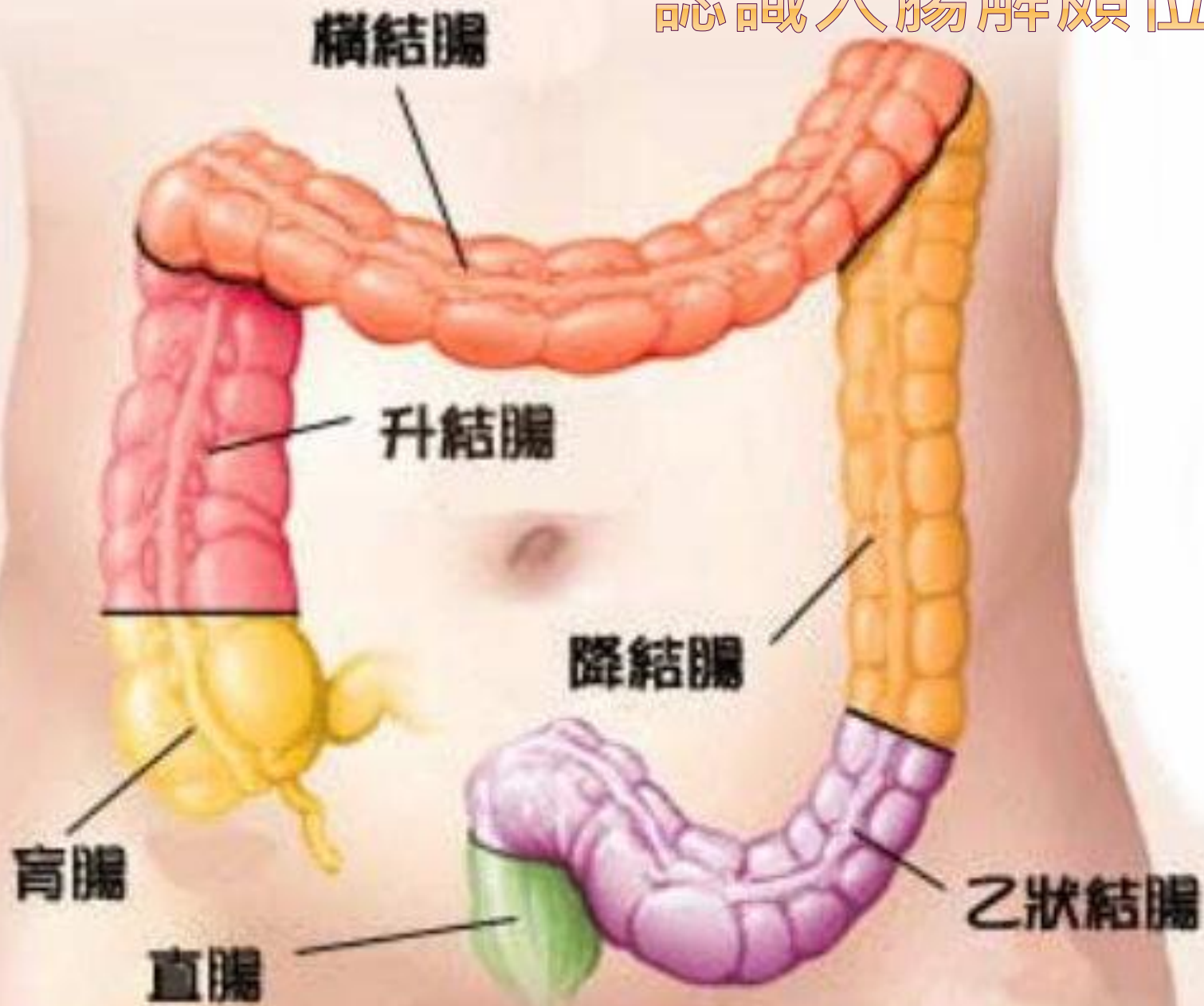


# 預防便秘的飲食 與認識大腸癌及 預防

嘉義長庚 大腸直腸外科  
李讚紘 醫師

# 認識大腸解頗位置



# 常見之大腸直腸肛門疾患簡介

- ◎ 痔瘡
- ◎ 瘻管
- ◎ 肛裂
- ◎ 腸燥症
- ◎ 便秘
- ◎ 大腸直腸癌

# 大腸癌的危險因子

- ◎ 1. 年齡
- ◎ 2. 飲食
- ◎ 3. 息肉
- ◎ 4. 家族病史
- ◎ 5. 個人病史
- ◎ 6. 身體活動量小的人
- ◎ 7. 飲酒和吸煙
- ◎ 8. 潰瘍性結腸炎和克隆氏腸炎，增加危險性。

# 大腸癌會有什麼症狀？

- ◎ 排便出血
- ◎ 排便習慣改變
- ◎ 像鉛筆般細的糞便
- ◎ 腹痛或絞痛
- ◎ 腹部腫塊
- ◎ 不明原因的持續想排便(裏急後重)
- ◎ 不明原因的缺鐵性貧血
- ◎ 不明原因的體重減輕

# 要怎樣診斷?

- ◎ 病史,理學檢查
- ◎ 糞便,潛血檢查
- ◎ 直腸指診
- ◎ 肛門鏡
- ◎ 硬式乙狀大腸鏡
- ◎ 大腸鏡
- ◎ 大腸X光鋇劑下消化道攝影



# 進階診斷工具

- ◎ 電腦斷層掃描 (CT)
- ◎ 核磁共振(MRI)
- ◎ 經直腸超音波
- ◎ 正子攝影(PET-CT)

## 糞便潛血檢驗：

- ◎ 偵測糞便中是否有少量或是肉眼看不出來的血液。這項檢查不但簡單而且便宜，可惜只能查出正在出血的大腸癌或大腸息肉。



## 直腸指診：

- ◎ 醫師將帶手套的手指經肛門放入直腸，用手指感覺直腸壁上可能的病灶。這方法最簡單而且可立刻執行。



# 乙狀結腸纖維鏡檢

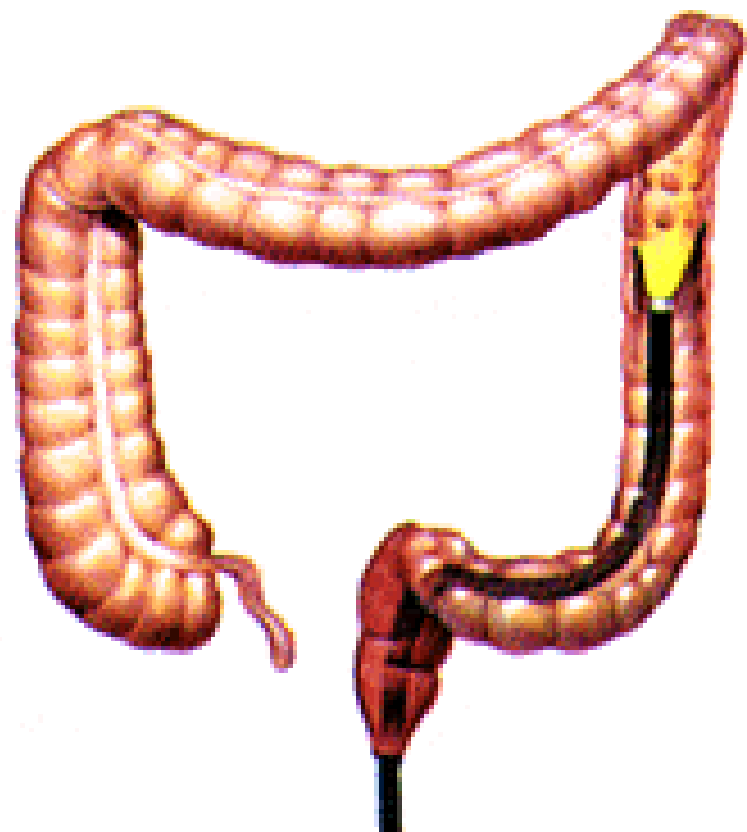
- ◎ **醫師利用一種細長、可彎曲、具有光源、並能攝影的管子**（稱之為乙狀結腸纖維鏡），從肛門放入直腸、乙狀結腸、和一部份的降結腸，正好是大腸癌比較常發生的位置，就可以看到腸子內部是否有任何病變。
- ◎ 在檢查之前只要先灌腸，排出殘留的糞便。檢查時不會痛，感覺就像灌腸般不舒服。
- ◎ 如果可彎曲的乙狀結腸鏡和糞便潛血檢查配合篩檢大腸癌，則可以偵測出更多的大腸癌和息肉。

# 硬式乙狀結腸鏡

Sigmoidoscope

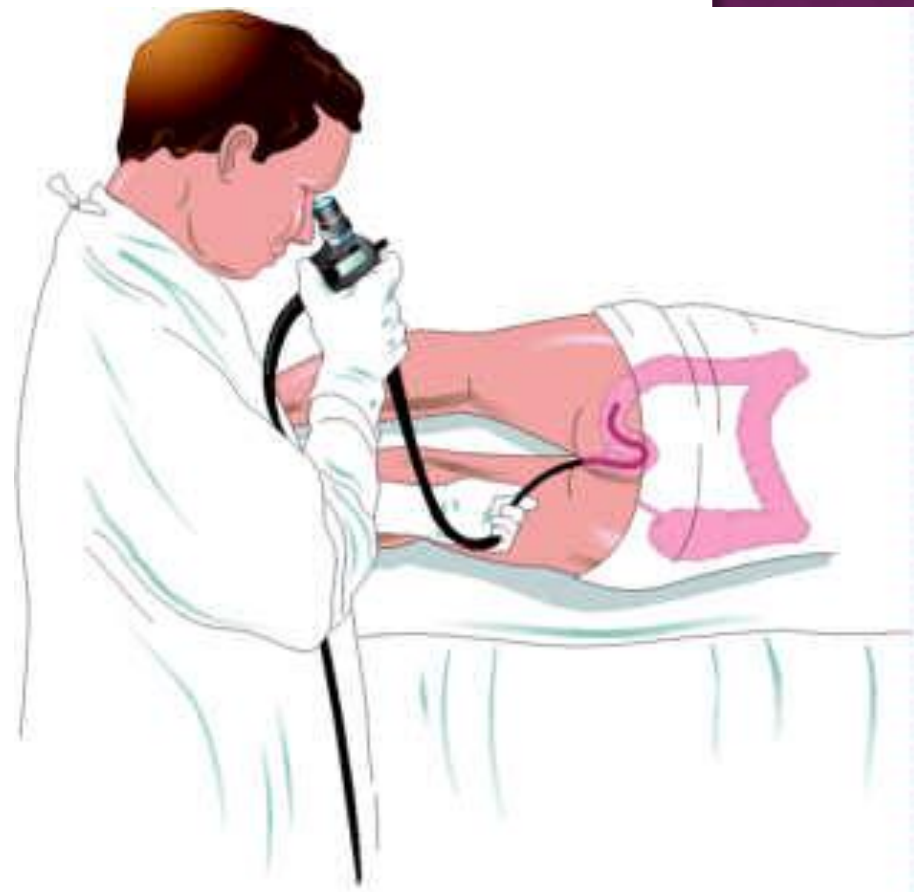


# 軟式乙狀結腸鏡



# 大腸鏡檢

- ◎ **需要喝瀉藥**
- ◎ 大腸鏡就像乙狀結腸纖維鏡般，但是長度更長，可以安全且有效的檢視所有的大腸，包括直腸和結腸。大腸鏡檢時如果發現息肉或是腫瘤，還能立刻執行息肉切除術或是摘取一小塊組織，送病理檢驗室作進一步化驗。
- ◎ **在大腸鏡檢查前要做正確的清腸準備，以避免阻礙病灶的尋找、觀察和處理。**



# 大腸鋇劑下消化道攝影

- ◎ 將液體狀的顯影劑（鋇劑）和空氣，經由肛門灌入大腸中，再利用X光攝影間接觀察大腸內壁是否有異常的地方。對於偵測比較大的腫瘤，效果和大腸鏡一樣好。但是，對於比較小的腫瘤和息肉，偵測效果則是大腸鏡比較好。
- ◎ 另外，鋇劑攝影後仍需大腸鏡檢查以確定診斷。鋇劑攝影在檢查前也要做清腸準備，才能清楚的尋找病灶。

# 大腸X光鋇劑下消化道攝影



# 大腸癌篩檢

一般民眾

50歲以後每年  
糞便潛血檢查

陽性

大腸鏡檢查  
鋇劑灌腸攝影  
乙狀結腸鏡檢查

陰性

每年糞便潛血檢查

父母或兄弟姐妹  
曾得到大腸癌

40歲以後每5年  
大腸鏡檢查

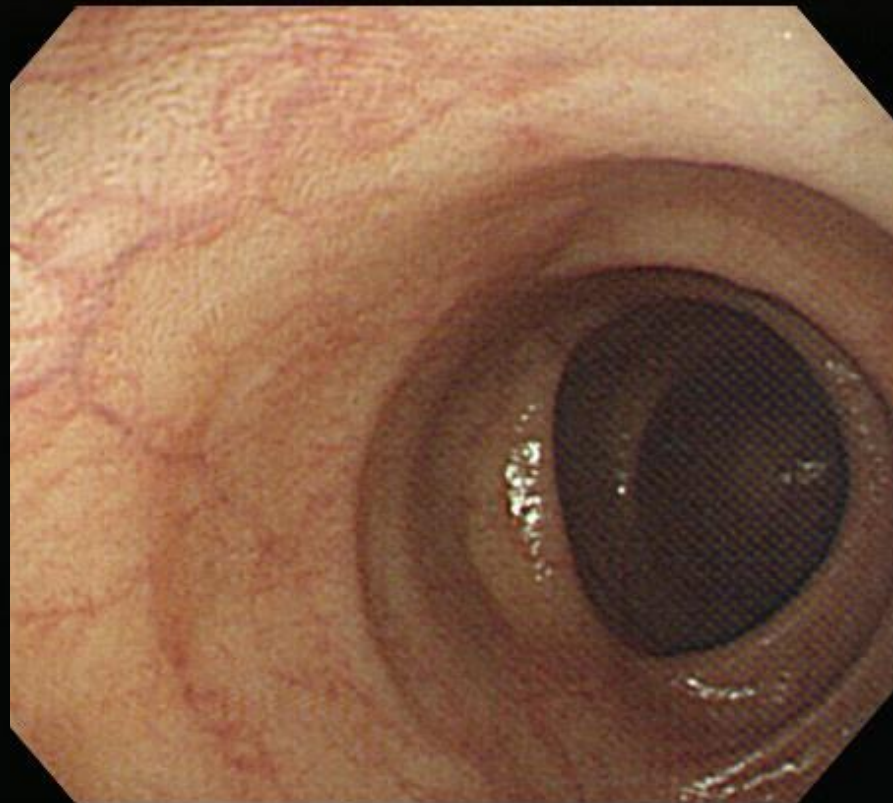
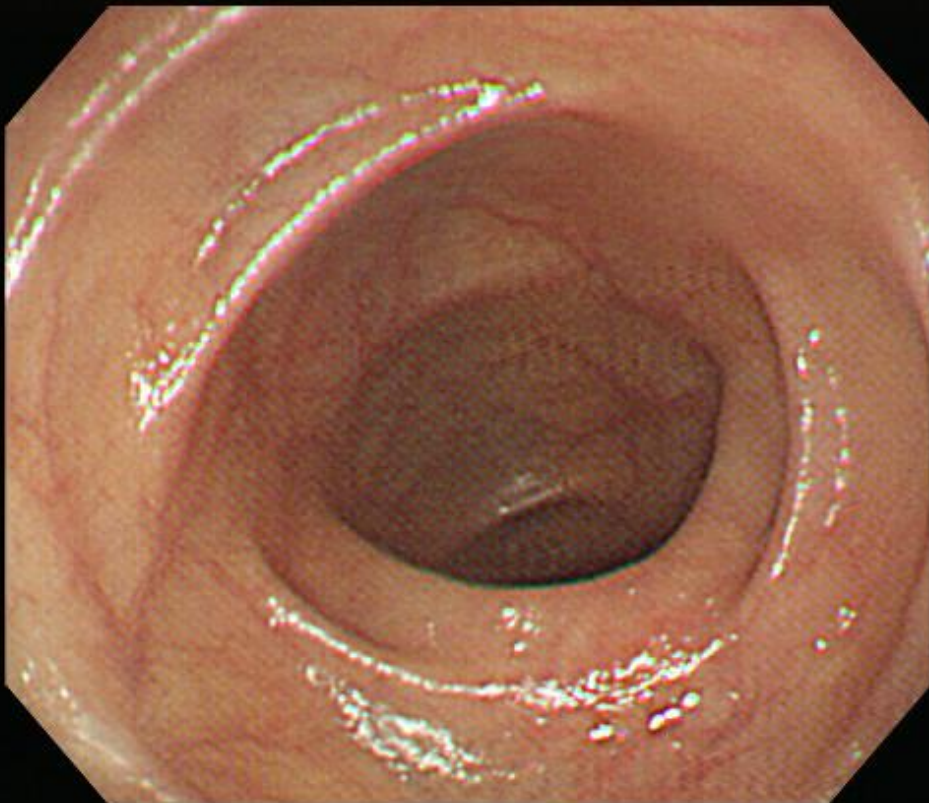
有家族性瘻肉症或大  
腸癌、潰瘍症大腸炎

依醫囑每1-2年  
大腸鏡檢查

# 常見大腸疾病在大腸鏡的影像



# 正常大腸黏膜



# 正常大腸黏膜

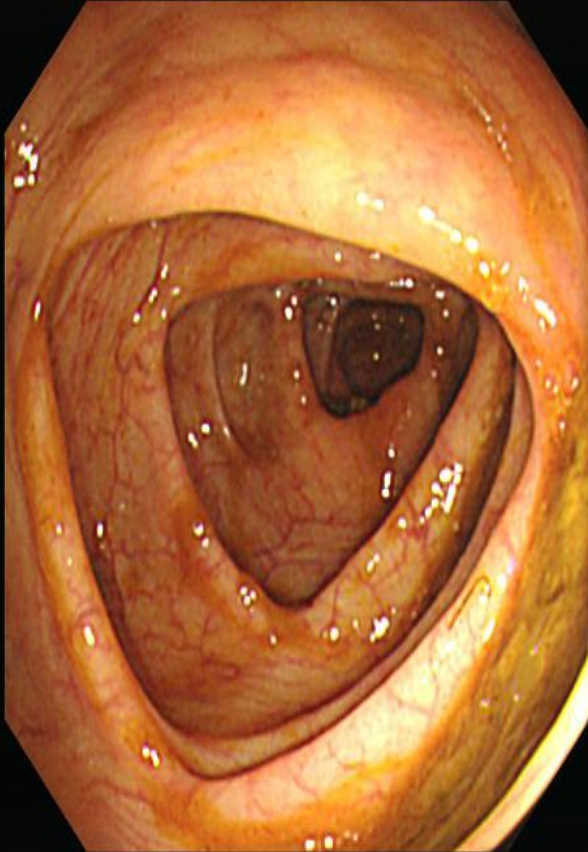
ID No. : ■  
Name :

Sex : Age :  
D.O.Birth :

04/21/2010  
12:05:47

Cr: N Et: A4  
Ce: O

Physician :  
Comment :



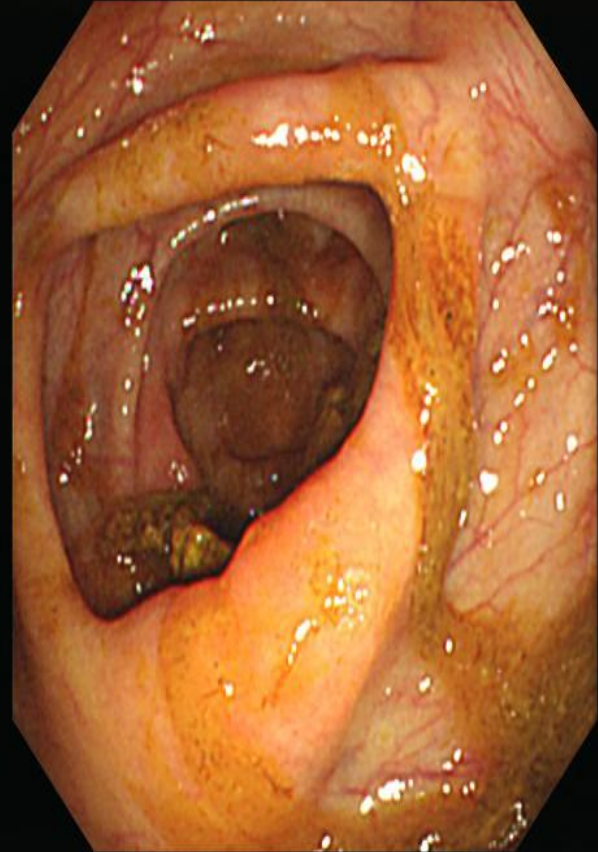
ID No. : ■  
Name :

Sex : Age :  
D.O.Birth :

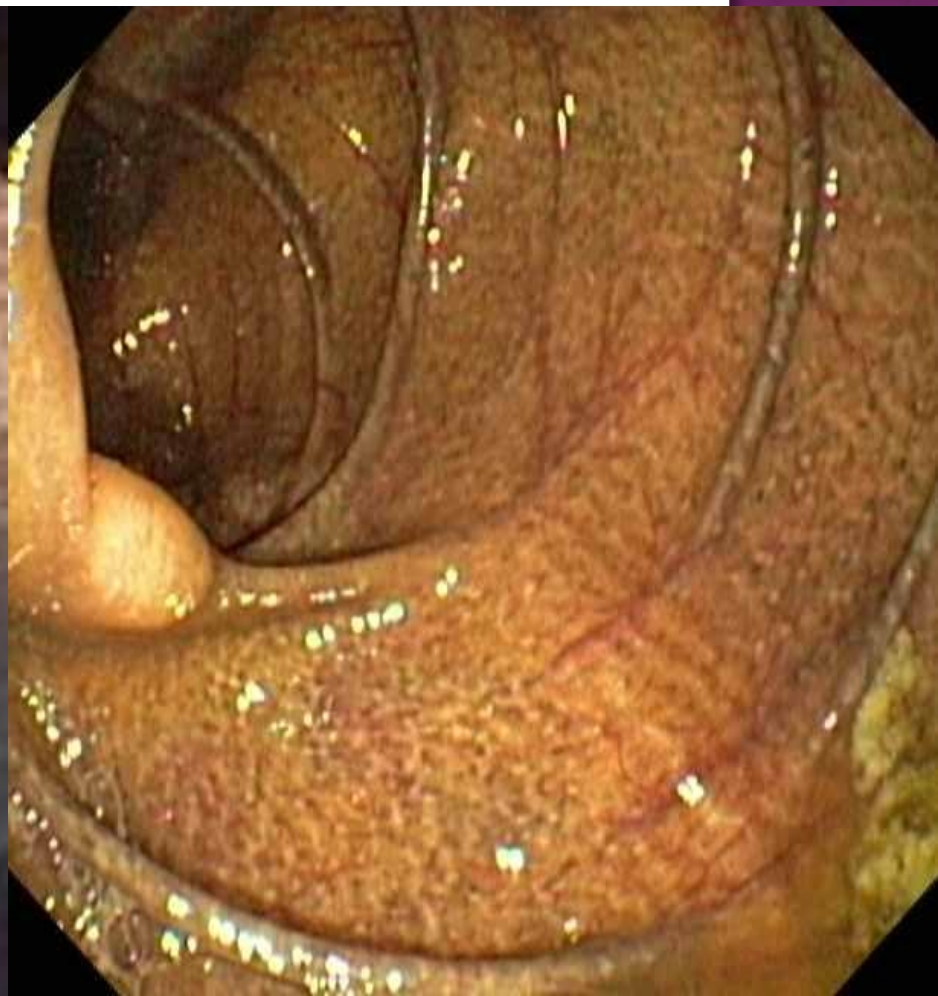
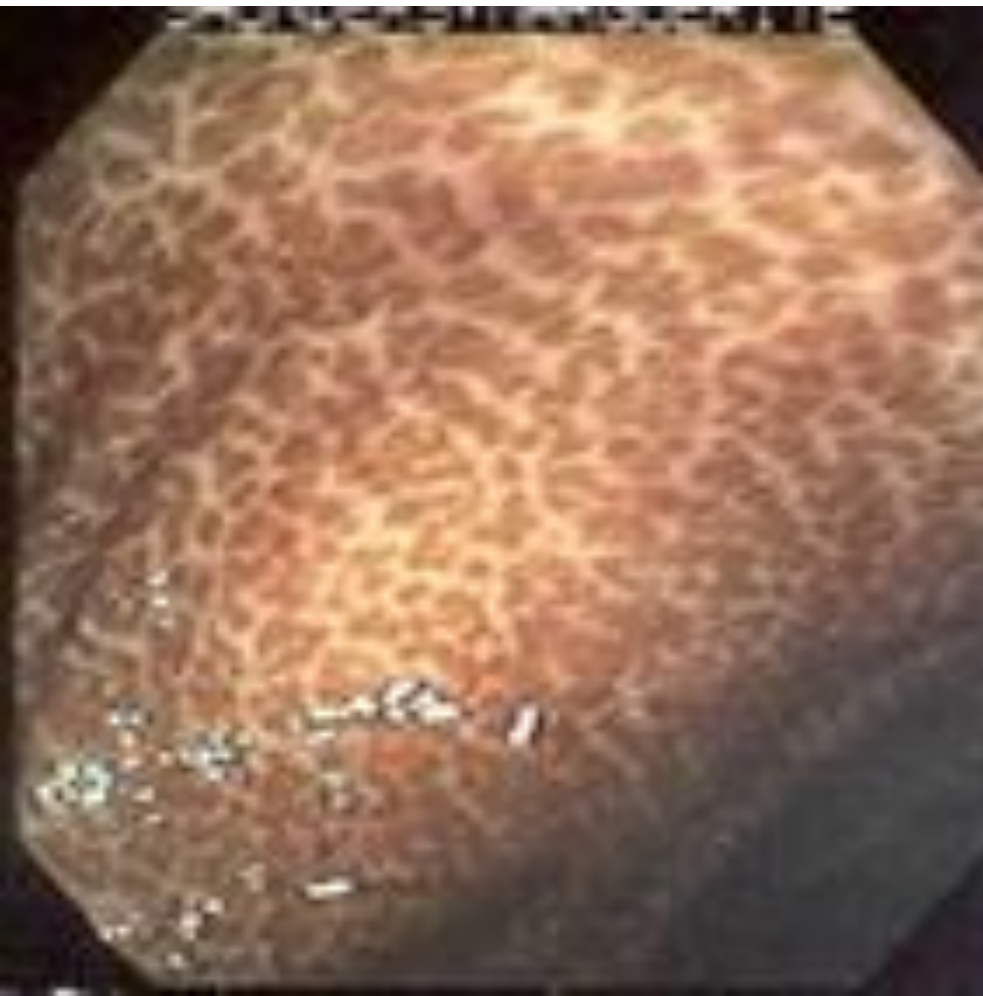
04/21/2010  
12:05:42

Cr: N Et: A4  
Ce: O

Physician :  
Comment :



# 結腸黑變病

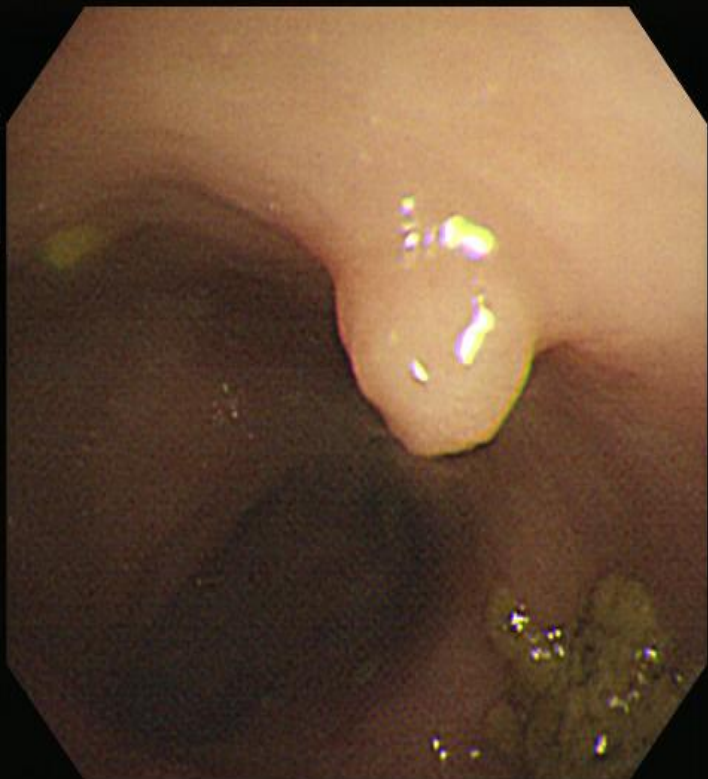


# 瘰肉

ID No. : ■  
Name :

Sex : Age :  
D. O. Birth :

03/24/2010  
15:18:40



Comment :

ID No. :  
Name :

Sex : Age :  
D. O. Birth :

03/23/2010  
15:40:41



Comment :

# 瘰肉

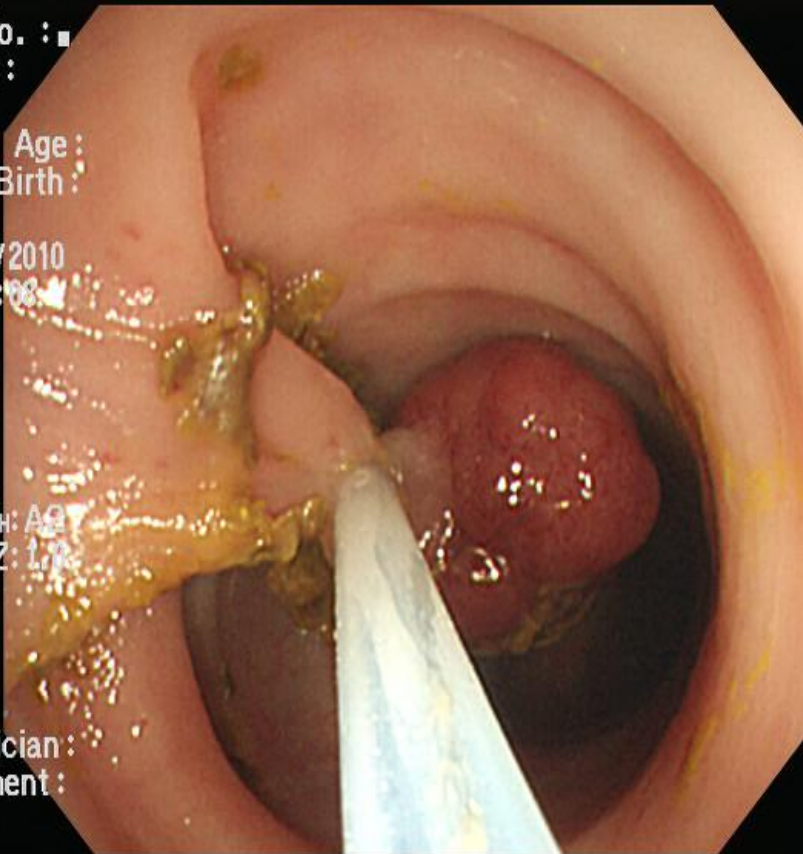
ID No. : ■  
Name :

Sex : Age :  
D.O.Birth :

04/29/2010  
17:13:08

Ct: N Et: A  
Ce: O Z: L

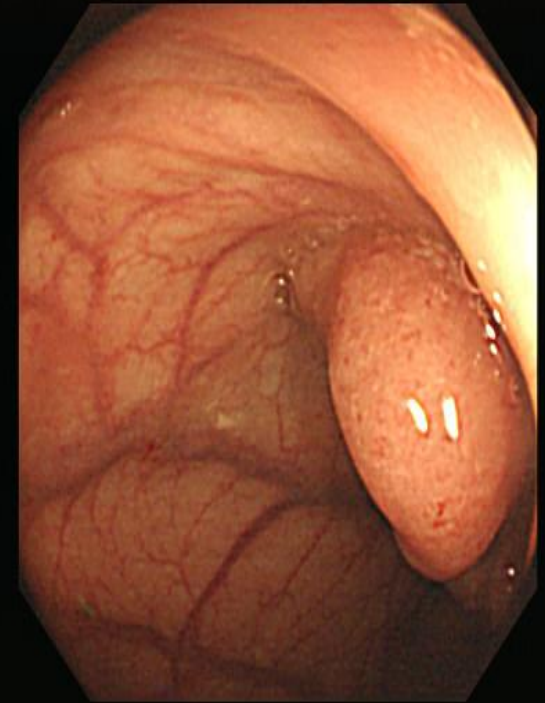
Physician :  
Comment :



ID No. : ■  
Sex : Age :  
D. O. Birth :

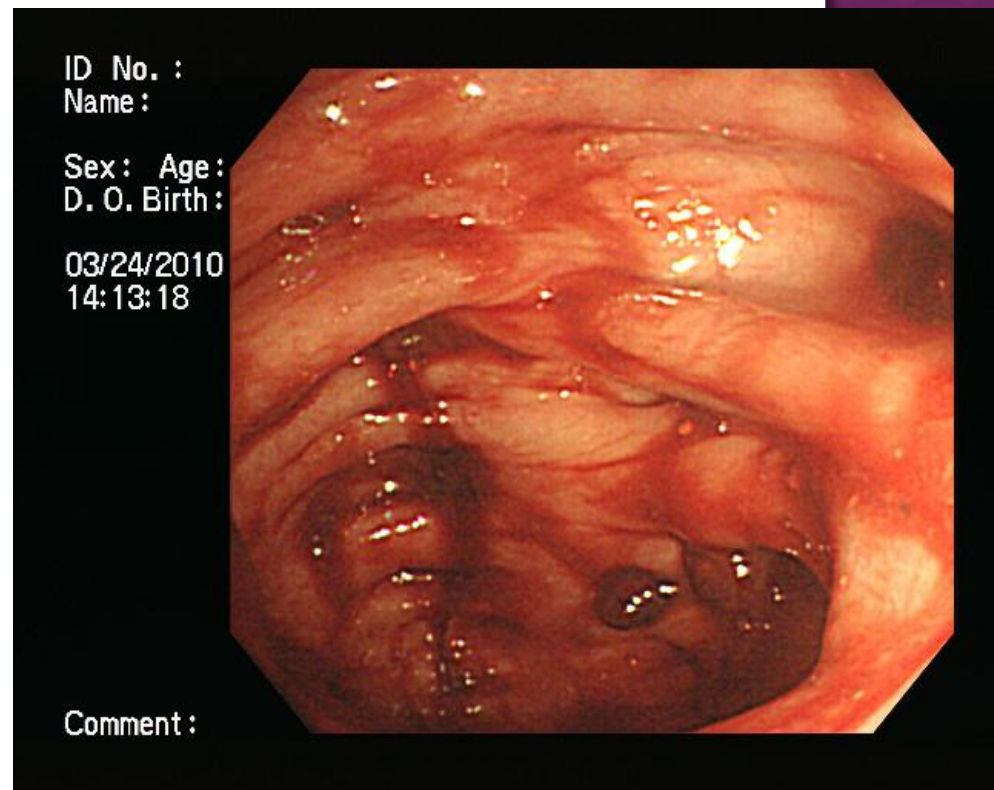
03/22/2010  
14:46:31

Name :



Comment :

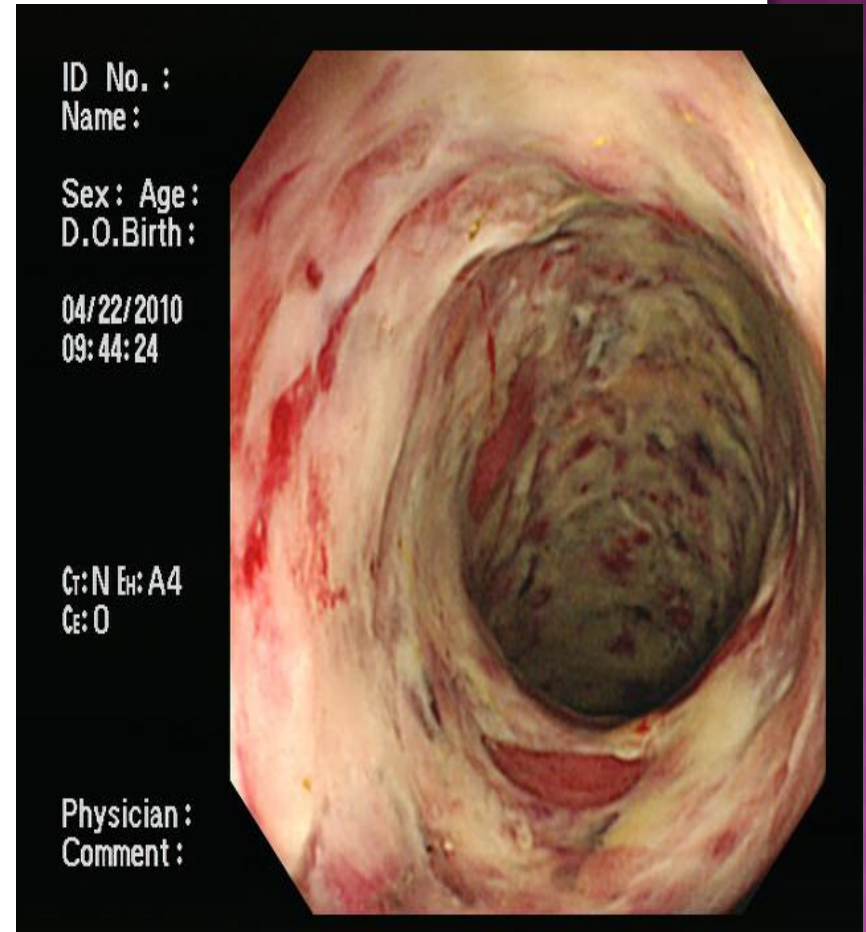
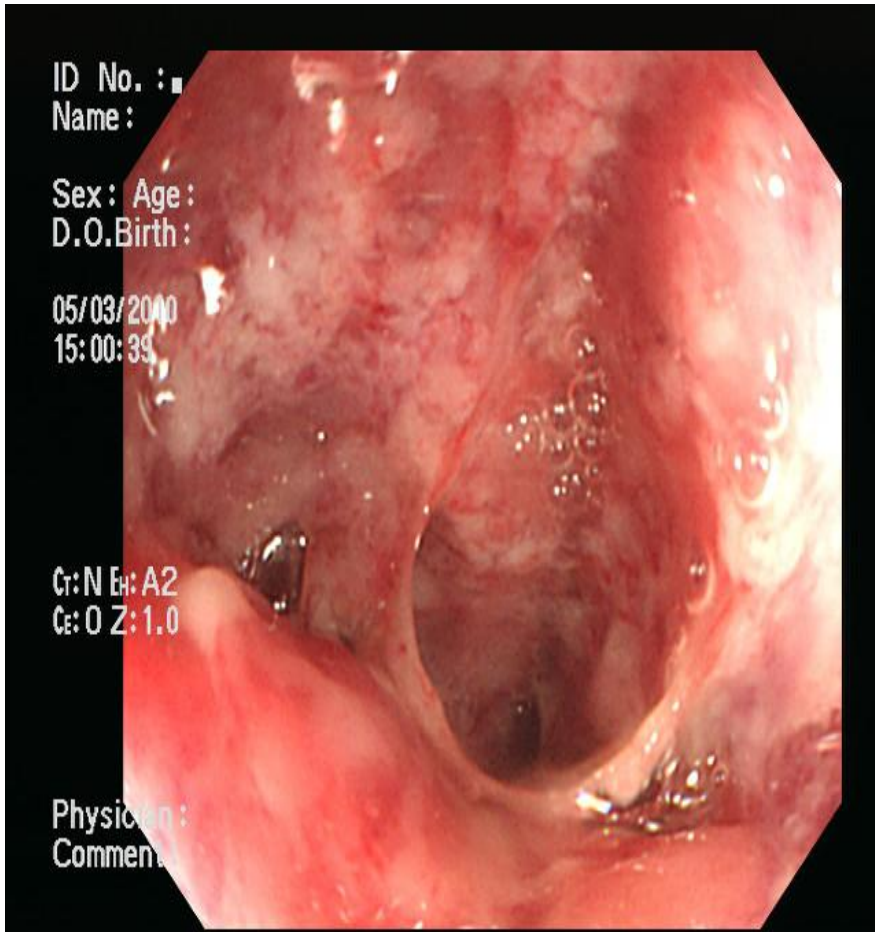
# 大腸憩室



# 大腸憩室

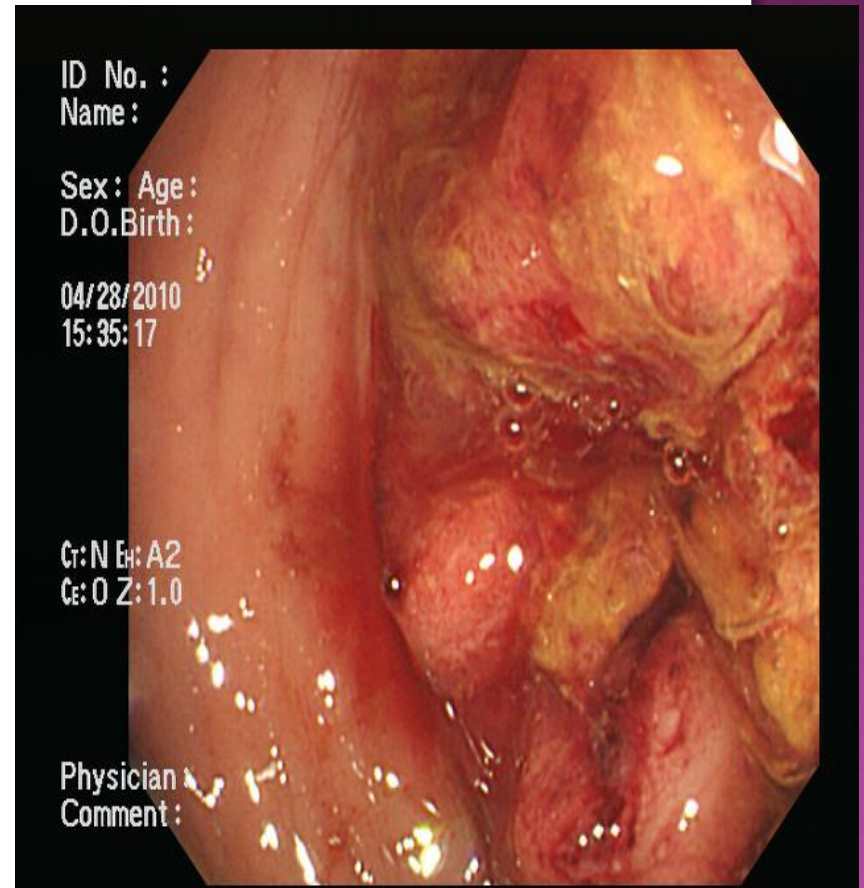
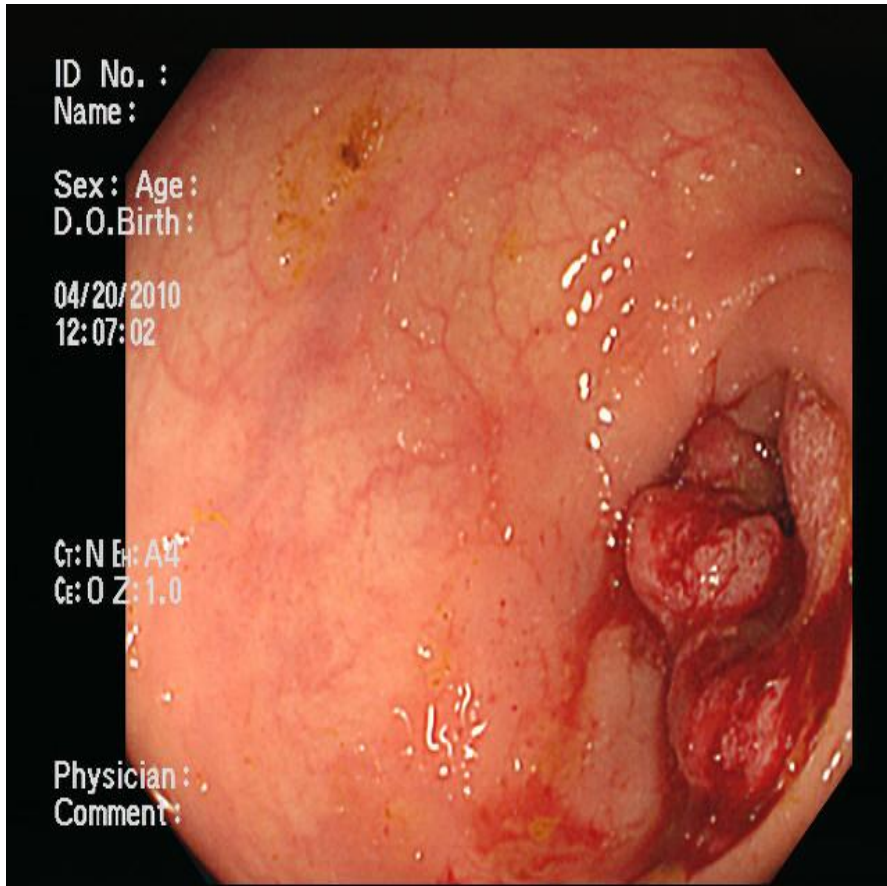


# 缺血性大腸炎

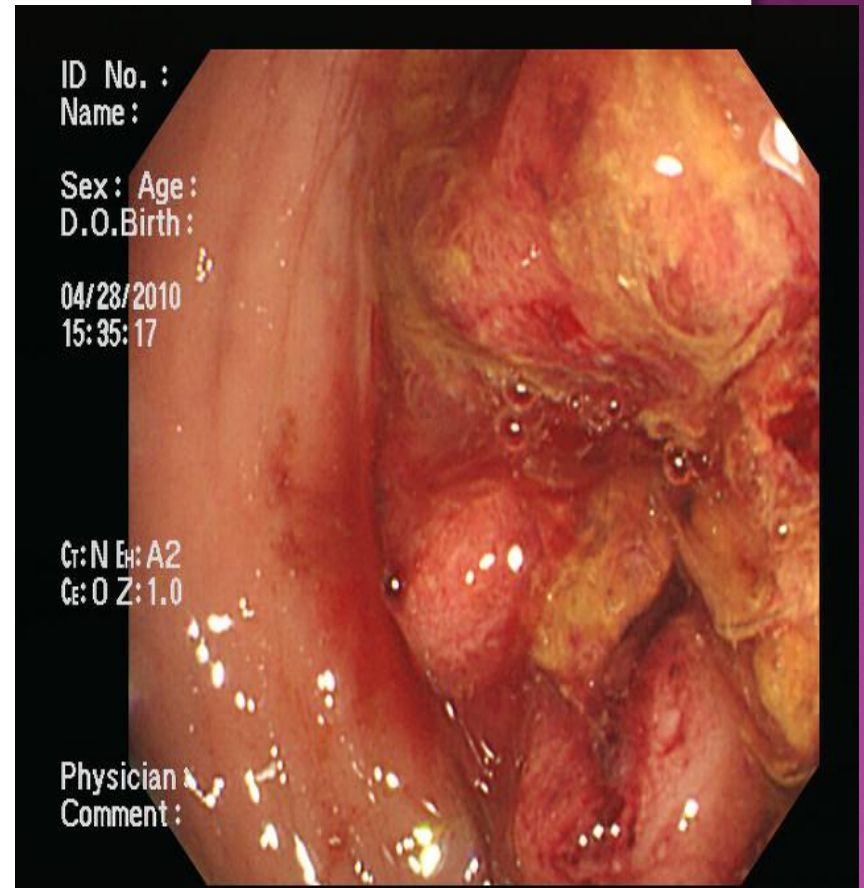
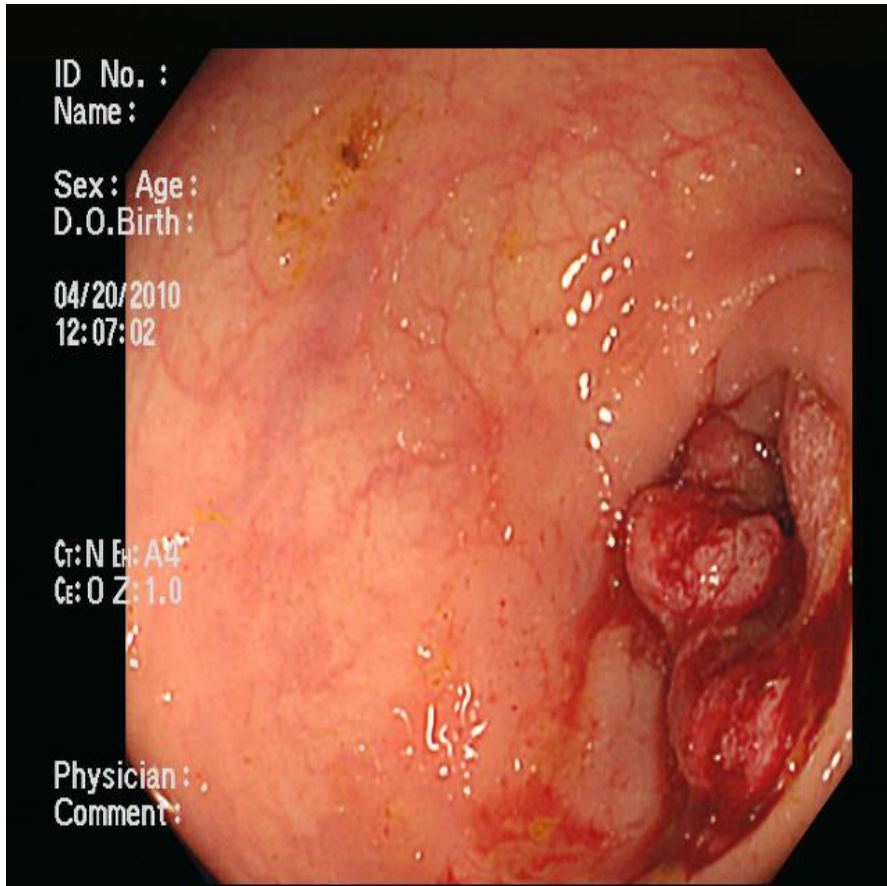




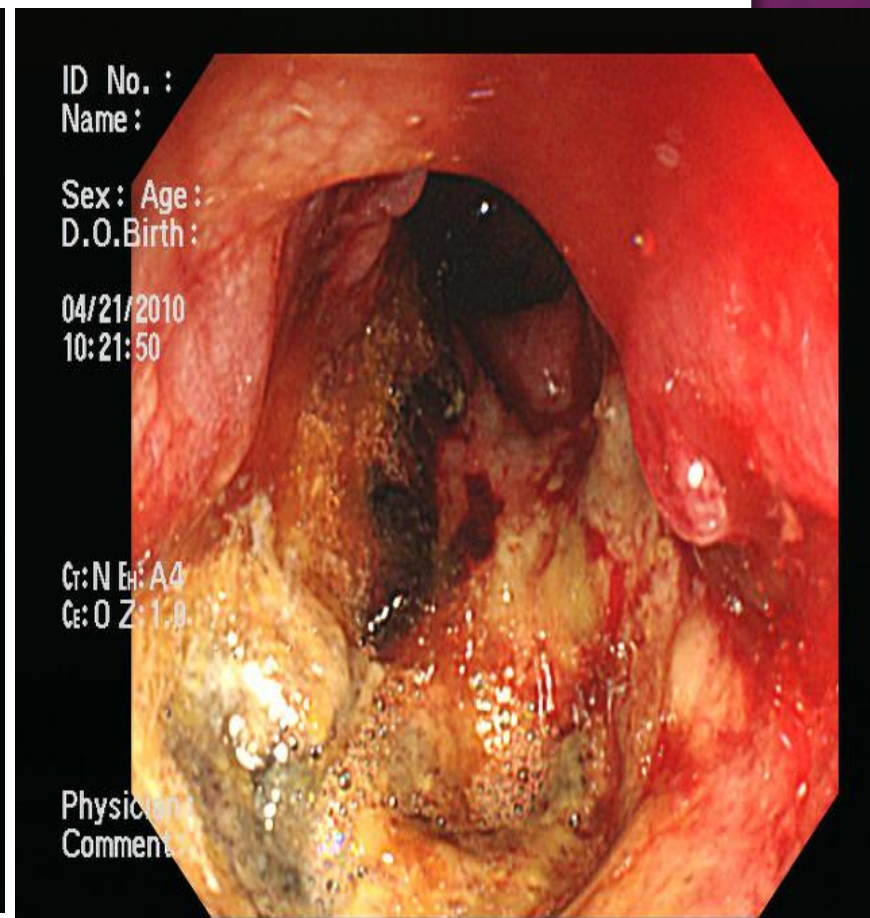
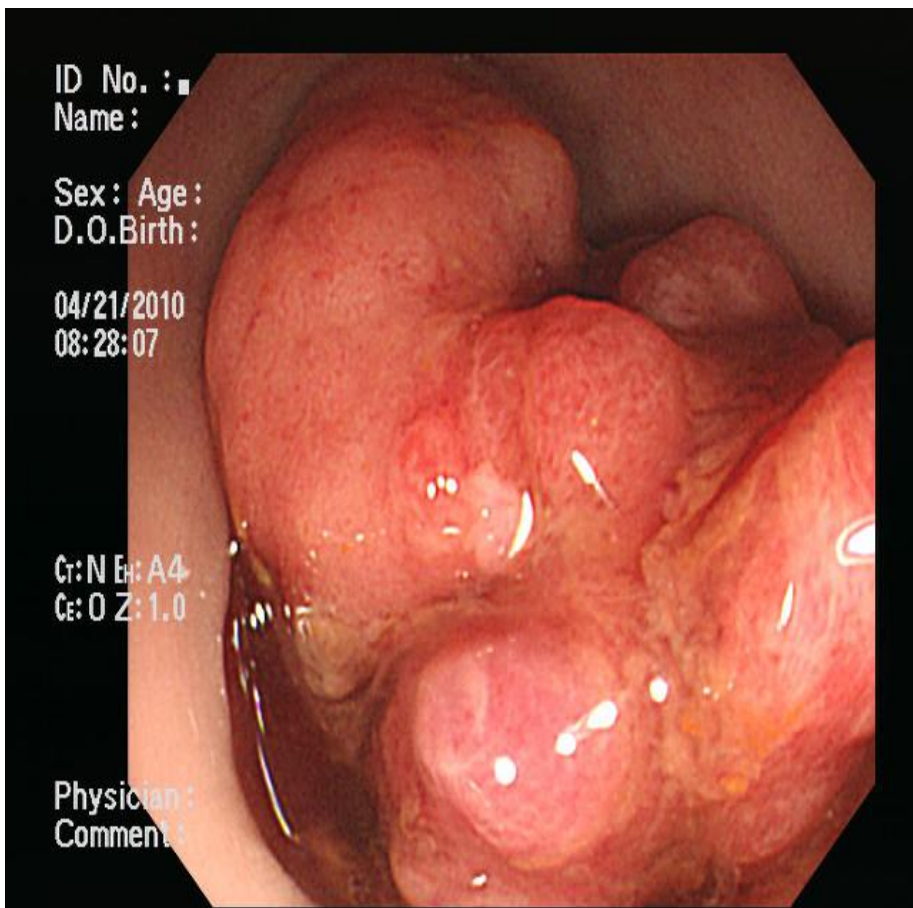
# 大腸直腸惡性腫瘤



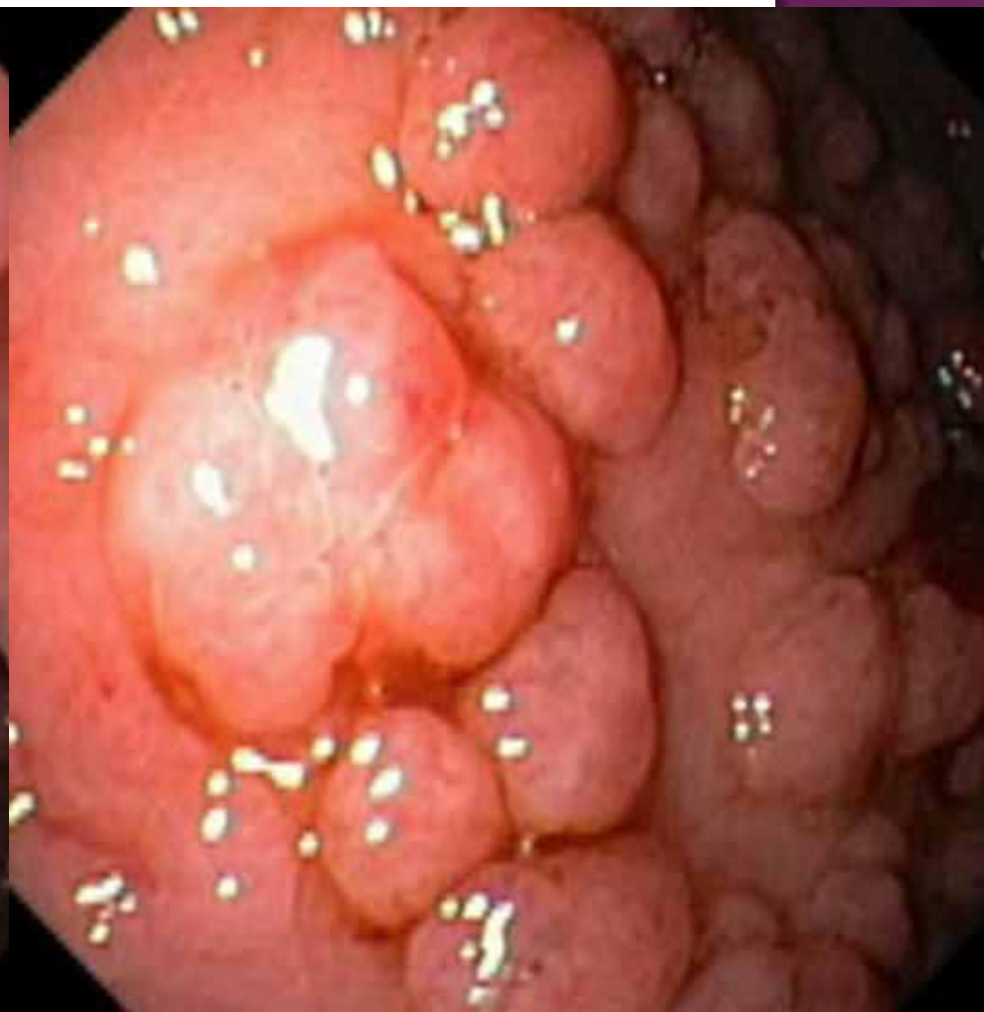
# 大腸直腸惡性腫瘤



# 大腸直腸惡性腫瘤



# 家族性腺瘤的息肉症



# 預防便秘

- ◎ 多吃含纖維食物
- ◎ 養成定時排便習慣
- ◎ 多喝開水
- ◎ 適當的運動
- ◎ 勿養成服用瀉藥的習慣
- ◎ 規律的飲食生活
- ◎ 生活睡眠要規律
- ◎ 避免精神緊張、壓力過重、學會放鬆
- ◎ 避免脂肪不足
- ◎ 按摩腹部、刺激腸胃



# 排便每週少於3次 你便秘了

- ◎ 分析便秘原因認為有以下兩種原因
- ◎ 一、「習慣性便秘」
- ◎ 二、「器質性便秘」



# 飲食療法

- ◎ 多吃富含粗纖維的蔬菜和水果
- ◎ 多喝水及果汁可軟化糞便
- ◎ 炒菜時，適量加入烹調油，有潤滑腸道之功效。
- ◎ 多食富含維生素 B1 的食物，如小麥胚芽、麥片、五穀類、酵母、豆類等。
- ◎ 多吃潤腸通便的食物
- ◎ 加強五穀雜糧的攝取量
- ◎ 多吃含有機酸的食物

