

# 發現及預防腸癌

腸癌又稱為結腸直腸癌。這是澳大利亞的第二大癌症殺手。每年在維多利亞有超過**3,600**多名男士和女士患有腸癌，以及超過**1,350**名患者因此而死亡。

如果能夠儘早發現，超過**90%**的腸道癌是可以治愈。

我們建議**50歲**以上的男士和女士每兩年一次定期進行腸道癌症普查。普查是重要的，因為你可能看不出或感覺不到腸癌的症狀。

## 腸癌普查包括甚麼？

腸癌普查包括在家裡做簡單的測試，稱為**糞便隱血化驗 (FOBT) 檢查**。這是測試糞便中是否隱藏血液，這可能是腸癌的跡象。您自己未必能夠用肉眼看到隱血。

測試包括：

- 使用預先為您提供的棒或刷子在兩次上廁所後從糞便中提取少量的樣本
- 密封在一個密閉的容器內
- 郵寄到病理實驗室去化驗。

裝備包中你會發現你所需要的說明和物品。

## 呈現‘陽性’的測試結果代表什麼？

這表示兩個樣本其中有一個發現血液的存在。但並不代表你患有癌症。

在大多數情況下，呈現陽性的結果可能是由於其他的原因所引起的，如：

- 生長在腸道內的息肉
- 痔瘡，這是在直腸或肛門的腫脹靜脈。

如果您的測試是陽性，你將會收到一封信建議您去與醫生商討並安排跟進的試驗，通常是進行結腸鏡檢查。這樣有助於確定糞便有血液的原因。

## 我可以在哪裡進行腸道測試？

感謝 **National Bowel Cancer Screening Program**（全國腸癌普查計劃）的安排，所有踏入 **50、55 或 65 歲** 的人士將會在郵件中收到一個免費的腸道篩選化驗包（糞便隱血化驗）。

如果您 **50 歲** 或以上，而又沒有收到化驗包，請向您的醫生、藥劑師或醫療工作者詢問索取一份腸道篩查化驗包。

## 腸癌的警兆

腸癌往往沒有您可以看到或感覺到症狀。

但如果您注意到下述情況，就應該去看醫生：

- 大便後出血
- 大便的習慣有變而您無法解釋，或已有一段時間的變化如大便稀且次數多，或嚴重便秘
- 原因不明的勞累
- 腹痛
- 不減退的腹脹感覺。

## 誰會有患腸癌的風險？

腸癌是在**50歲**及以上的人士第二位最常見的癌症。

有些人會有較高的風險，這是因為：

- 家族病史中患腸癌的情況較高
- 曾患潰瘍性結腸炎或克隆氏症。

如果您屬於高危，請與醫生商討您的選擇。

## 我怎樣才能減低我的風險？

保持健康的生活習慣有助於減低患腸癌的風險。

我們建議您：

- 五十歲開始每兩年做一次糞便隱血化驗
- 保持健康的體重
- 健康飲食，包括吃大量水果和蔬菜
- 在大多數的日子裡做 30 分鐘的劇烈運動或一個小時的適量運動
- 限制每天飲酒量不超過兩個標準酒杯，或完全戒酒
- 不吸煙。

## Multilingual Cancer Information Line (多語言癌症資訊專線)

如果您想用您的語言在傳譯員的協助下保密地與癌症護士通話，請按照以下的步驟：

1. 星期一至星期五，上午 9 時至下午 5 時致電 **Translating and Interpreting Service** (筆譯及口譯服務) 13 14 50。
2. 說明您所講的語言。
3. 等候傳譯員接通 (可能需要長達 3 分鐘)
4. 要求傳譯員撥打 13 11 20 來聯絡 **Cancer Council Victoria Helpline** (維多利亞癌症協會熱線)。
5. 您將會被接駁與傳譯員和癌症護士通話。

請瀏覽網站 [www.cancervic.org.au/multilingual](http://www.cancervic.org.au/multilingual) 查閱更多有關癌症的中文信息，或索取這份中文版的指南。

最後更新：2011 年 11 月

