擁有健康好習慣，繼續保持吧！

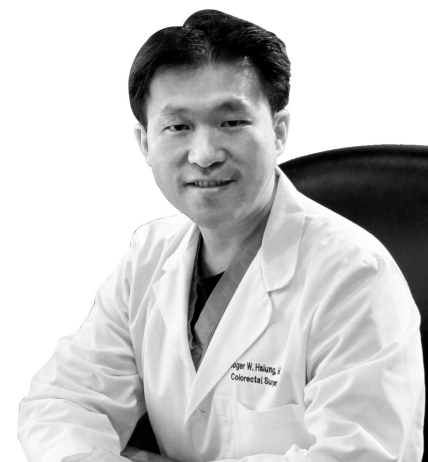
由此調查可得知，長期外食和飲食不均衡比例很高！大多數人的健康也在危險邊緣。

（五）腸道健康低：

根據調查近3成年輕人有便秘或腹瀉情形，腸道淨空情況不良。因長期外食、飲食不均衡、少吃蔬果等原因，造成便秘腹瀉等現象。大便長期留在腸胃中，腸胃道壞菌容易大量繁殖，使腸道吸收毒素機率大增。會造成大腸癌年輕化趨勢的原因，很多都是和生活習習關的，只要掌握好健康飲食，定期檢查，規律運動這幾種原則，就能有效防禦大腸癌！

四、降低大腸癌發生率的建議

（一）均衡飲食，並遠離高油、鹽、糖的食物：許多研究報告指出，吃太多紅肉和加工食品，容易導致大腸癌的發生。然而有另一個數據指出，素食者患上大腸癌的機會未必一定會較低！因為外面許多自助餐店，為了要讓素食吃起來較有味道，因此加了許多油和鹽。如此重口味



的餐點，對身體來說也是個不小的負荷。另一方面，因癌症是複雜的疾病，不同的生活模式，均可影響個人的患癌風險。健康的人需要均衡的營養，否則就算沒有造成大腸癌也有可能營養不良、貧血等對身體的不良病症。因此還是要強調「均衡營養」，最好每日五蔬果，以降低罹癌風險。

「60歲的林老師，吃素已經20年，但一年半前，感到排便變得不順暢，一開始以為是便秘，最後去檢查才發現，直腸內有4顆腫瘤，最大的甚至已經有近6公分，確診罹患第四期大腸直腸癌。」由此報導可知「均衡飲食」才是防禦大腸癌的關鍵點。待續

題 目	很少	有時	經常
1.我經常吃油炸食物	1	2	3
2.我經常吃醬瓜、香菜類、等醃製食品	1	2	3
3.我經常吃肉類的皮與控肉飯	1	2	3
4.我經常吃香腸、熱狗、火腿等加工製品	1	2	3
5.我經常喝果汁、汽水、可樂等含糖飲料	1	2	3
6.我經常吃蛋糕、冰淇淋、中式糕點	1	2	3
7.我經常外食	1	2	3
8.我很少吃蔬菜	1	2	3
9.我很少吃水果	1	2	3
10.我很少喝低脂或脫脂奶粉	1	2	3

燈號	紅	黃	綠
分數	21~30分	13~20分	10~12分
分析	吃的很不健康！從飲食習慣來看，健康可能亮起紅燈！	噹！噹！噹！黃燈閃爍！要開始留心自己的影食習慣了！	恭喜！在飲食方面，擁有健康好習慣，繼續保持吧！

CRC 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

www.CRCLasVegas.com

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