



World Cancer
Research Fund
Hong Kong

世界癌症研究基金會(香港)

預防大腸癌

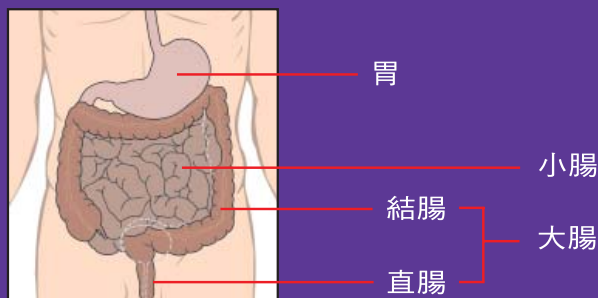


癌症是一種有超過200種類型的疾病的統稱，可以影響人體不同的器官或組織。研究指出很多種癌症都與我們的飲食及生活習慣有關，這意味著我們可以作出改變來預防癌症。本小冊子旨在提供有關預防大腸癌的資訊。

什麼是腸臟？

腸臟是消化系統的其中一部分，可分為小腸和大腸兩部分；而大腸包括結腸和直腸。

當食物在消化系統內移動時，直腸吸收當中的水分和某些營養素，並剩下廢物。這些廢物會經過結腸和直腸，然後排出體外。



大腸癌是由於細胞受到破壞，並且不受控制地生長而形成腫瘤所造成的。許多不同的因素會導致癌症，其中兩個最重要的因素是我們每天在飲食及生活模式上所作出的抉擇。

誰人最有機會患上大腸癌?

大腸癌是癌症中最有機會預防的一種，可是大腸癌亦是香港第二種最常見的癌症。

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，而這些因素亦會因人而異。許多的致癌因素均與我們的生活習慣大有關連，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

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



跟其他癌症一樣，大腸癌主要影響較年長的人士。因此，假若，你的年齡是50歲或以上，你患上大腸癌的風險亦會較高。

其他風險因素包括：

- 家族曾有長息肉的病歷
- 個人曾有長息肉及炎症性腸病 (inflammatory bowel disease) 的病歷



即使上述任何風險因素適用於你，也不代表你會患上大腸癌，這只表示你的患癌風險比一般人高，重要是緊記大部分的大腸癌是可預防的。



減低你的風險

世界癌症研究基金會全球網絡於2007年出版了有關預防癌症的第二份專家報告「食物、營養、體力活動與癌症預防」，報告檢閱了超過7000份關於飲食、營養、體力活動以及體重和癌症預防相互影響的科研項目。

此專家報告探討多種癌症，並發現我們可以透過幾個方法來減低患上大腸癌的風險。我們只需在生活模式上作出一些改變，如恆常運動和選擇健康的飲食，便能大大減低患癌的風險，以下是幾個重點：

維持健康體重



研究顯示，超重或肥胖，以及在腰部貯存過多的脂肪會增加患大腸癌的風險。選擇健康及均衡的飲食和恆常運動有助你控制體重。

選擇健康的飲食



◆ 有力的科研證據顯示，紅肉可引致大腸癌，因此本會建議減少進食紅肉 - 以每星期食用少於500克或12.5兩（煮熟的重量）的紅肉（如牛肉、豬肉和羊肉）為目標。研究亦指出加工肉類（如煙肉、火腿和沙樂美腸）與大腸癌大有關連，因此本會建議儘量避免食用加工肉類。



◆ 嘗試在你的飲食中增加**全穀物**（例如糙米和全麥麵包）、**豆類**（例如蘭杜豆）、以及**蔬果**，以維持消化系統的健康。科研結果指出植物性食物中的纖維和其他的營養素可減低患大腸癌的風險。



◆ 嘗試限制飲用酒精飲品。世界癌症研究基金會（香港）建議若要喝酒精飲品，男士每天不應喝多於兩杯，而女士則以一杯為限。

恆常運動



運動可消耗多餘的卡路里和有助避免增加體重，亦有助食物在腸道中蠕動。應以每天做30分鐘強烈程度中等的運動為目標。

我應留意什麼症狀？

若你發現以下任何的症狀維持超過4星期，應儘快向醫生查詢。這些變異在大多數情況下，都是由較輕微的因素導致，但最重要是進行檢查。

- 排便習慣持續出現改變，包括腹瀉和便秘
- 在排便後，感到糞便仍未排清
- 直腸出血或糞便有血（糞便呈鮮紅色或深棕色）
- 腸絞痛或腸痛持續

需要接受大腸癌普查？

若能及早發現，大部分的大腸癌個案都可以成功治癒，所以應注意症狀。在發現任何不正常的改變時，及早尋求專業醫護人員的建議是很重要的，這樣可以確保及早診斷及治療。

如果你是患大腸癌的較高危人士，包括家人有大腸癌病歷，最好是請教你的醫生是否需要定期接受腸道檢查，例如大便隱血測試或大腸內窺鏡檢查。即使你並不是患大腸癌的高危人士，若你關注健康狀況，最好是請教醫生的意見。



更多防癌資訊

世界癌症研究基金會（香港）亦提供有關預防其他癌症的資料，以及如何做到均衡飲食、恆常運動和保持健康體重的實用建議。

研究顯示約有三分之一的癌症是可以透過這三方面的正確選擇來預防，欲知更多資訊，可瀏覽 www.wcrf-hk.org 或致電（852）2529 5025 聯絡我們。

有關大腸癌檢查，請瀏覽香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心的網站 <http://www.idd.cuhk.edu.hk/bowelcancer>，或致電 2603 1407 查詢。



參與我們的防癌工作！

你可以透過很多方法來支持世界癌症研究基金會（香港）的工作，詳情請瀏覽 www.wcrf-hk.org 或致電 2529 5025 與我們的籌款小組聯絡。

世界癌症研究基金會（香港）

世界癌症研究基金會（香港）是本港主要的慈善團體，致力於提倡透過健康飲食、營養、體力活動及體重控制來預防癌症。本會致力於資助癌症研究和提供教育項目，力求了解飲食和生活習慣在癌症形成的過程中所佔的重要性。

透過傳遞癌症是可以預防的好消息，世界癌症研究基金會（香港）希望能拯救數以萬計的生命。本會所提供的研究資助及教育項目均依仗來自社會各界人士的熱心捐款。

本小冊子的內容乃根據世界癌症研究基金會全球網絡於2007年出版的第二份專家報告「食物、營養、體力活動與癌症預防」內的防癌建議而制訂，該份報告是同類研究報告中最大型的，而報告中的建議是根據最全面分析現有的科研證據而制訂。世界癌症研究基金會（香港）致力於詮釋有關食物、營養、體力活動和癌症預防的科學研究，並把研究結果轉化為有意義和實際的建議讓大眾跟從。

透過捐款資助世界癌症研究基金會（香港），你便可以和本會聯手對抗及預防癌症。只需要登入本會網頁 www.wcrf-hk.org 以信用卡進行網上捐款，或把款項存入 / 轉賬至世界癌症研究基金會（香港）的匯豐銀行戶口，戶口號碼為：110-845831-838，又或郵寄抬頭為「世界癌症研究基金會」的支票到本會辦事處。港幣100元或以上的捐款可憑收據於本港申請免稅。

你知道大部份癌症個案是可以預防的嗎？欲知更多關於如何選擇健康飲食、管理體重和增加運動量來預防癌症的實用資訊，請瀏覽本會網站：

www.wcrf-hk.org



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

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

並請謹記 - 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）
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

防癌未然

© 2009 世界癌症研究基金會