

# 預防腸癌



■多菜少肉及多做運動，可以提升身體的抵抗力。

近年愈來愈多研究顯示，高脂肪少纖維的飲食會增加腸癌出現的機會，因此減少進食動物脂肪、多吃蔬菜及適量運動，或有助減低腸癌來襲的風險，但實際有幾大的幫助則難以確定，反而接受適當的腸癌普查，及早發現及清除腸內的異常息肉，更能預防腸癌發生，亦有助減低腸癌的殺傷力。

部分腸癌是由腸道的異常息肉逐漸演變而成，因此若可以在癌症未出現之前，切除這些息肉，便可以預防腸癌的發生。醫學界通常建議，年過五十歲的市民也應該接受一次腸道內窺鏡檢查，如果沒發現異常情況，則可每隔五至十年做一次。假如有異常息肉或其他問題，除了即時切除處理外，病人還需要每年做一次腸鏡，緊密監察腸臟的情況。

## 小心腸內「後患」

檢查不但可以發現異常的息肉，更有助及早發現腸道病變，即使不幸發生腸癌，定期檢查也有助提早知道問題出現，盡早接受適當的治療，治癒的機會也會較高，否則當開始出現徵狀後，腸癌可能已經屆晚期。事實上，腸道內的息肉不論是何種類，一有發現便應立即切除，否則就等於在自己的腸內埋下「後患」。

之前提及過，少數腸癌屬家族遺傳，如果有多名近親患腸癌，又或知道親人有遺傳性腸癌，則可抽血做檢查，以了解自己是否有相關的遺傳因子。有遺傳因子並不代表一定會患腸癌，而目前亦未有方法可以清除或控制可致癌的遺傳因子，但病人可以提早於二十多歲開始接受腸鏡檢查，一發現有息肉便立即切除，有助減低腸癌的發生機會。

## 適量運動防復發

從醫學的角度來說，多菜、少肉的飲食習慣，平日多做運動，遠離煙酒，可以提升身體的抵抗力，對健康有益，故相信亦能減低癌症發生的機會，但暫時未有藥物可以預防或阻止腸癌發生。至於腸癌康復者則可以利用藥物減少腸道息肉產生，常用藥物有亞士匹靈、非類固醇類消炎止痛藥 (NSAIDs) 及他汀類藥物，臨床研究顯示這些藥物都可減少息肉形成。

另外，運動對腸癌康復者亦十分重要，有助增強身體的免疫力，臨床研究顯示適量運動可以令腸癌的復發風險大大減少三分之一。何謂適量運動？適量運動是指一個星期的運動量達到十八分，例如靜坐的得分是零分，而一小時的慢跑就有三分。簡單來說，每星期做三至五次、每次一小時的半劇烈運動，便能夠達標。

作者為腫瘤專科醫生