

認識大腸癌糞便潛血的意義



台南新樓醫院
教學副院長
唐修治醫師

依據衛生福利部統計，在107年惡性腫瘤在十大死亡原因中37年來還是一直高居榜首，約佔所有死亡人數三成，無怪乎大眾談癌色變。在臺灣，由於大腸癌多發生在50歲以後，因此，國民健康署有效運用菸品健康福利捐，補助50-74歲民眾每2年1次定量免疫法糞便潛血檢查，民眾可持健保卡到健保特約醫療院所檢查，檢查服務資訊請洽當地衛生局(所)或特約醫療院所。

「為什麼我的糞便會呈現潛血陽性？」

這是大腸直腸外科門診經常遇到的問題，民眾更常在診間先討價還價一番，針對檢查結果加以合理化，常見理由像是最近肛門出血、拉肚子、糞便太硬等來推翻糞便潛血的報告，或是說因為我有痔瘡，所以報告都是騙人的。其實這是最有效預防大腸癌的篩檢工具，尤其現在全民的平均壽命一直延長，罹癌的機率也會不斷增加，為了享受退休後的生活，更不要讓子女擔心，這是最好最方便提高警覺的方法。

「糞便潛血陽性就是罹患大腸癌嗎？糞便潛血陽性有可能誤診，我花錢再去檢驗所做一次我才相信！」

所謂糞便潛血，是指用肉眼無法察覺的血，而不是大量鮮血。目前國民健康署提供的是免疫分析法，不需要先做飲食限制，針對人類的新鮮血液(偵測人類血色素)的定量篩檢，不會被其他動物血液干擾，即使是上消化道出血的血液已經經過消化，已是變性的血紅素，也不會呈現陽性反應，所以很適合用在大腸癌篩檢。一些已有血管增生的息肉，一旦經由糞便摩擦而產生微量血時，就會在糞便中呈現陽性反應。即使再一次檢查呈現陰性，今年度還是

有一次陽性反應紀錄就應該要有所警覺！當然也有很多接受檢查的民眾腸道中並沒有息肉或腫瘤，但是攝取過多的纖維食物，同時腸道快速蠕動並且黏液太少時，大量的纖維會刮傷腸壁造成微量出血。或是相關的腸道潰瘍的疾病或是憩室症，也是有可能發生糞便中呈現微量血液反應。

「我很怕痛，聽說麻醉下接受大腸鏡就比較安全，反正就像健康檢查，檢查中睡著了，醒來聽報告就好！」

大腸鏡檢查不是健康檢查，是針對糞便潛血陽性的確診檢查，不是只關心報告是否有息肉或是腫瘤；更要關心整個檢查的過程，腸道的狀況如何，醫師會在檢查中說明腸道的發現，並給予解釋和衛教。若發現腺腫或早期的癌症，也可以立即說明切除的危險性。大腸上沒有痛覺神經，所以即使進行息肉切除手術，也不需要麻醉，而且自己或家人都可以看到處理的過程。

「糞便潛血陽性我要怎麼辦？」

一旦陽性報告表示在你腸道中某處發生出血的現象。但這並不表示你就是罹患癌症，先不要太過擔心，醫師在初步評估大腸鏡檢的風險後，安排全大腸鏡檢查，並給予適當的衛教。雖然大腸鏡檢有其固定的困難度，但因早期的腫瘤沒有症狀，只有大腸鏡檢才能確定診斷。大腸鏡檢平均每例約需花五分鐘。若發現大於0.5公分的腺腫瘤則須全部摘除，也就是去除以後可能轉變成癌症的可能性，對於一些不正常的發現，也可以做切片檢查，有助於進一步的治療。

「我已經接受大腸鏡檢，醫師也說放心，全大腸都很健康，我還要注意甚麼？」

每兩年的糞便潛血檢查是最有效預防大腸癌的方法，可以及早發現降低死亡率，但不是一次檢查結果很正常，就表示往後就沒有問題，即使沒有相關症狀還是需要每兩年定期做一次免費的糞便潛血檢查。本院門診已引進拋棄式乙狀結腸鏡，雖然成本較高，但可以避免因檢查而傳染疾病的可能性；同時也購置電子式大腸鏡和胃鏡，接受檢查的民眾和陪同的家屬可以經由電視螢幕直接觀看病灶或相關發現，便利治療計劃的解說或觀看治療的過程，一目了然。也有大腸癌的多專科團隊，不論是診斷、治療或追蹤計畫，醫療團隊會一起討論做出最適當的處置和建議，以期達到完整治療及照顧。

檳榔不就口 疾病遠離我



柳營奇美醫院
口腔癌篩檢個管師
江祈儒

個案蕭先生具有菸檳習慣，接受口腔黏膜檢查，醫師發現個案左側臉頰有突起物懷疑是惡性腫瘤，當天轉介口腔外科做進一步確診，醫師建議個案要做切片以確定診斷，個案表示腫塊不會痛，故拒絕做切片。直至7月，個案因臉頰會痛且腫瘤有變大跡象掛口腔外科門診，醫師當天幫個案完成切片並預約時間看報告，個案表示已有最壞的打算，醫師跟個案解釋報告為鱗狀細胞癌需開刀治療，手術後，個案表示後悔，如果當初不要吸菸吃檳榔，這樣就不會罹患癌症，也不用經歷手術的痛苦，家人也不用跟著擔心受苦。

民眾認為吃檳榔可以提神、解渴，或以為吃檳榔得到口腔癌是因為有加添加物的關係，或單純以為吃檳榔子本身是不會得到口腔癌，但這些都是錯誤的觀念，因為單純吃檳榔子本身，也是會導致癌症。根據國際癌症發表中心(IARC)發表專論公布「檳榔子本身即是第一類致癌物」，意即吃檳榔子即使不加添加物也會致癌。檳榔，是以檳榔子為主並以紅灰、白灰、荖藤、荖葉為配料，這些添加物有許多化學物質，容易使口腔形成鹼性環境使細胞發生病變，檳榔子則以檳榔次鹼和檳榔素具有致癌性，容易造成口腔癌。

衛生福利部國民健康署105年癌症登記及死因統計資料顯示，口腔癌在男性癌症發生率和死亡率皆排名第五名，一

年新增7000多名口腔癌患者，約有2700多人死於口腔癌，是近年來，男性主要癌症發生和死亡增加最快的癌症。注意口腔癌臨床症狀：

- 口腔內部或周圍有腫脹、硬塊、顏色改變
- 嘴唇或口腔有超過兩週以上不癒合的潰瘍
- 口腔內部不明原因麻木感、疼痛
- 口腔內不明原因出血
- 口腔黏膜出現白斑或紅斑
- 舌頭活動度受阻
- 頸部有不明原因腫塊
- 牙關緊閉、張口困難
- 吞嚥或咀嚼時感到困難或疼痛
- 牙齦腫脹造成假牙固定不良或不適
- 拔牙傷口持續不癒合

若發現以上情形請記得至醫院口腔外科就醫，切勿因為耽擱而延誤病情。

要戒檳榔有心就不難，戒檳榔主要靠意志力，只要下定決心、設定目標並持之以恆就能把檳榔戒除，另外維持規律運動、均衡飲食及良好睡眠，想吃檳榔時以口香糖、硬喉糖、蒟蒻條或人參片等代替，拒絕嚼檳榔朋友的邀約，自然就能遠離檳榔的威脅。國民健康署運用菸品健康福利捐補助免費口腔癌篩檢，針對年滿30歲以上、有吸菸或嚼檳榔習慣者(包含已戒檳榔者)，每兩年一次「免費」口腔黏膜檢查，鼓勵民眾定期做篩檢，早期發現早期治療，透過定期免費口腔黏膜檢查，早期發現較晚期發現存活率高很多。

奇美醫院
Chi Mei Hospital, Linsing

「國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現存活率高很多」

本院有提供30歲以上
有抽菸或嚼檳榔習慣者（包含已戒檳榔者），
每2年1次「免費」口腔黏膜檢查。

「嚼檳榔即使不加配料也會導致口腔癌」

口腔黏膜篩檢門診：
家醫科、耳鼻喉科、牙科

口腔黏膜檢查
30歲以上
2年1次

諮詢窗口：1F大廳23篩檢站(分機77141)



更多食譜

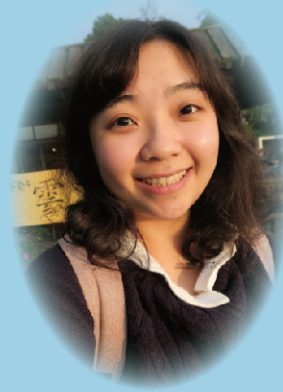
焗烤番茄盅 (1人份)

• 材 料

牛番茄1顆 (約175公克)/馬鈴薯70公克/水煮蛋1/4顆/玉米筍1支 (約10公克)/杏鮑菇 20公克/起司片 1片 (約15公克)/ 橄欖油 適量

調味料

鹽 適量/黑胡椒粒 適量/義大利香料 適量



• 營養分析 (1人份)

熱量195大卡/蛋白質8.5公克/脂肪8.3公克/碳水化合物21.5公克

• 作 法

1. 牛番茄洗淨，切掉尾端，將內餡挖空備用。
2. 馬鈴薯洗淨蒸熟後壓成泥。
3. 雞蛋蒸熟取1/4顆切丁備用。
4. 玉米筍、杏鮑菇洗淨燙熟，瀝乾後切丁備用。
5. 將雞蛋、玉米筍、杏鮑菇、鹽、黑胡椒粒、義大利香料、橄欖油拌入馬鈴薯泥，混合均衡後填入牛番茄中作為內餡。
6. 將起司片蓋於牛番茄上可看到內餡那面。
7. 放入烤箱烤至起司片上色，最後灑上義大利香料即完成。

• 健康特色

依據102-105年國民營養健康狀況變遷調查，蔬菜類及乳品類皆為國人攝取不足的食物類別；本道料理包含蔬菜類的牛番茄、玉米筍、杏鮑菇，蔬菜類含有豐富的膳食纖維、礦物質、維生素、植化素，可促進腸胃蠕動、預防便秘、增加人體抵抗力，建議蔬菜類一日至少吃足三份，一份蔬菜生重為100公克，一顆小小的焗烤番茄盅，一人份蔬菜量即達兩份；而乳品類食物含有豐富的鈣質，選擇使用起司片入菜，運用小技巧增加日常鈣質攝取量，且起司片屬於發酵過的食物，為低乳糖的乳製品，對於有乳糖不耐症的人來說，較不會引起不適，是很好的乳品類來源之一；起司片本身即含有鹹味，可以減少調味料的使用，也是很好的減鹽技巧喔！

※有任何營養相關問題歡迎洽詢「臺南市社區營養推廣中心」，06-6357716轉261梁先生

無檳生活 健康樂活



國民健康講座 開放自由入座

講 座	時 間	地 點	講 師
你會「正確」使用扶手嗎？	108.12.08(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	錦繡莊國際建設 開發有限公司 陳彩鳳博士
健體養生 善用中醫	108.12.21(星期六) 09:30-11:30	新營文化中心 4樓演講室	德林中醫診所 林家慶中醫師

★ 親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。



108年『婦女乳房X光攝影檢查』場次
<https://goo.gl/k7aBtW>



108年『婦女子宮頸抹片檢查』排程
<https://goo.gl/zWkQ5q>

• 健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線0800-636363
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，提醒您千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 烹調食物時添加微量【含氟食鹽】預防蛀牙保護牙齒
- ★ 成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克(食鹽6公克)，選用天然蔬果調味最實在，味道鮮美又健康

