

大腸直腸肛門疾病癥狀系列報導 (109) 大腸直腸外科醫師／熊維羆

大腸直腸肛門疾病簡介：糖尿病與大腸癌的關係 (C)

續前文

由以上的兩篇報導發現有肥胖的糖尿病病患又愛抽菸者產生大腸直腸癌的腺瘤發生率較高，而且有些腺瘤會轉化成腺癌，所以有糖尿病的病患除了要做飲食控制外，同時要定期做身體檢查。

糖尿病足、糖尿病視網膜病變、糖尿病腎病是糖尿病病人常見的併發症，採取有效措施將它們消滅在最初階段，已經受到了大多數醫生和患者的重視。然而，2型糖尿病病人和直腸癌之間的“親密關係”卻乏人問津，而據8月份出版的《美國胃腸病學雜誌》報導，2型糖尿病與結直腸癌發病相關，特別在男性身上表現得尤為明顯。

美國華盛頓大學醫學院的戴娜·S·厄爾利博士及其同事研究了糖尿病與結直腸腺瘤之間的相關性。他們比較了100例絕經後糖尿病女性和1500名健康人結直腸腺瘤的發生風險，結果發現，糖尿病患者患直腸癌的風險是健康人的2倍，如果糖尿病患者同時伴有肥胖，這種風險會提高到3倍左右。

美國梅奧診所的保爾·J·利姆柏格博士及其同事則分析了1970—1994年間的大量2型糖尿病患者。

研究結果表明，其中的男性患者，大腸癌發病率更高。“男性對吸煙的偏好可能會影響風險的差異，”利姆柏格博士說：“因此，對2型糖尿病患者更應該強調結直腸癌篩查（最好是整個結腸的結構評估）和戒煙。”

禍不單行糖尿病患結直腸癌風險更高！

糖尿病足、糖尿病視網膜病變、糖尿病神經病變、糖尿病腎病等是糖尿病病人最常見的幾個併發症，已經受到了大多數醫生和患者的重視。

國內外都已有多家中心報導，經過長期跟進隨訪，糖尿病患者患結直腸癌的比例比同年齡的健康對照人群更高。簡單來說，糖尿病患者患直腸癌的風險是健康人的2倍，如果糖尿病患者同時伴有肥胖，這種風險會提高到3倍左右。

反過來，得結直腸癌，換糖尿病的風險也更高

最近也有研究表明，在確診結直腸癌後的第一年，相比健康對照人群有53%的更高機率罹患糖尿病。由於結直腸癌治療效果較好，不少人可以長期生存，但他們仍然可能還是要面對更高的糖尿病風險。研究團隊，追尋到第5年發現結直腸癌患者仍有20%的更高機率罹

患糖尿病。

可能有共同的原因

結直腸癌發病原因複雜，但生活方式也考影響結直腸癌的發生，與結直腸癌發生密切相關的生活方式有：體重超標，愛食醃製紅肉，高熱量，高脂肪飲食，缺乏鍛鍊等。

對於中國人來說，體重指數BMI < 18屬於體重過低，18.5 ~ 23.9屬於正常，24屬於超重，28屬於肥胖。BMI=體重(千克)除以身高(米)的平方，比如，張三身高1米6，體重120公斤，他的BMI = 120 / (1.6*1.6) = 46.875。

而從發病人群的特點來看，糖尿病的人群與體重超標，缺乏鍛鍊有很大的交集，甚至可以說是不良生活習慣導致的（缺乏鍛鍊、體重超標、飲食不健康等）。

如何預防

一方面從生活習慣入手，避免久坐、高脂、高熱量飲食，多參加體育鍛鍊，多食新鮮果蔬。保持正常體重範圍，一方面降低結直腸的發病風險，另一方面也有利於改善胰島素抵抗，有利於血糖控制。

一名50多歲的X先生罹患第二型糖尿病約10年，雖每日規則服用3種口服

降血糖藥物，但血糖指標的糖化血色素依然偏高，且體重逐年上升。直到接受新型降血糖藥物SGLT-2（鈉-葡萄糖共同輸送器-2）抑制劑5個月後，才使血糖達標，且體重也下降了4公斤。

新型藥物降血糖無體重上升副作用

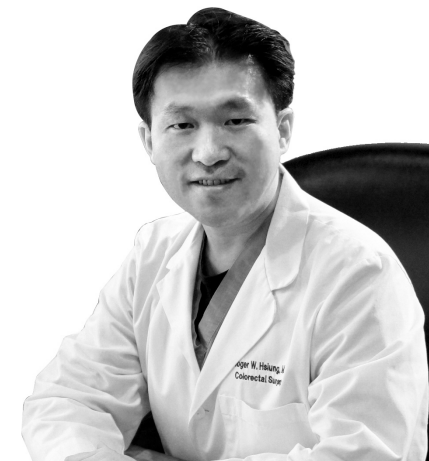
醫院內分泌暨新陳代謝科醫師表示，近年發展出的口服SGLT-2抑制劑及皮下注射GLP-1（glucagon-like peptide-1）腸泌素這2類降血糖藥物，在最新的大型跨國研究均顯示，兩者不僅可以降低血糖、鮮少造成血糖過低的副作用，更有降低體重、降低心血管不良事件及死亡率的效果。美國糖尿病學會2018年病人照護指引也建議，針對罹患心血管疾病的糖尿病病人，若在給予第一線糖尿病藥物（Metformin）後血糖仍未達標，就應考慮服用這兩類

新型降血糖藥物。

糖尿病起因是葡萄糖代謝功能失常所致。現代的藥物與手術並無法治療糖尿病。目前的藥物頂多讓糖尿病患者的生活維持適度功能，食物的挑選上以低升糖指數的食物為主（上網查就有）。有些研究指出：

改變飲食習慣就能改變身體狀況，新鮮的植物的各部份有大量的抗氧化物質和消炎的作用中合自由基，都是讓我們身體健康的來源，可以用綜合蔬果精力湯持續喝，每天1000-1500CC，種類越多越好，身體中的細胞會吸收需要的氧份來增強抵抗力。這些食物中含有大量膳食纖維，對大腸癌患者一樣有幫助。

1. 以植物蛋白質取代動物性蛋白質，也盡量減少動物性脂肪的攝取。



2. "均衡飲食"攝取不同種類的蔬菜。水果，堅果及穀類，種類顏色越豐富越好。早餐可以將蔬菜，水果，堅果(約30-40種)用調理機打成綜合蔬果精力湯，讓每天有充足的營養素。

3. 補充綜合抗氧化物和礦物質營養補充品，葡萄籽粹取物，輔Q10。

我們的身體都有堅強的免疫和自癒功能，只是長期的飲食不均衡導致疾病發生，只要能每天切實執行，身體自然會好轉，希望對你有幫助。
全文完



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