

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 60

請接受檢查！

您是否已達到或超過50歲？
請做結腸鏡檢查，以便預防結腸癌



結腸鏡檢查不但可以診斷結腸癌，還可以預防結腸癌

- 95%以上的結腸癌都能通過結腸鏡檢查而得到早期發現。
- 結腸鏡檢查是唯一能夠預防癌症的檢查手段。
 - 這是因為醫生可以在結腸內的息肉惡變成癌之前將其切除（息肉是一種小型增生物，若不採取任何措施，會發展成癌）。
 - 其他結腸癌篩檢手段不會如此全面地檢查結腸，也不能切除息肉。
- 結腸鏡檢查能查看到結腸的全部。
 - 結腸鏡檢查使用的是一端裝有照像機的軟管。
 - 檢查時間大約為30分鐘。
- 結腸鏡檢查很安全，一般沒有痛感。
 - 做檢查時，被檢查者可能會有些不舒服，但醫生通常會給他們施用一些鎮定劑，令其放鬆。
 - 出現併發症的風險很小。
- 一般情況下，若檢查結果正常，此後的10年內就不需要再做結腸鏡檢查了。如果您使用其他篩檢手段進行檢查，您就需要更頻繁地接受檢查。

結腸癌的風險因素

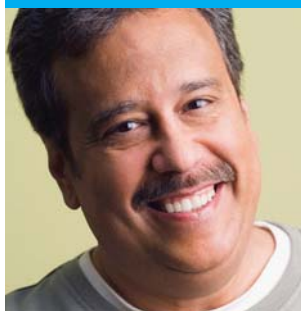
結腸癌是所有癌症中最容易預防，但預防工作做得最不充分的一種。

最大的風險因素

- 年滿50歲或以上。90%以上的結腸癌發生在這個年齡段的人之中。
- 個人或家族有結腸癌病史。
 - 曾患過結腸息肉、結腸癌或其他癌症的人士，或父母、兄弟姐妹之中有人患有結腸癌的人士罹患結腸癌的風險較高。
 - 有個人或家族病史的人可能在50歲之前就需要開始接受檢查。請與醫生討論。

其他風險因素

- 吸煙。戒煙能降低風險。
- 體重過重或肥胖。
- 種族背景。非洲裔美國人或有東歐猶太血統的人士。
- 患有其他結腸疾病。患有潰瘍性結腸炎 (Ulcerative colitis) 或克隆氏病 (Crohn's disease) 的人士患結腸癌的風險較大。



其他結腸癌檢查方法

另有其他一些結腸癌篩檢方法。不論做哪種檢查，只要做就比不做好。檢查結果若為陽性，則必須再做結腸鏡檢查。

隱血試驗

大便潛血試驗 (Fecal Occult Blood Test, FOBT) 和免疫法大便潛血試驗 (Fecal Immunochemical Test, FIT)

- 二者都檢查糞便中的隱血。
- FOBT不止一種。請要求醫生為您做“高靈敏度”試驗。
- FOBT和FIT都會說明如何在家中取糞便樣本並將其交給醫院做試驗。
- 這種試驗應每年做一次。

其他檢測手段

乙狀結腸鏡檢查 (Sigmoidoscopy)

- 與結腸鏡檢查類似，但由於它只檢查不到一半的結腸（而不是像結腸鏡那樣檢查結腸的全部），可能無法發現某些部位的癌瘤。
- 檢查之前需要做一些目的是清空結腸的準備工作。
- 應每5年做一次

鋇灌腸X射線檢查 (Barium Enema X-Ray)

- 向腸內注射一種石灰狀液體。然後做一系列X射線造影檢查。
- 應每5年做一次。

仿真結腸鏡檢查 (Virtual Colonoscopy)

- 用X射線和電腦為結腸造影。
- 準備工作與結腸鏡檢查的準備工作相同，目的是清空結腸。
- 無須服用鎮定劑。
- 可能無法發現全部異常現象。
- 可能不屬於醫療保險的承保範圍。

如何降低風險

- 不要吸煙。欲獲取免費戒煙幫助，請撥311。
- 保持健康的體重。
- 有規律地運動。
每週至少5天，每天至少從事30分鐘中等強度的運動，例如快走。
- 選擇健康的飲食方式。

請接受檢查！

- 向您的固定的醫生瞭解有關結腸鏡檢查的資訊。
- 若您年滿50歲或以上，但您的醫生不推薦您做結腸鏡檢查，請詢問原因。
- 多數保險計劃都承保結腸鏡檢查項目，包括 Medicare和Medicaid。
- 如果您沒有保險或沒有固定的醫生，請撥311，詢問“結腸鏡檢查 (Colonoscopy)”。



結腸鏡檢查倒計時

如何做好相關準備以及可能發生的情況

檢查前7天	<ul style="list-style-type: none">• 醫生可能會要求您停止服用阿斯匹林、阿斯匹林替代物（如布洛芬 (ibuprofen)）和補鐵藥 (iron medications)。• 醫生還有可能告訴您停止服用某些處方藥。
檢查前6、5、4、3、2天	<ul style="list-style-type: none">• 您可以照常飲食。
檢查前1天	<ul style="list-style-type: none">• 只吃一些透明流食（水、蘋果汁、不加奶或奶油的咖啡或茶、清湯）。• 醫生還會要求您吃一些藥物，以清空結腸。• 這樣做儘管有些不舒服，但卻很有必要，因為只有這樣照像機才能發現癌瘤或息肉。
檢查後若干小時內	<ul style="list-style-type: none">• 鎮定劑藥效過去後，多數人會感覺好起來。• 應請一位成人陪您回家。• 很多人會安排自己在當天的剩餘時間內好好休息。• 多數人做完檢查後立刻就能夠照常進餐。
檢查後1天	<ul style="list-style-type: none">• 您的感覺應該沒有什麼異常，且能夠在一天之內恢復所有的正常活動。

更多資訊及幫助

- 紐約市健康與心理衛生局 (NYC Department of Health and Mental Hygiene) nyc.gov/health，或撥打311，詢問“結腸鏡檢查 (Colonoscopy)”
- 健康公報：nyc.gov/health，或者撥打311：
 - #46：你還在吸煙嗎？香煙正在蠶食你的生命
 - #48：喝多少酒才算過量？
 - #51：如何減重及保持體重
 - #56：人乳頭狀瘤病毒疫苗可預防子宮頸癌
- 疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)：www.cdc.gov/cancer/colorectal/sfl/
- 國家癌症研究院 (National Cancer Institute)：www.cancer.gov/cancertopics/types/colon-and-rectal
- 梅奧診所 (Mayo Clinic)：www.mayoclinic.com/health/colon-cancer/CO99999
- 國立健康研究院 (National Institutes of Health)：<http://health.nih.gov/result.asp/155>

請撥
311

如需任何一期《健康公報》

所有的《健康公報》可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/e-mail

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 60

紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene

125 Worth Street, Room 1047, CN 33

New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長

Thomas Farley, M.D., M.P.H., 局長

交流科 **Bureau of Communications**

Geoffrey Cowley, 協理局長

Cortnie Lowe, M.F.A., 主編

Diane Randolph, M.A.

Keiko Sagagami, Ed.D, C.H.E.S.

Robin Ghertner

合作機構:

健康促進與疾病預防處

Division of Health Promotion and Disease Prevention

慢性疾病預防科

Bureau of Chronic Disease Prevention

癌症預防與控制計劃

Cancer Prevention and Control Program



請接受檢查！

您是否已達到或超過50歲？

請做結腸鏡檢查

**請撥
311**

瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯