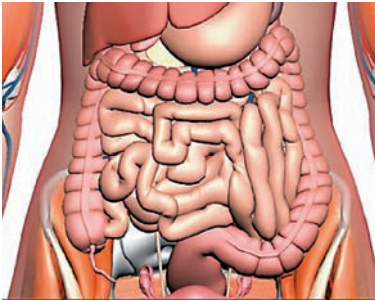


# 警惕大腸癌年輕化

香港的癌症數據顯示，大腸癌已成為香港的頭號癌症，但市民對大腸癌的防備意識，仿佛不及其他癌症——男士會擔心肺癌、女士會擔心乳癌、年輕一族會擔心鼻咽癌。然而，其實近年情況已有所逆轉，大腸癌稍稍攀升成為頭號癌症。防治大腸癌，着實急不容緩。

## 醫者之言

楷和醫療集團  
外科專科醫生 張浩然



▲腸道健康，不容忽視

剛公布的財政預算案，政府宣布將大腸癌篩查計劃恆常化，又將資助範圍擴大至五十至七十五歲人士，這對市民而言是個好消息。而這亦反映大腸癌對市民健康的威脅，已不能忽視。事實上，根據香港癌症資料統計中心二〇一五年的數據，大腸癌已超越肺癌，成為香港的頭號癌症。香港每十萬名市民便約有三十人患上大腸癌，二〇一五年腸癌新症逾五千多宗，更有逾二千人因大腸癌而失去生命。

## 非煙民頭號癌症

若仔細分析癌症趨勢，以往肺癌是中年或長者，尤其是男士最常見的癌症，因為上一輩的男士吸煙比例甚高；對於非煙民而言，腸癌便是最主要的癌症威脅。至於女性，乳癌無疑不容忽視，年輕女性罹患乳癌的比例亦高於腸癌，但在五十歲以上的女性群組，腸癌比例仍較高，加上香港女性長壽已為全球之冠，腸癌風險會隨年齡增長而提高。另一個更驚人的數字是，於二十至四十四歲的群組，腸癌已超越鼻咽癌，成為年輕人的頭號癌症。

這些數字顯示，在流行病學上，腸癌帶來的威脅愈來愈大。腸癌一如所有癌症，愈早治療，根治的機會愈大。現時的大腸癌篩查，包括大腸內窺鏡檢查及大便隱血測試，以往大腸鏡檢查數據均指出，介乎百分之八至十幾的病人會在大腸鏡檢查中發現瘰肉，但近年隨着內窺鏡進入高清年代，鏡頭解像度與電視屏幕質素提升，細小如一至兩毫米的瘰肉都纖毫畢現，對於發現早期腸癌個案大有幫助。所以，要預防大腸癌，市民願意接受大腸鏡檢查的決定，本身已是重要的一步。



掃描QR Code  
上大公網瀏覽  
更多健康資訊

## 大腸癌徵狀隱匿

在中國人的社會，大家對於癌症都有一種既定的觀念，就是要有身體不適的徵狀出現，才會接受檢查或治療，例如感到肚痛才會想到要做大腸癌的檢查。這是大錯特錯的想法。早期的大腸癌未必有痛楚的感覺，待至出現痛感，往往已屬晚期。

大腸癌的早期徵狀，都是以十分低調的方式呈現，例如貧血——有些早期的腸癌腫瘤會間中滲血，屬持續性失血，但受腸道結構影響，只有位於腸道末段的直腸癌，才會直接有大便出血的情況；其他腫瘤出血問題會變為輕微貧血。然而，許多人誤把臉色蒼白看為美白，錯過了身體給予重要的貧血警號。而透過大便隱血測試，可以找到這些隱藏的腸癌徵兆。

大便習慣改變，亦是常見的腸癌徵狀，但有不少病人最初都誤把它視作腸胃敏感、腸炎甚或體質「濕熱」，尤其年輕患者。有些病人會表示感到大便排泄不順，有時會「肚谷谷」、有時會一瀉而盡，後來才赫然發現是腸癌所致。原因是腫瘤令腸內壁空間收窄，大便難以通過，形成如便秘的肚脹不適感，當大便累積至一定程度可撐開腫瘤阻塞的腸段，便如一瀉而盡那般，尤其若患者年輕，病人本身或醫生未必會聯想到是腸癌所致，同樣會錯過身體的異常徵兆和及早診治的機會。

## 你是高危群嗎？

腸癌共分四期，在不同期數發現癌症，治療的手法與效果可以大有分別。

腸癌的第一及第二期未有擴散跡象，一期根治率達95%或以上，二期亦有逾80%；三期腸癌開始擴散至淋巴腺，根治率會跌至六至七成之間，並且開始需要化療；四期屬晚期，腫瘤已擴散至淋巴腺及其他器官，如腹腔、腹膜、肝臟、肺部等，治療的成功機會已在四成以下，是有很明顯的差別。而可惜的是，從香港癌症資料統計中心二〇一五年的最新數據，只有9.5%的患者能於病情第一期時確診腸癌。

所以，要有效治療腸癌，及早發現，及早治療，是最重要的一點。

現時，醫學界都建議五十歲以上人士接受標準的大腸癌檢查，包括一般抽血檢查及大腸鏡檢查。第一次大腸鏡檢查若結果正常，理論上可視乎身體情況，在五至十年後才接受覆檢；若第一次已發現瘰肉，可視乎瘰肉數目及大小，用「冷凍電圈切除」予以即時切除治療。若患者最大的一粒瘰肉超過一厘米，反映腸道黏膜不穩定，易生瘰肉；瘰肉切除後會作化驗，若發現細胞有嚴重的不規則分裂（Severe Dysplasia），亦是癌症的警示，在上述的情況下，病人必須在一年內再接受第二次腸鏡檢查，往後的覆檢安排，同樣視乎檢查結果，按以上的步驟來決定。

值得一提的是，若年輕人家族有腸癌病史，而自己有類似的腸道不適或貧血徵狀，宜與醫生商議適合的身體檢查，保障自己的健康，不要因為年輕而對癌症掉以輕心。



## 高纖防癌 點食至啱

### 話 你知

要預防腸癌，減少醃製／預製食物如罐頭及高脂食物，控制進食紅肉的分量，許多市民都知道。

至於高纖飲食，在中國人的飲食習慣中，值得提醒大家一點：蔬菜的確含有纖維，但若論纖維量，中國人愛吃的生菜、白菜、菜心等其實纖維量偏低，高纖蔬菜有通菜、西蘭花、韭菜、芥蘭等；瓜類以絲瓜較高纖。其實，豆莢類的纖維量高出蔬菜數倍以上，如白豆、四季豆等，不妨多吃。在西方飲食文化，習慣餐前進食沙律，這對攝取纖維亦十分有效。



▲西蘭花是高纖蔬菜，不妨多吃

## 治療「面癱」針灸效果佳



## 杏林細語

大公報記者 陳惠芳

最近有一位從事媒體的女士突然「面癱」，她更自拍短片放上網，朋友看到她容顏大變。朋友們認為這與她又煙又酒、失眠依賴安眠藥的生活習慣有關。

卓健中醫師鄭智仁表示，「面癱」一般指「周圍性面神經麻痺」，亦有因中樞神經系統的問題所致的「中樞神經性面癱」。面神經分布在額、眼瞼、嘴、舌等肌肉，受損後會影響顏面動作、咀嚼運動、言語、味覺等功能。中醫有時會稱為「口眼喎斜」。

「從現代醫學角度而言，能夠導致面癱的疾病多達數十種，如中風、聽覺神經線腫瘤、中耳炎、腮腺腫瘤。但從中醫角度，面癱是由於正氣不足，絡脈空虛，外來病邪乘虛而入，導致經氣阻滯，肌肉失於濡養所致。」

對於該女士個案，鄭醫師指這與個人不良生活習慣確有很大關係。

「不良的生活習慣加上壓力及睡眠不足，會損傷人體之正氣

，降低對抗外來病邪的能力，病邪乘虛而入就容易致病。針灸是其中一種治療方法，能加強局部氣血循環，疏散風邪，活血通絡，推動經氣運行。」

至於面癱和中風，兩者是否有所不同？

鄭醫師解釋，「周圍性面神經麻痺」最常見是由於患了貝爾氏麻痺症（Bell's Palsy）所致，一般認為是由於身體受過濾性病毒感染（如感冒），或抵抗力減弱而造成病毒入侵，造成顏面神經發炎及水腫，導致神經癱瘓及受損。要分辨中風和貝爾氏麻痺症，要觀察患者是否只影響半邊面，患者會出現整個半邊面部肌肉感覺無力及半邊的身體，如歪斜嘴角但眼部仍可合上。由於很多人難以辨別兩者的面癱徵狀，所以病發須立刻找醫生檢查，對症下藥。

治療方案方面，鄭醫師提出分為急性期和恢復期進行治療。

他說：「急性期：每周三至七次的針灸治療及服用中藥，患側面部用濕熱毛巾外敷，每天三至四次，每次十五至二十分鐘。對鏡按摩癱瘓的面肌，每日三至四次，每次三至十分鐘。恢復期（兩周以後）：每周二至三次的針灸治療及服用中藥，並多加休息、注重面部保暖、外出戴口罩、睡眠勿靠近窗邊。」

鄭醫師續指，貝爾氏面癱的發病率大概十萬個人之中有二十至二十五個個案，發病率不算高。



▲註冊中醫鄭智仁指導致面癱的疾病多達數十種



## 醫生信箱

衛生署前家庭醫學顧問醫生 曾昭義

問：醫生，看過你上篇文章分析了傷風和感冒，我也有咳嗽問題詢問。我今年62歲，咳了兩個多月，試過不同的咳藥水亦沒有用，而且體重下跌，行樓梯也氣喘，我究竟有什麼問題？

答：你提出了三個問題：咳嗽、消瘦、氣喘。先談談消瘦問題，正常情況，成年人生活如常，心情平和，身體不應該突然起變化。若體重驟降又沒有腸胃病病徵，也沒有積極減肥，這情況確實令人擔心。所以，以你目前的情況，如先掌握消瘦的原因，就不難明白「咳嗽」和「氣喘」的病源，從而對症下藥。

問：那麼「咳嗽」和「氣喘」有什麼關係？

答：簡單推論，「咳嗽」和「氣喘」都是呼吸系統的問題，要看是「咳嗽」引致「氣喘」，抑或剛好相反；也可從病歷上分析哪種病徵首先出現等。如「咳嗽」先行，那麼咳到氣喘的病因通常是感染、肺炎，急性或慢性氣管炎，這包括了吸煙者的「慢性氣管阻塞症」和「哮喘」，但通常

## 咳嗽與肺結核

後者都有前科，不少病者都有常發性的病歷。如「氣喘」先行，問題就比較複雜。若沒有咳嗽而氣喘，那不排除是呼吸系統以外的問題而引致，嚴重者如缺血性心臟病和心臟衰竭。至於潛伏性精神緊張，也可以令病者氣喘和咳嗽，甚至胸口如有重壓，坐着也感到透不過氣等。倘若睡在床上還繼續咳嗽或氣喘，更應及早求醫。

問：我同時氣喘、咳嗽，還加上體重下降，該怎麼辦？

答：那就需要作進一步檢查，驗血可了解內分泌問題如甲狀腺功能是否異常；照X光看看肺部是否出現問題，如有陰影，再進一步檢查是否有惡性腫瘤或隱性肺癆。

問：醫生，以我的情況，患上肺癆的機會高不高？

答：根據衛生署防護中心2018年的資訊，肺惡性腫瘤（癌）是香港男性中最常見的癌症，於女性則排行第三，數目僅次於乳癌及大腸癌。三十多年來，肺癆的發病和死亡率都趨下降，這可能與吸煙率下降或空氣質素有所改善有關，但每年仍錄得近5000

宗新個案。誠然，現在醫療進步，被診斷患上肺癆也不等同被判死刑；除了手術、化療和電療，現在還有標靶治療和免疫治療，對中、早期患者療效不錯。治療的成敗，亦視乎患者本身體質，精神狀態以及癌細胞種類和擴散情況等。

問：噢！現在還有肺癆嗎？

答：很多人似乎忘記了肺癆（肺結核），這個曾備受矚目的病！根據衛生署胸肺科的資料，每年仍有大約4500多宗的呈報個案（因種種原因，數字應高於實際個案）。這是經空氣傳播的傳染病，感染過程一般需長時間的接觸。染病者除了長期咳嗽和消瘦外，還可能有盜汗和咳血，一般治療需要服食六個月的藥物。

問：治療費用是不是很昂貴？

答：治療是免費的，但必須緊隨醫生指示服藥，以免結核菌產生耐藥性或把病菌傳染給別人。病菌通常都是趁人體抵抗力下降時入侵，防止結核病最有效的方法就是保持健康生活。

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。如有醫學上的疑問，歡迎電郵至：cyt.tkp@yahoo.com