

香港第二常見癌症 及早發現存活率較高 定期篩查 預防瘻肉惡變大腸癌

都市人工作壓力大，生活繁忙，容易養成飲食和如廁不定時等不良習慣，為患上大腸癌埋下隱患。早期大腸癌不易覺察，常常被人們忽略。衛生署呼籲50歲至75歲合資格人士參與大腸癌篩查計劃，以及早診治增加存活率。



都市人工作壓力大，容易埋下健康隱患。

大腸癌在本港最常見及致命癌症中排第二位。在2022年，大腸癌導致2270人死亡，佔癌症死亡總數的15.4%。但及早發現的話，五年存活率普遍高於其他高危險癌症。

一般來說，大腸癌多由大腸瘻肉經過時間演變而成，及早切除瘻肉，可預防癌變發生。大腸瘻肉泛指隆起於腸黏膜表面並向腸腔突出的局限性病變，最常見的症狀是出血，而瘻肉越大，癌變機會也越大。

高風險人群宜做大腸鏡檢查

大腸癌第一期患者，五年存活率達95.7%；第二期患者也有87.3%，拖到第四期的話，存活率只剩9.3%。如出現腹痛、便秘、大便形狀有異、大便帶血等症狀時，建議盡快進行大腸鏡檢查。

國際癌症研究機構的數據顯示，2020年，台灣地區的大腸癌發生率高達40.5%，

在全球排名第六、亞洲排名第一。根據台灣方面的統計，2020年十大癌症之首依舊是大腸癌，已連續15年成為當地新增癌症病例的第一名，每年約1.6萬人患病，約6000人喪命，在癌症死亡人數中排名第三。因此，當地為50歲至74歲民眾提供每隔兩年進行一次的大便隱血檢查補助，發病率確實有下降趨勢，並降低35%死亡率。因此，定期做大腸癌檢查是預防和控制的重要方法。

罹患大腸癌的高風險族群有肥胖、攝取過多紅肉或加工肉製品、50歲以上、男性、吸煙、飲酒等。一般來說，建議40歲以上人士，無論是否有腸道症狀，每年至少做一次大便隱血檢查，以及至少每兩年接受一次大腸鏡的檢查。病人病史也是高危險因素之一。大腸長期發炎或長出瘻肉的人，患有大腸癌的機會也較其他人高。另外，如家族中有人曾患大腸癌，其他有血緣關係的家族成員，如兄弟姊妹、子女等，患大腸癌的機會也會相應提高。

應建立良好生活習慣

- 預防方面，包括：
- (1) 建立良好的飲食習慣，多吃蔬菜水果，少吃肉類或高油脂食物。
 - (2) 養成規律的運動習慣。
 - (3) 定期接受大腸癌篩查。

至於治療大腸癌，方法主要有三個，分別為外科手術、化學治療及放射治療。大腸癌早期可以單用手術，將癌細胞切除，但較後期的大腸癌，則視乎癌細胞的情況，如並未擴散，除手術外，可兼用化學治療、放射治療等；如已經擴散，則主要依靠化療，控制病情。



50至75歲人士可參加政府的大腸癌篩查計劃。



大腸癌治療

- 早期：做手術切除腫瘤
- 後期（未擴散）：手術+化療/放療
- 後期（已擴散）：主要以化療控制病情

多吃蔬果可預防大腸癌。



如有不規則腹痛或絞痛，宜盡快求診。

大腸癌6大症狀

- (1) 排便習慣改變：排便習慣改變持續超過兩星期（如間歇性便秘或腹瀉、糞便細如鉛筆等），應就醫檢查病因。
- (2) 血便/黏液便：要注意，一般痔瘡或腸胃道出血都是鮮紅色的；如出現暗紅色，則可能是腫瘤出血，但此種出血的血量不多，與肛裂的噴出鮮血明顯不同。
- (3) 不規則腹痛或絞痛：造成腹部疼痛或絞痛的主因，是腸阻塞引起腹脹、多氣、多屁所導致，通常可在排氣、排便後減輕腹痛症狀，但會反覆發生。
- (4) 不明原因體重下降：沒有刻意減肥，有時覺得胃口欠佳、食慾不振，發現體重持續減輕，可能是癌細胞急速擴展，吸收大多數的身體養分所致。
- (5) 經常腹脹便秘：如有不明原因（非藥物或感染）所引起的持續性便秘或腹瀉，應就醫檢查病因。
- (6) 不明原因貧血：腫瘤已有出血現象，每天一點一滴持續流失，則可能出現缺鐵性貧血。



飲酒是罹患大腸癌的高危因素之一。

做眼保健操 緩減學童近視

中醫按摩 李雲寧

香港是全球罹患近視率最高的城市之一，尤其小朋友的視力健康，值得注意。本港曾有調查研究發現，50%小六學童患有近視，至中三升為66%，同時有47%中三學童患有散光，還有相當數量的學童雖未佩戴眼鏡，但有各種視力問題。另外，有調查發現近半數受訪學生感到偏高的壓力指數，超過半數學生有抑鬱情緒以及難於專注等表現。

相信家長和老師都很關注小朋友的健康問題，除了合理分配學習與休息時間、課外興趣等，從中醫角度，還可以通過適當的運動、按摩、香薰等方法來進行預防甚至治療。

內地小學一直用眼保健操作為預防眼疾、保護學童視力的措施。眼保健操是根據中醫經絡穴位理論，並結合中醫推拿的自我按摩方法。相關臨床研

究顯示，眼保健操可以改善眼部血液循環和新陳代謝，有效紓緩視覺疲勞，促進眼睛調節，減緩形成近視。

中醫傳統的推拿按摩則有疏通經絡、調和氣血的作用，可以促進大腦血液循環，緩解因焦慮情緒引起的緊張或興奮狀態，並且可以改善睡眠，亦不容易產生不良反應。筆者曾經參加香港大學中醫藥學院一項臨床研究，每周為虛弱長者進行以頭面部穴位為主的按摩治療，



▲內地小學生在教室裏做眼保健操。

經過幾個月的治療後，長者不止身體症狀如痛症、排便等有所改善，精神和情緒亦有明顯進步。頭面部按摩也用於小兒疾病的防治，是中醫小兒推拿療法的重要內容。此外，自我按摩亦是傳統中醫常用的保健養生方法，例如「孫思邈養生十三法」，其中就包括自己按摩身體不同部位，以及一些其他形式的小方法。這些方法結合運用不止可以保護視力，同時有緩解壓力及整體的保健作用。

因此，針對小朋友的視力健康及壓力問題，以眼保健操為基礎，結合頭面部穴位按摩及一些傳統保健法，編創「清明醒腦操」，對保護眼睛健康、改善疲勞、放鬆精神及調節情緒，有很好的效果。這套方法有12個動作，除了有眼睛局部的練習，還包括面部、頭部、耳朵以及手部的不同穴位。

作者為註冊中醫

灣區耆樂融融

安老服務

香港地狹人稠，安老服務不僅費用高昂，且現有院舍最低人均樓面面積只得6.5平方米，安老問題嚴峻。為了給長者提供更多安老選擇，同時配合社會福利署推出的「廣東計劃」，香港電台《香江暖流：灣區耆樂融融》節目自上月26日起推出特別節目，以每周五到六分鐘的時間，一連八期介紹大灣區安老設施，「大灣區（內地城市）的安老設施環境寬敞、照料的人手也相對充足，希望能夠通過節目給大家提供更多一個選擇、多一種可能性。」《香江暖流》主持及監製袁梓珮表示。

袁梓珮介紹，節目會通過她自己的親身體驗和感受，向受眾介紹深圳、中山、肇慶的安老選擇，包括當地的安老院舍以及長者公寓。「比如經濟能力高一點又喜歡自由度大一些、身體狀況也良好的受眾，就可以選擇長者公寓。這些公寓類似服務式公寓，長者入住後有額外配套設施提供，包括管家服務、提供儀器長期觀察身體狀況。」「節目中，會有安老事務的專家和我們一起探討大灣區安老所需要注意的事項，我們也會在節目中幫大家測評院舍餐飲是否健康等問題。」

袁梓珮提到，今次介紹的安老院舍以及長者公寓都在社會福利署推出的「廣東計劃」範圍內，「如果要申請香港合資格的院舍，就要排隊等好久，但是如果申請深圳等地的，就幾乎不用等或者只要等很短的時間。」「希望大家能夠通過節目了解大灣區的安老情況，發掘更多資料，為大家的生活提供多一種可能性。」

《香江暖流：灣區耆樂融融》逢周二早上11時10分在港台電視31、香港電台第五台（電視、電台）播出。

大公報記者徐小惠



▲《香江暖流：灣區耆樂融融》節目會介紹深圳、中山、肇慶的安老選擇。