

## 如何遠離大腸癌

根據世界衛生組織的癌症登記資料顯示，台灣已成為全球大腸癌發生率第一名國家，醫師也指出 50~59 歲大腸癌罹患人數近 10 年急遽上升 141%，然而，在發生大腸癌病變的 15 年前，致癌的原因「腸瘻肉」就已經產生了。台灣癌症基金會調查發現上班族有五大腸勞飲食特徵，讓你漸漸成為大腸癌危險群，並提出三大建議，遠離大腸癌。

大腸癌從異常病變癌化為癌症，通常需要 10~15 年的時間，因此往前推算則 35 歲開始就有可能產生腸瘻肉高峰。35 歲以上青壯年應開始警覺大腸瘻肉的問題。如能及早發現大腸瘻肉並切除，可大幅降低罹患大腸癌風險。

及早開始注意自己的腸道健康，關心自己的飲食習慣是最直接的辦法。台癌基金會進行「上班族大腸瘻肉發生與飲食習慣調查」，發現五大腸勞飲食特徵，大家必須特別注意，分別是：

- 一、重鹹油烹多：有近七成與五成民眾喜好以炒或煎的多油方式烹調，另外過五成民眾表示其口味喜好偏鹹。
- 二、肉食攝取多：有六成民眾會以紅肉為飲食上的首選，而有過六成民眾會以吃到飽餐廳做為餐廳選擇考量。
- 三、腸常壞菌多：約三成五民眾每周用餐會出現脹氣、腹痛等不適、近兩成民眾時有便秘或腹瀉的情形，腸道淨空有待加強，進而可能壞菌增生，易使腸道吸收毒素增加。
- 四、宵夜聚餐多：近六成民眾一周至少會吃一次宵夜（超過九點進食），五成二民眾一周至少有一次聚餐、應酬。
- 五、操勞延食多：八成三的民眾有受工作影響而產生外食、不按時用餐、吃飯時間急促的經驗。

遠離腸癌三步驟：腸道順暢補好菌、多吃蔬果少紅肉、主動篩檢勤運動

第一：腸道順暢，補好菌：提高排便順暢度，攝取促進腸道蠕動的食物（例如優酪乳、高纖維質食物），減少糞便停留腸道的時間，降低壞菌與毒素影響的機率。

第二：多吃蔬果，少紅肉：飲食均衡、用餐定時，減少高油烹煮習慣與紅肉的攝取，提高纖維與蔬果攝取量。

第三：主動篩檢，勤運動：無論是否有大腸癌或大腸瘻肉家族史，鼓勵五十歲以下年輕民眾主動提早進行大腸癌-糞便潛血篩檢，並養成運動 333 習慣（每周運動 3 天、每次運動 30 分鐘以上、平均心跳每分鐘 130 下以上）。