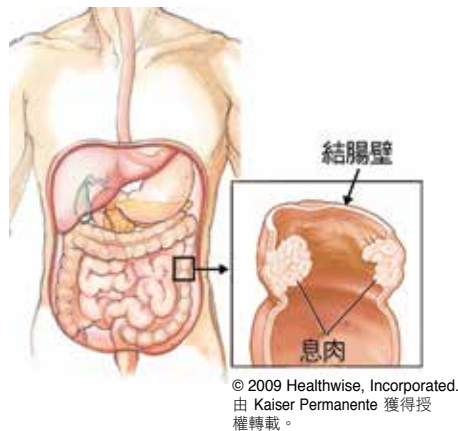


我為什麼要做結腸直腸癌檢查？

在美國，結腸癌是第二大常見的癌症死因。由於結腸癌容易預防，因此定期篩檢十分重要。請與醫生討論您的選項。您可與醫生一同訂定最適合自己的計劃。

結腸癌是如何產生的？



結腸癌開始於大腸，通常生長速度緩慢，有時可持續多年。結腸癌往往起源於小群細胞，稱為息肉。雖然大多數息肉不會癌變，有些卻會隨時間生長並發生癌變。

我為什麼應該做結腸癌檢查？

若息肉能在早期發現，結腸癌是可以預防的，因此接受檢查十分重要。由於息肉十分微小，大多數人並不知道自己已有息肉。透過定期的結腸癌篩檢，醫生便可在息肉轉為癌之

前發現它們並將其切除。即使您的醫生發現癌性息肉，您仍有很高的機率治癒。

哪些人應該接受結腸癌篩檢？何時接受檢查？

如果您是年齡介於50至75歲的健康成人，您應每年接受一次結腸癌篩檢。您有許多篩檢選擇。醫生可幫助您選擇最適合的檢查，並決定您多久需要進行一次篩檢。

我可能是結腸癌的高危險群嗎？

男性與女性罹患結腸癌的風險相當，但有結腸癌個人病史或家族中有多人罹患結腸癌的人，風險會比其他人高。如果您屬於結腸癌的高危險群，您將需要接受特殊的篩檢。如果您有以下任何情形，請與醫生討論何時接受檢查以及多久檢查一次：

- 您曾患過結腸癌。
- 您的兄弟姊妹、父母或子女在55歲之前曾罹患結腸癌。
- 在您的兄弟姊妹、父母或子女當中，有兩人或兩人以上曾罹患結腸癌（年齡不限）。

患有發炎性腸道疾病的病人也有較高的風險，應與醫生討論何時開始接受定期結腸鏡篩檢。

結腸癌有哪些檢查方法？

有許多不同的檢查可以幫助發現結腸癌。其中最常見且最有效的三種包括糞便檢驗（有時稱為糞便隱血檢查（Fecal Occult Blood Test, FOBT）或糞便免疫化學檢查（Fecal Immunochemical Test, FIT）、撓性乙狀結腸鏡檢查以及結腸鏡檢查。您與醫生可選擇最適合您的檢查方法。

糞便檢驗--糞便免疫化學檢查 (FIT)

糞便檢驗是一種快速的檢查，且沒有已知的副作用。我們建議結腸癌風險正常或一般的病人進行此項檢查。由於此檢查不需要到醫生診所進行，屬於最簡便的一種方式。您無需為檢查作準備或特地在飲食上做任何改變。

您可使用郵寄給您或從我們醫療中心取得的檢查包（FIT檢查包）在家中進行檢查。在排便之後，採集少量糞便樣本。按照檢查包中的指示將樣本郵寄至 Kaiser Permanente 化驗室（免費）。如果化驗室在您的糞便中發現血液，醫生會請您回來做結腸鏡檢查。

Kaiser Permanente 現在使用的糞便檢驗較以往更為容易，更準確。FIT 檢查十分快速且方便，做了這個檢查，您就為保護自己的健康邁出了重要的一步。

撓性乙狀結腸鏡檢查

撓性乙狀結腸鏡檢查在醫生診所，在您意識完全清醒的情況下進行。您需要在檢查前兩小時數次灌腸或服用瀉劑，以清空您結腸的下半部與直腸。

在檢查期間，受過訓練的醫生或護士用細軟管來觀看直腸和結腸的下半部。如果醫生發現任何息肉，會建議您進行全結腸鏡檢查並切除息肉。

許多人描述此檢查和想上廁所的感覺很像。大多數人在進行檢查的5到10分鐘內會感到些許疼痛或脹氣。這種感覺在檢查結束後通常很快消失，而您即應能恢復日常活動。您可在檢查後感到脹氣或想排氣的情形時休息一下。

結腸鏡檢查

結腸鏡檢查與撓性乙狀結腸鏡檢查相似，但它檢查的是整個結腸。如果醫生發現息肉，會在進行結腸鏡檢查期間將其切除。

結腸鏡檢查在醫院或門診診所進行。我們會將您全身麻醉，使您能夠在檢查程序期間感到舒適與放鬆。在結腸鏡檢查前一到兩天，您要飲用一種含強瀉劑的液體來清空結腸，為檢查作準備。由於瀉劑會導致排便稀軟和頻繁如廁，因此許多人選擇在接受檢查的前一天待

在家中。檢查後，您可能感到些許脹氣和不適。您不能在檢查結束後自己開車，因此您必須安排人送您回家。

這個檢查帶有中度風險，包括出血、麻醉問題，以及對結腸壁造成的損傷。基於上述風險，我們僅建議患結腸癌風險較高的病人或是糞便檢驗結果異常的人做結腸鏡檢查複查。由於結腸直腸癌和息肉隨著年齡增長而越來越常見，約從65歲起，病人即應與醫生討論結腸鏡檢查事宜。

無論是撓性乙狀結腸鏡檢查或結腸鏡檢查，您都需要醫生的轉介。

我該怎樣降低患結腸癌的風險？

以下是您可採取以降低患結腸癌風險的一些措施：

- 與醫生或保健專業人員討論自己適合做哪些篩檢。
- 食用低脂、高可溶性纖維的食物。這可經常將廢物排出腸道，有助降低結腸癌風險。
- 每天食用五份水果與蔬菜。
- 食用穀片、全穀和全麥麵包、煮熟的豆子、豌豆和爆米花。
- 戒煙。如果您抽煙，我們可幫助您戒煙。請向醫生諮詢相關資源，或聯絡Kaiser Permanente衛生教育中心或教育部。

- 在一週的多數日子裡，每天至少做30分鐘的運動（例如走路或庭園工作，或者如游泳或騎腳踏車等較激烈的運動）。運動還可幫助您改善整體健康。

我怎樣預約結腸癌篩檢？

如果您已年滿50歲，我們會每年一次寄給您結腸癌篩檢包（FIT檢查包）。進行檢查並將檢查包寄還給我們十分重要，這樣您才能透過篩檢掌握最新身體情況。如果您是結腸癌的高危險群或有任何上述症狀，請打電話給您的醫生，安排到診所進行篩檢。如果您有持續性的肛門疼痛或出血、腹瀉、便秘或是腹痛等情形，也應諮詢保健專業人員。

其他資源

- 請連線至我們的網站 kp.org (英文版)，查看保健與藥物百科全書、互動計劃、健康課程以及更多其他活動。
- 聯絡您的Kaiser Permanente衛生教育中心或教育部，查詢有關健康資訊、計劃和其他資源。
- 瀏覽美國癌症協會網站 cancer.org。

如果您遭受伴侶或配偶的毆打、傷害或威脅，可能會嚴重影響您的健康。您可以尋求幫助。請致電 1-800-799-7233 與全國家暴專線 (National Domestic Violence Hotline) 聯絡或連線至 ndvh.org (英文版)

本資訊無意用作診斷健康問題或取代您從醫師或其他保健專業人員得到的醫療建議或醫護服務。如果您有持續性的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。

© 2008, The Permanente Medical Group, Inc. 保留一切權利。Regional Health Education。

011061-015 (Revised 4/13) Why Should I Be Tested for Colorectal Cancer?