



受訪者供圖



大公報記者陳惠芳攝

腸胃肝臟科專科醫生姚志謙指出，腸癌與人們的不良習慣有直接關係。他說由於港人生壞習慣，有三成是患腸癌的高風險人士。早前問卷調查參考了世衛建議，列出十條有關飲食習慣的問題，如每天進食加工肉的分量是否超出建議攝取量，最後計算結果發現三成受訪者得分達7-10分，屬高風險，中度風險（4-6分）的亦佔五成三。姚志謙醫生直言結果令人憂慮，更言：「大腸癌致病原因跟飲食不無關係，如世衛的調查報告顯示，每天進食五十克加工肉類，患大腸癌的風險就會提高約百分之十八。另外，有三成六受訪港人每天進食少於兩份水果和三份蔬菜。五成二更不吃生果，這會令身體長期缺乏纖維，影響腸道健康，長期會導致大腸癌，而且排便不順則會令食物殘渣長時間留腸道，以致釋出毒素讓身體吸收了，增加致癌風險。」

### 和壞習慣有直接關聯

姚志謙醫生稱腸癌初期沒有明顯病徵，到發

► 菠菜、葱（包括洋蔥）、三文魚、番茄等都是預防大腸癌的健康食品

大公報記者陳惠芳攝

▼ 註冊營養師陳玉儀現場教市民如何飲食預防大腸癌

大公報記者陳惠芳攝



杏林  
細語

## 抗癌女勇士

腸癌初期沒有病徵，有一位五十多歲的女士，平日飲食健康，早睡早起，而且每天勤做運動。但有一陣子忽然經常肚痛，大便有血以為是痔瘡。直至一次她痛得厲害看私家醫生，醫生診斷後，懷疑她有腹膜炎，需馬上入院。人到醫院照了X光後，不等結果出來，就馬上推她入手術室做手術，醫生擔心遲多一分鐘，如是腹膜炎就更加危險。

### 發現腫瘤

手術結束後，醫生告訴她，再遲一步就會變成腹膜炎。同時，發現她腸內有兩個腫瘤，不管良性還是惡性，一併割去。之後對腫瘤進行化驗

，留院兩三天，醫生告訴她是腸癌，已是二期尾、三期初，需接受八次化療。這位女士非常堅強，進行化療前，她先養好自己身體，勤力做運動。初時一、兩次化療，她還可接受，到後來因為紅血球過低，不宜進行化療，要食鈣丸增加血色素。另外，她自己聽朋友介紹一些秘方，就是將花生衣浸水飲，飲了幾次，血色素就急速上升，這食療法她也覺得神奇。

### 絕不放棄

由於她血色素不穩定，是故她化療打針，未能在預期內完成。但她一點也不心急，覺得身體未準備好，就不能打針，她繼續調養身體，直至

# 引入「mS9 DNA測試」 快速測試腸癌

港人聞癌色變，當身邊親友得了癌症，相信一下子難以接受，有些向來生活健康，還會問自己一句「點解是我？」要分析癌症成因，如今醫學上還未有一個特定答案，假使不煙不酒，飲食健康，常做運動，癌症還是會找上門來。現今有醫學調查除了煙酒生活不正常外，癌症也和遺傳有關。那癌症的發生，又是否避無可避？根據醫院管理局香港癌症資料中心統計中心數據，大腸癌近年的個案急速增長，近年首次超越肺癌成為最常見的癌症。有調查亦發現，大腸癌的病發率及死亡率正按年升近百分之四，情況不容忽視。今期就以醫生、基因遺傳學、營養學去分析預防腸癌。預防勝於治療，我們一定好好保護自己身體。

大公報記者 陳惠芳

個星期便有結果。這是快速測試大腸癌，甚至肺癌的方法。陳為瀚約兩年前引用mS9技術，「當患上大腸癌，人體內第十七條染色體內的Septin 9基因就會出現變異，新技術正利用這發現，透過驗血檢測變異基因在血液中是否存在，從而可使接受測試者及時作出相應跟進。」

陳為瀚說，當他們測試檢查者呈陽性反應時，則會轉介醫生跟進，讓檢查者由西醫作診斷式治療。他認為mS9篩查方法比大便隱血測試更有效和準確。此技術比測出陰性患者的臨床特異度高達百分之九十九，測出假陽性機會較低，而且有百分之五十二能測出初期癌症。至於為何生活健康，不煙不酒的人都有機會患上大腸癌，陳博士指這和家族遺傳亦有關係。至於測試一次「mS9 DNA」要多少錢，陳為瀚稱約三千五百元，較照腸鏡動輒過萬元便宜得多。

三千五百元於港人而言，有不少寧用來旅行、購物和玩樂，幾乎無一個人相信自己身體有事，當有事時又是否為時已晚？



## 日吃半杯洋蔥可防癌

大公報記者 陳惠芳

大腸癌或可能成為首號殺手，腸胃肝臟科專科醫生姚志謙直指同壞習慣有直接關係，其中一樣一定和飲食習慣有關。有云利口不利腹，好味食物就對健康多數不大好。註冊營養師陳玉儀就教市民如何飲食預防大腸癌。

陳美儀介紹十種預防大腸癌的食物：橄欖油、綠茶、西柚、葱（包括洋蔥）、三文魚、番茄、巴西堅果、牛奶、菠菜及紅酒。其中紅酒，她建議女士每日一杯，男士兩杯。以上食物，適當食用，可減少患癌風險。而洋蔥已知功效顯著，

洋蔥含有有機硫化合物，只要每日進食半杯切成碎粒的洋蔥，就能減低百分之五十六患大腸癌的風險。

### 保持大便暢通

陳美儀稱根據衛生防護中心的定義，每周便少於三次即屬便秘，是次調查結果顯示，有兩成四受訪者受此問題困擾；有三成六受訪港人平均每天進食少於兩份水果及三份蔬菜，其中六成六不愛吃菜、五成二不愛生果。同時調查亦顯示，有近三成四受訪者每日三餐都外出用膳，餐廳食物普遍多油、多肉少菜，相信是港人受便秘困

擾的原因之一。不過二〇一一年的同類調查顯示，三成港人有便秘問題，如今情況似有些微改善。

她又指，有三大行業受訪者患大腸癌，指數高，第一位餐飲業，第二位金融業，第三位是零售業。她分析餐飲業之所以高危，是因近一半沒有運動習慣，其他的每周運動兩次，遠較美國建議每周五天、每次半小時為低。這可能與餐飲業的工時長有關。陳美儀亦明白港人工時長，但她仍是建議港人要注意飲食，減少外出吃飯，以及勤做運動。

想健康，一定是預防勝於治療，真是健康自負。



▲ 註冊營養師陳玉儀建議女士每日可飲一杯紅酒，男士每日最多飲兩杯