



衛生署  
Department of Health

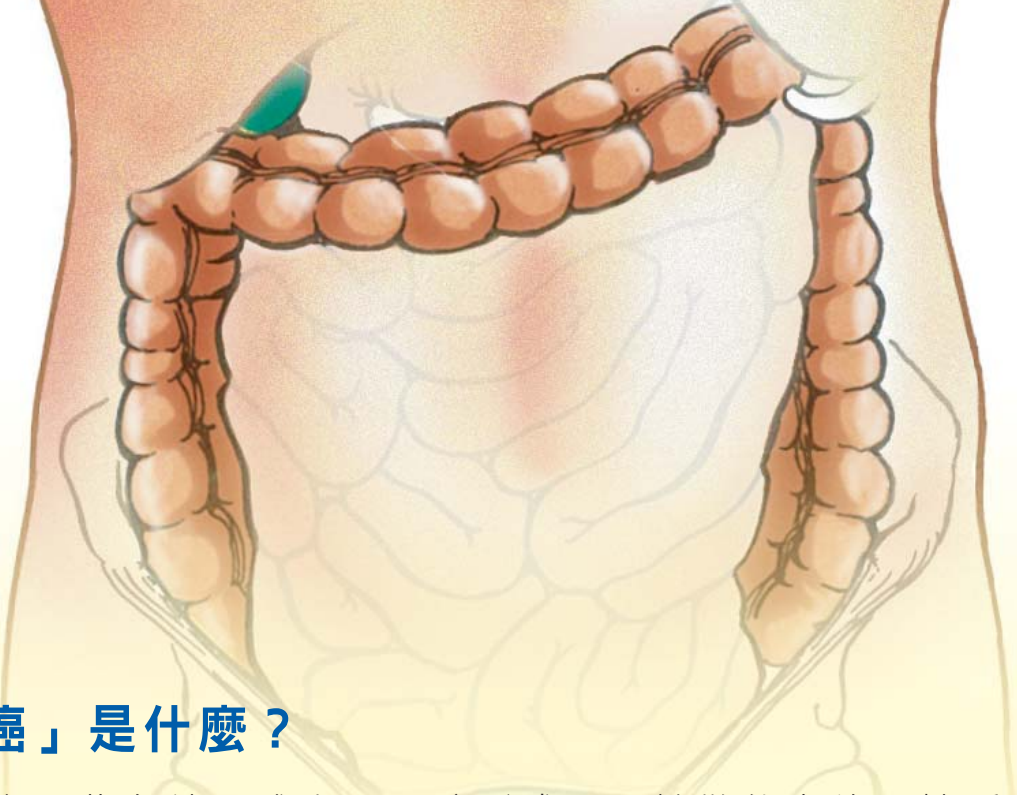


World Cancer  
Research Fund  
Hong Kong

世界癌症研究基金會(香港)

# 預防大腸癌





## 「大腸癌」是什麼？

大腸癌是指一些在結腸或直腸內壁形成且具擴散能力的惡性腫瘤。它是本港第二常見的癌症，而且患病人數一直急升。自1999年起本港每年均錄得超過3,000宗大腸癌新症。此病多發生在五十歲以上的人士，而受影響的男性患者較女性多。大腸癌的前身可以是一些稱為「息肉」的贅生物，而息肉可以經多年才演變成惡性腫瘤。雖然並非所有息肉都會變成惡性腫瘤，但一經發現，還是切除化驗為妙。

不少人以為患大腸癌的風險主要取決於遺傳基因，但事實上遺傳個案佔全部個案不足百分之十。而研究告訴我們，所有癌症當中以大腸癌最受飲食及生活習慣影響。因此我們可以從小開始以積極的行動來預防大腸癌，例如吃得健康，多做體能活動，並終生保持這些良好的生活習慣。



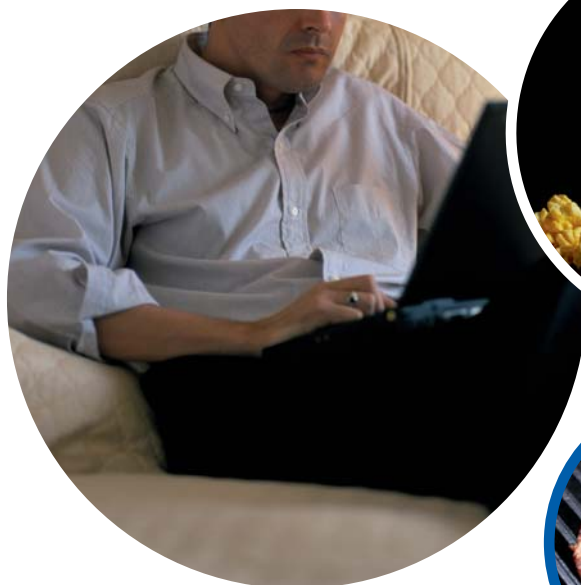
## 誰人最有機會患上大腸癌？

跟所有癌症一樣，有一系列的因素會影響患上大腸癌的風險，而這些因素亦因人而異。許多的致癌因素均與我們的飲食和生活習慣大有關連，因此我們可透過改變生活習慣來減低患癌的風險。



### 與生活習慣相關的風險因素

- 超重或肥胖
- 缺乏體能活動
- 飲食中包含大量紅肉及加工肉類
- 飲用酒精
- 飲食中的纖維含量不足
- 吸煙



### 其他與個人或家族病歷有關的風險因素：

- 五十歲或以上
- 家人曾被證實患上大腸癌(尤指四十五歲前患病親屬)
- 家人曾有患大腸息肉的病歷
- 自己曾經患有大腸息肉或有炎症性腸病的病歷

縱然年齡及個人 / 家族病歷未能改變，但研究顯示眾多的致癌因素均與生活習慣有着莫大關連，因此我們應着眼於透過改變生活習慣來減低患上大腸癌的風險。

亦請緊記，即使你有上述任何風險因素，也不代表你一定會患上大腸癌，這僅表示你患大腸癌的機會比沒有這些風險因素的人高，而你應緊記大部分的大腸癌其實是能夠預防的。

## 助你預防大腸癌

經過不斷研究，我們現在知道很多癌症都與飲食習慣、運動習慣和體重有直接的關連。科學家估計，只要奉行良好的飲食及生活習慣，大約三分之一的大腸癌個案是可以避免的。這正顯示大腸癌是各種癌症當中其中一種最能透過改善飲食及生活習慣來預防的癌症。



## 減低風險的健康選擇

其中一個最有效降低患大腸癌風險的方法是維持健康的體重。有確切的科研證據指出過重或肥胖，以及在腰部貯存過多的脂肪會增加患大腸癌的風險。

保持活躍好動亦是另一個關鍵。除了有助維持健康的體重外，一個活躍好動的生活亦能直接減低患大腸癌的風險。

此外，健康的飲食習慣亦有助控制體重，進食蔬菜、水果和未經精製的食物或「天然食物」，例如紅米或糙米、豆類、全麥麵包、穀類等高纖維的食物，也能有助減低患大腸癌的風險。



## 預防大腸癌八步曲

我們只要透過改變生活模式，便能大大減低患上大腸癌的風險。以下是幾個重點：



### 1 維持健康的體重

研究顯示超重或肥胖，尤其在腰間存有過多脂肪的人士患上大腸癌的風險會明顯增加。保持健康及均衡的飲食和恆常運動均有助你控制體重。

### 2 恆常運動



體能活動不單可消耗多餘的熱量、有助避免增加體重，亦有助食物在腸道中蠕動。研究顯示，恆常的體能活動亦可以預防患上大腸癌。你應以每天做最少30分鐘中度劇烈的體能活動為目標。

中等劇烈程度的運動指令人稍微感到吃力，但仍能舒適地交談的體能活動(例如急步行)。你可一次性連續或分段進行每天30分鐘中度劇烈的體能活動，但每段時間不應少過10分鐘。

### 3 選擇健康的飲食

多進食植物性食物，例如水果、蔬菜、豆類、全穀物（例如糙米和全麥麵包）和根莖類（如馬鈴薯）等植物性食物，以維持消化系統的健康。科研結果指出植物中的纖維和其他的營養素可減低患大腸癌的風險。

一個很好的飲食基本原則，是每餐多食用五穀類（如米飯和麵條）以及蔬菜，而肉類（或肉類代替品）應佔餐中最少的部份。每餐中五穀、蔬菜和肉類食物份量的最理想比例應為 3：2：1。





## 4 減少進食紅肉及避免進食加工肉類

科研證據顯示進食紅肉(如牛肉、豬肉和羊肉)與罹患大腸癌有關，因此你應限制進食紅肉的份量－以每星期不多於500克或12.5兩紅肉（煮熟的重量）為目標。此外，研究更指出進食加工肉類（如煙肉、火腿和午餐肉）與大腸癌有更大的關連，因此你也應儘量避免食用加工肉類。

## 5 若要喝酒，宜有節制

研究顯示過量飲酒增加患大腸癌的風險。酒精是一種致癌物質，並不存在安全或無害的飲酒水平。考慮其致癌的風險，最安全的選擇是避免飲酒。若選擇飲酒，應節制以盡量減少患癌的風險。



## 6 日日二加三

水果和蔬菜是健康飲食的重要部分，每天食用足夠的蔬果有助預防大腸癌及其他主要疾病。你應每天吃兩份水果及三份蔬菜，四季如一。



## 7 不吸煙

不應嘗試吸煙。已吸煙的人士應儘快戒除。

## 8 選擇脂肪含量低的食物及健康的烹調方法

選擇低脂食品及飲料，應少吃甜品、糕點及油炸食物。烹調肉食時應去掉看得到的脂肪，亦應儘量避免燒焦肉類（尤其是於烤、煎或燒肉類時）。此外，別吃燒焦的部分。



## 我應留意什麼症狀？

大腸癌最常見的徵狀包括：

- 排便習慣出現持續的改變（包括腹瀉和便秘，若直腸出血或糞便有血更應特別留意）
- 持續腹痛
- 腹部有腫塊或梗阻
- 在排便後，感到糞便仍未排清
- 糞便持續有血（糞便呈鮮紅色或深棕色），而原因不明
- 出現貧血或體重下降但原因不明
- 無故感到極度疲勞
- 無故嘔吐

以上徵狀也可能與其他較輕微的疾病有關。如發現以上徵狀，應儘快請教醫生，以策安全。

## 醫治大腸癌

常見的大腸癌療法有以下三類：

- **外科手術**  
最常用的方法，適用於所有階段的大腸癌。大多數大腸癌都可透過外科手術治癒。
- **化學療法**  
利用藥物殺死所有殘餘的癌細胞。
- **放射療法**  
利用特殊的輻射線把腫瘤縮小，或於不適合施行手術的情況下採用。

## 請緊記

如能及早發現，大腸癌是可以治癒的。而預防比治療更為重要。只要奉行健康的飲食及生活習慣，就能預防大腸癌。





衛生署  
Department of Health



World Cancer  
Research Fund  
Hong Kong

世界癌症研究基金會(香港)

## 世界癌症研究基金會（香港）預防癌症的建議

- 1 在體重不致於過輕的情況下，越瘦越好
- 2 每天最少運動30分鐘
- 3 避免飲用含糖的飲品。限制進食熱量密度高的食物（特別是高糖份或低纖或高脂肪的加工食物）
- 4 多吃不同種類的蔬果、全穀物和豆類食物
- 5 減少進食紅肉（如牛肉、豬肉和羊肉），以及避免食用加工肉類
- 6 如要喝酒精飲品，男士每天不應喝多於兩杯，而女士則以一杯為限\*
- 7 限制食用高鹽份的食物和經鹽（鈉）加工的食物
- 8 不要使用營養補充劑來預防癌症

### 給特別人士的建議

- 9 最理想是純以母乳餵哺嬰兒至六個月大，然後加添其他飲品和食物
- 10 在治療結束後，癌症倖存者應跟從本會預防癌症的建議

並請緊記一切勿吸煙或咀嚼任何煙草類產品

\*世界癌症研究基金會(香港)預防癌症的建議乃就全球各國而訂立。於香港，本會建議不要喝酒以預防癌症。

### 世界癌症研究基金會（香港）

是世界癌症研究基金會全球網絡的其中一員

### 世界癌症研究基金會（香港）

香港灣仔軒尼詩道145號安康商業大廈601室

電話：(+852) 2529 5025 傳真：(+852) 2520 5202

網址：www.wcrf-hk.org

如欲知道更多健康資訊，請致電 2833 0111  
衛生署24小時健康教育熱線（廣東話，英語  
及普通話）或瀏覽衛生署中央健康教育組網頁  
<http://www.cheu.gov.hk>

© 2011 世界癌症研究基金會（香港）  
及衛生署

版權所有