

「我的飲食習慣多菜少肉，從未想過會患上大腸癌。如果一早有篩查計劃，及早找出無病徵的患者，我可可更早得到治療。」67歲的高鳳香，2004年退休時身形愈見消瘦，旁人還以為她纖體成功，但是醫生發現她嚴重貧血，安排進行照胃及照腸，最終確診患上大腸癌。像高女士這類沒有明顯病徵的大腸癌患者為數不少，透過大腸癌篩查計劃，有機會及早揪出這個都市殺手，予以迎頭痛擊。

香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心總監黃至生教授，建議高危病人年屆40歲便應接受大腸癌篩查。

大腸癌篩查 捕捉都市殺手

確診患上大腸癌後，高鳳香經常出入醫院的外科及腫瘤科，先後接受了手術及6次化療，最終成功擊退癌魔。大腸癌已經成為本港十大癌症的第二號殺手，高女士的個案只是冰山一角。根據醫院管理局癌症資料庫的數字，大腸癌每年新增個案達4,979宗，增幅比肺癌還要高，而死亡數字則有2,034人。香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心總監黃至生教授表示：「過去10年，大腸癌患者數目增幅很快，目前跟乳癌、前列腺癌並列本港最常見的癌症。」

大腸癌起因是部分腸壁細胞不受控制地生長，形成良性的大腸瘻肉（Polyps），而經過長時間的演變，瘻肉

高鳳香康復後成為義工，與新症患者分享經歷。



有機會病變，成為惡性腫瘤。

患糖尿病屬高危族

大腸癌的成因很多，主要與生活習慣西化、肥胖及酒精有關。黃教授說：「據現時醫學數據，男性、50歲或以上、直系親屬曾經患有大腸癌的，便屬高危一族。同時，世衛將酒精飲品列為一級致癌物，（市民）不應過量飲酒。」

他說，年逾50歲人士定期進行腸道檢查尤其重要，「一些醫學研究也發現，許多大腸癌患者同時患有糖尿病及脂肪肝，故我們會建議這類病人，年屆40歲便應接受腸道檢查。」

從大便可見端倪

是否患上大腸癌，從排便可見端倪。黃教授說：

「最常見的症狀如排便帶血（鮮紅或暗紅）或呈黑色糊狀；大便習慣改變，例如不能解釋的便秘或腹瀉，並持續數天；腹脹或摸到有硬塊；大便變幼、大便後仍有急便的感覺。患者也可能出現貧血、頭暈、心跳加快、氣促，嚴重者更加會不省人事。」

另外，壓力也對病情有影響，高女士說：「以前工作食無定時，若果要離開工作崗位，需向同事匯報，往往要忍上一小時才能去廁所，令身體承受很大的壓力。」

篩查測試 10萬人報名

由於早期大腸癌患者沒有明顯病徵，透過篩查計劃便可以及早找出隱患者，提高治癒機會。為提高市民對大腸癌的認知，並鼓勵公眾定期進行腸道檢查，香港賽馬會慈善信託基金2013年捐助1,500萬港元予香港中文大學賽馬會大腸癌教育中心，開展為期五年的大腸健康教育及大腸癌篩查計劃，為沒有大腸癌病史、年齡介乎40至70歲的人士，免費提供切合個人需要的測試，包括大便隱血測試或大腸鏡檢查。黃教授表示：「多年來，參與計劃的市民達15,000人，當中29人確診大腸癌、427人出現癌前病變、1,638人出現良性腺瘤。」

計劃在2014年於全港招募市民參與大腸癌篩查測試，共吸引逾10萬人報名。由於反應熱烈，計劃最終以抽籤方式選出5,000名參加者，目前正陸續為這批市民進行大腸癌篩查測試。

除了篩查計劃，中心也協助培訓逾50位醫護人員，讓家庭醫生、護士也懂得使用膠囊式大腸鏡、乙狀結腸鏡等，為病人進行

去年中心透過「關注月」巴士，推廣預防大腸癌的資訊。



關注大腸癌，由生活及飲食習慣開始。

初步診斷。「我們亦希望可以收集到足夠的醫療數據，協助政府制定預防大腸癌的長遠政策。」

落區推廣防癌訊息

在社區宣傳預防大腸癌的訊息同樣重要，中大賽馬會大腸癌教育中心經常舉行講座及大型宣傳活動，黃教授表示：「去年我們發起『關注月』巴士，在觀塘、黃大仙、深水埗等地區巡遊，讓市民登上巴士玩互動遊戲、看展板及影片，了解大腸癌資訊。」

癌症康復者高女士也加入中心成為義工，經常與其他患者分享自身的經歷。她說：「許多新症患者憂慮病情，我會鼓勵他們，指現時治療大腸癌的藥物及手術愈見進步，病人的存活率也相應提高；我也會鼓勵大家盡早接受大腸癌篩查。」

預防大腸癌小貼士：

- 維持正常體重，避免過胖
- 限制紅肉攝取量（如牛肉、豬肉和羊肉），避免進食加工肉類
- 限制酒精飲品攝取量
- 進食不同種類的蔬果、全穀物和豆類食物
- 每天進行帶氧運動最少30分鐘
- 切勿吸煙