

預防大腸癌

一、健康飲食、規律運動、定期篩檢、多喝水

二、飲食運動「兩多一少」

1. **多運動**：肥胖的人罹患大腸癌的風險，比一般人高出 1-2 倍，而 21-25% 的大腸癌可歸因於身體活動不足。



2. **多蔬果**：每日建議食用 3 份蔬菜與 2 份水果，蔬菜 1 份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果 1 份相當於 1 個拳頭大小。各色蔬菜帶有維生素A、維生素C、鐵、鈣、植化素等多種營養素；其中的膳食纖維可維持腸道健康，增強對伺機入侵的病菌的抵抗力。

3. **少紅肉**：國際癌症總署指出，每天攝取超過 50 克的加工肉品或 100 克的紅肉（豬、羊、牛）會增加 17% 罹患大腸癌的風險。



三、定期篩檢

國民健康署補助 50 歲以上至未滿 75 歲民眾，每 2 年 1 次的定量免疫法糞便潛血檢查。糞便潛血檢查沒有侵入性也不會造成疼痛，且檢查前不必限制飲食，僅需在使用糞便採集棒刮取檢體並送回檢驗單位，便可等待篩檢結果。根據國民健康署的篩檢資料顯示，每 2 年接受 1 次糞便潛血篩檢，可降低 23% 大腸癌死亡率。

四、以新鮮食物為主避免使用加工食品，例如：醃製類食品：醬瓜、醬菜、豆腐乳等

五、避免飲酒、吸煙及嚼檳榔

六、避免燻烤油炸食品



宏恩綜合醫院 關心您