



# HOW 如何 预防 肠癌 ?



**结**肠直肠癌或大肠癌是新加坡最普遍的癌症。根据新加坡癌症注册局的报告，新加坡在世界上属于高发地区，而且结肠直肠癌的发病率有继续增加趋势。每二十人中有一人会在其一生中患肠癌，50岁以上人士更是属于较高风险群，但其实任何年龄层的人士都有患肠癌的风险，不幸的是多数患者诊断时已经属于晚期阶段。



结肠直肠癌治疗的关键在于早期发现、及时诊断和手术根治。结肠直肠癌是目前最能够预防的肿瘤之一。它通常起源于结肠或直肠内层粘膜的非癌性新生物——息肉。如果接受筛检，早期发现并摘除，就能阻止它变成肿瘤。如果及早发现，肠癌也是最易治愈的癌症。

### ✚ 减低肠癌的发病因素

预防结肠直肠癌应注意饮食，少吃红肉（特别是经过高温烹煮的肉类）和动物脂肪。多吃含高纤维素的蔬菜和水果。均衡的饮食不止对肠胃有帮助，也对整体身心健康非常重要。良好的饮食习惯能减低心脏病、糖尿病及高血压等疾病的发病率。

同时戒烟、少喝酒、多运动，每周至少两到三次，每次至少半小时，以减低肠癌的发病因素。

### ✚ 接受肠癌筛检

第二个重要的预防肠癌策略是接受肠癌筛检。在美国和西欧国家，肠癌的死亡率有下降的趋势。医学界认为这是因为接受筛检和早期诊断的原因。目前医生建议从50岁开始，不管有无症状都需要接受肠癌筛检，可以选择粪便隐血检验或结肠镜检验。

### ✚ 粪便隐血检验

粪便隐血检验是一种简单易行的早期诊断的初筛方法。它能够从人类的粪便里测查出血的迹象。粪便检验中发现粪便含血者需要接受结肠镜检验。如果粪便检验正常，最好是每年重复一次检查。

### ✚ 结肠镜检验

纤维结肠镜是一支带有影像头，细长且可弯曲的内窥镜仪器。医生可以透过结肠镜，通过肛门进入直肠，直达大肠观察结肠和直肠的内部情况。结肠镜检验也可以直接观察到全结肠及直肠粘膜形态，可疑病灶在直视下立即采取活体组织检查，提高诊断的准确率，尤其对微小病灶的早期诊断很有价值。因此，要诊断和治疗肠疾病，结肠镜检验是安全、有效、可靠及简便的方法。



柯学敏医生 (Dr Quah Hak Mien) 是结肠直肠外科及普外科专科医生。专门诊治肛肠疾病，专业领域包括常见的肠道疾病，如：结肠直肠癌、憩室病、肠炎症；常见的肛门疾病，如：痔疮、肛瘘、肛门脓肿和肛裂。除此之外，柯医生也专诊治肠易激综合症、便秘、大便失禁等功能性肠病。

**Quah Hak Mien Colorectal Centre**



6 Napier Road #05-01, Gleneagles Medical Centre, Singapore 258499

Tel: (65) 6479 7189

Email: enquiry@colorectalcentre.com.sg

Website: www.colorectalcentre.com.sg

