

「張先生，請問有甚麼不舒服呢？」家庭專科醫生問。

「……唔……」平時說話大大聲、絕不忸怩的張先生突然變得吞吞吐吐、欲言又止。「醫生，我好似生痔瘡……」最後才壓着聲線吐出問題。

痔瘡同盟會友

「張志雄先生，請到二號室。」護士的叫聲打斷了他的思路，並引領他進入醫生的房間。

同樣問題，他也不覺得奇怪，只是沒想到不煙不酒、生活健康的他，最終仍逃不過痔瘡的魔爪，把他逮住了。

如廁後發現馬桶濺滿血跡，別以為一定是痔瘡出血，這很可能是其他嚴重病變的徵狀。



大腸鏡

這天，張先生就因為如廁後發現馬桶內「滿缸紅」，急急趕到醫院求診……

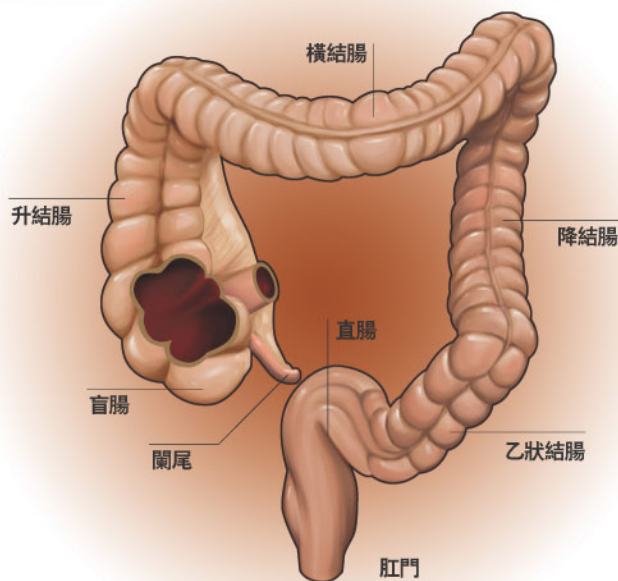
大便帶血有很多成因，可以是腸道出血及病變，或是其他不尋常原因，但不少男士都錯認痔瘡累事而置之不理，其實這絕不是小事，而是一個警報！

有云「十個男人九個痔」，很多男士都以為痔瘡出血是很平常的事。然而，大便帶血只是痔瘡患者的其中一個病徵，不等於痔瘡出血。

大便帶血有很多成因，可以是腸道出血及病變，或是其他不尋常原因，但不少男士都錯認痔瘡累事而置之不理，其實這絕不是小事，而是一個警報！

大腸結構圖

- 大腸** 由180厘米的結腸，及20-25厘米的直腸所組成。
 - 結腸** 包括盲腸、升結腸、橫結腸、降結腸和乙狀結腸，統稱大腸，下接直腸；主要功能是吸收糞便的水分、尿酸、電解物、黏液。
 - 直腸** 暫時保存未排出體外的糞便。
- *大腸癌肉有可能生在直腸內和結腸內。



癌細胞

追捕病變



陳志偉醫生解釋，大腸癌肉是由高脂食物和宿便等產生有害物質而造成，如不處理，癌肉最後會變成癌細胞。

坐在候診室的梳化上，張先生回想起剛才如廁時的情景，真的觸目驚心！

五十多年來，張先生身體一直健康，在同輩中他更誇口自己是鐵人，行山、遠足、跑馬拉松全部難不倒他，但今天如廁後，竟發現馬桶被染了一片刺眼又駭人的鮮紅——「血啊！」

定神後，他的直覺告訴自己：這男人最尷尬的事——痔瘡，終於發生在自己身上。

他深呼吸吸一口氣，然後伸手去摸一摸肛門，哼，的確有一小處位置腫脹起來，有點痛，怎麼之前察覺不到「它」的存在！

張先生的同輩中十之六七都有

「你點知道自己生痔瘡？」醫生問。

「我……今早早大便，廁完後，發現有好多血，我認係……係痔瘡出血……」張先生說。

「之前試過大便出血嗎？」

「未。」

「你點知道這就是痔瘡？」

「我摸過，佢（肛門）凸咗出來，腫咗，應該係痔瘡咁，我好多朋友都有……」張先生愈說愈尷尬，卻又無奈，想到自己終於加入「痔瘡同盟會」，不禁苦笑。

「啲血是甚麼顏色？鮮紅色，定瘀紅色？」

「鮮紅色，好紅！原來啲血真

腸癌指標 不能作準

係好紅，我咁大個人都未見過咁多血，唉……」張先生邊說邊搖頭。醫生記下張先生的病徵後，問他還有其他徵狀。

「屬血之外，我仲覺得個肚有點赤赤痛，大便……仲好似有啲『黏液』咁……」

醫生再將病情記錄下來。聽完張先生的描述，醫生認為單憑表面病徵，很難確定出血原因，建議張先生做一次「大腸鏡」檢查。

「我返香港後年年都有驗身，每年驗身報告都正常，冇咩唔妥，點解仲要做？」張先生帶點疑惑問道。他十年前從加拿大回流返港，由於家人都重視健康，故有定期做體格檢查。

「其實定期做全身檢查，每年驗血，都未必一定能檢驗到大腸有問題，就算是驗腸癌的指標CEA，也不足以準確反映大腸健康狀況。所以要確定今次出血係乜嘢事，最好做一次大腸鏡檢查，睇清楚。」醫生解釋說。

聽到「腸癌」這兩個字，張先生心頭一冷，他記得曾經有一位身體向來健康的長輩，完全沒有任何腸……如途中發現有任何不正常情況，醫生會立刻為你進行切除手術……」想着想着，時間一分一秒過去，張先生感覺好平靜，沒有多大痛楚。

三十多分鐘之後，醫生拍一拍張先生的手背，表示手術正式完成。張先生呼出長長一口悶氣，他驚歎手術竟然如此快捷。

事後醫生向張先生解釋剛才的手術情況：「進行大腸鏡檢查時，我發現你的大腸內有數顆瘰肉。」

「不過你無需要擔心，當大腸鏡照到有瘰肉時，我們已一併用微创手術，用套圈包裹瘰肉，好似用電線剝發泡膠般，將瘰肉即時切除。」

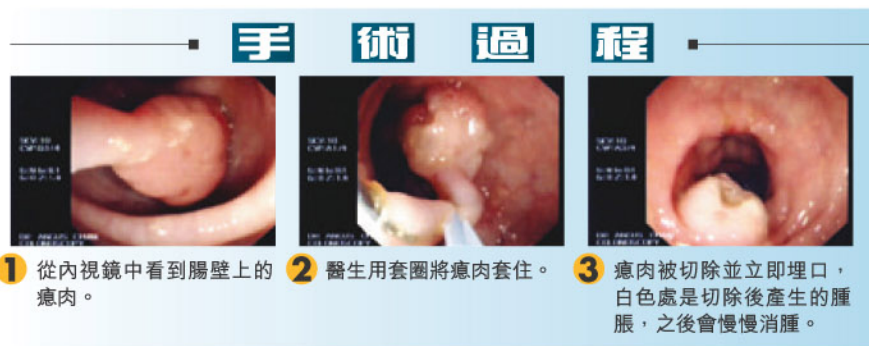
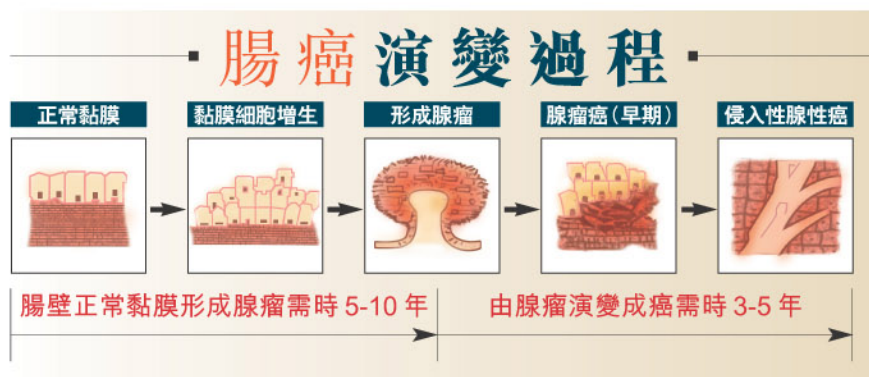
「瘰肉……是否即是癌細胞前身？」張先生問。

「可以這樣說，瘰肉十至十五年之後就有可能產生病變，成為癌細胞，形成腸癌，到時就好難醫治。」

高脂食物養大瘰肉

「切咗之後，那瘰肉會再生嗎？」

醫生解釋說：「瘰肉的形成基本上由基因決定，有可能是由高脂食品及宿便等產生有害物質而造成，好難講會否翻發。不過，從你



大腸鏡手術是將內視鏡由肛門進入腸道，由直腸入結腸，最後到達盲腸，檢視每一部位有否不正常情況，如發現有瘰肉時將它切除。整個檢查過程約三十分鐘，如要切除瘰肉，時間會較長。

認識腸癌

最常見癌症第 2 位，僅次於肺癌
 新症：3297 宗* (2012 宗結腸癌、1237 宗直腸癌)
 死亡：1537 宗* (1020 宗結腸癌、517 宗直腸癌)
 男女患者比率是 1.2:1
 增長：每年約 5% 上升
 *2003 年數字

腸病變 Check List

即使是大腸內有瘰肉，初期可以沒有任何徵兆，直到發現明顯病徵時，很可能產生變異情況，所以如果大家察覺到自己有以下問題，就要立即求醫診治，檢查是否大腸生瘰肉或已產生腸病變。

- ☐ 大便習慣有變
- ☐ 大便有白色透明的「黏液」
- ☐ 大便突然出血，即使僅發生一次
- ☐ 胃口及體重突然改變
- ☐ 持續或間斷性腹痛
- ☐ 有腹瀉感覺

如大便習慣有變，或腹部陰陰痛，很可能是大腸出現病變，應盡快求醫治理。



病徵，但一驗出患腸癌時已是末期，數個月後便去世……想到這裏，他真希望自己只是生痔瘡。

張先生最後同意醫生建議，翌日到醫院的內鏡中心，接受檢查。

醫生並提醒他檢查前注意事項，包括用輕瀉劑或灌腸排前大便，八小時前禁食（飲料和食物），如有服食薄血藥等要暫停等。

十年瘰肉會變癌

那一夜，張先生輾轉難眠，翌日早上來到醫院時，雙眼仍然有點浮腫。醫生給他解釋清楚後，張先生躺在牀上，被推進手術室，護士先為他注射鎮靜劑，他慢慢感覺到身軀放鬆下來，朦朧中他回憶着醫生對手術的講解：「大腸鏡是一支可屈曲、末端裝有光源及微型攝影機的軟管，它從肛門伸入直腸，然後到達結腸，最後到達盲

防腸癌小貼士

由瘰肉變異成腸癌，需要十至十五年，因此如要防範大腸癌，便應及早發現瘰肉所在，同時要改變生活習慣，着手減低瘰肉產生的機會。

1 歐美各國醫療機構都建議，五十歲以上人士應做一次大腸鏡檢查。過早檢查可能未有瘰肉而低估了風險，過遲做發現得遲又可能增加瘰肉變異機會，因此一般以生瘰肉人士最高比例的五十歲作為指標。

2 其他年齡組別人士，別以為可以高枕無憂，如果出現瘰肉或腸病變徵狀，代表患病機會較高，未到五十歲一樣要定期去做檢查。

3 大便秘結是將體內的廢物排走，經常便秘的人，不能有效地排走體內的有害物質，積聚多時會產生有害反應，影響大腸健康，所以便秘人士要小心留意。

4 高脂肪的食品，例如快餐，在大腸內分解過程中，有可能釋放有毒物質，殘留在腸內，令瘰肉變異，故除了應少食高脂肪食品外，亦應盡量多食蔬菜，令腸道暢通。

切除了的瘰肉，經化驗後屬於良性，頂部及根部也沒有癌細胞迹象來推斷，只要你下年再來覆診，確保沒有新的瘰肉出現，造成潛在危機，基本上無需要太擔心。」

「醫生，其實我生活都算健康，有運動，飲食正常，唔煙唔酒，點解我會生瘰肉？」張先生追問道。

醫生說了解過張先生的情況後，估計他曾經長時間在外國生活，沾染了快餐文化，進食過多高脂食品而產生大腸瘰肉；同時亦因為過多的高脂食物，令他產生排便困難，最後引致肛門靜脈曲張，形成痔瘡，他的大便出血情況的確是由痔瘡爆裂所形成。

醫生建議說：「唔想瘰肉再生同解決痔瘡問題，你要少吃快餐食物，煎炸類最好不吃，平日要多吃



▲高脂食物在大腸內分解過程中，有可能釋放有毒物質，殘留在腸道內，最後形成癌肉。

蔬菜和其他高纖維食物，幫助排便，減低大腸積聚毒素機會。

「但最緊要的，是你已過了五十歲，定期做大腸鏡檢查，才能有效地預防腸癌！」

港人患腸癌超英趕美

養和醫院內鏡中心部門主任陳志偉醫生說，中國人患直腸和結腸癌的病發率漸漸追上外國，甚至已經「超英趕美」，原因是：「香港及中國內地漸漸融入西方美食及快餐文化，每天進食大量高脂肪食物，但缺少蔬菜生果等纖維類食物，增加了患腸癌的機會。」

直腸癌和結腸癌是近年增長速度最快的癌症之一，過去十年本港的新增個案上升達六成。中文大學醫學院在九九年進行一項有關結腸

癌的普查研究，在五百零五名年齡介乎五十至七十歲、無任何腸病症狀的參與人士中，發現有百分之十二點五有結腸癌的前期病變，即每八個人中便有一人患此症，比美國同類調查中的一成比例高。

現時直腸癌和結腸癌是本港的第二大常見癌症，每年約有三千個

醫療信箱

讀者 YAU KAM 問：

小弟現年六十五歲，去年做了一個健康檢查，其中的 KUB X-Ray 報告如下：

「1 mm density over right side of abdomen noted in KUB, could be a tiny stone or gut matter.」

事隔已一年，小弟正考慮作第二次 X-Ray，忽然在《東周刊》的養和醫療檔案提及一種新的掃描——CT Urogram 來檢查腎石。請問醫生，在我這種情況，CT Urogram 和 X-Ray 哪一種對我比較有實效和費用差別又如何？

醫生回覆：

CT Urogram 檢查腎石，當然可以看得清楚一點，一些 X 光未能檢測到的位置或腎石都可以看得到。而閣下去年的 KUB X-Ray 檢查發現一粒 1mm 的腎石，其實未到要治療的地步，是否要再進一步檢查，由閣下自行決定。CT Urogram 費用約為 \$1,700，X-Ray 則大約數百元。

如有任何有關醫療上的問題，可電郵至以下信箱：medicfile@singtaonewscorp.com，將由專業醫生回答。



▲營養師余思行指出，要保持腸道健康，每日應從食物中吸取 25 克纖維素。

防腸癌飲食方法

- 宜 蔬果** 豐富纖維素，有助排走腸道廢物，減少致癌物質與腸道接觸時間。
- 水** 纖維要與水結合才能運作，否則纖維變硬，反而阻塞腸道。
- 碳水化合物** 多吃易有飽肚感，可減少吃肉機會。
- 胡蘿蔔素** 抗氧化營養素，在紅、橙色蔬果中吸收。

忌 紅肉、酒精、過甜、高脂

建議每人每日宜吸收 25 克纖維素，幫助腸道清潔

高纖食品	纖維素含量
高纖粟米片一杯	6 克
紅米飯一碗	3.5 克
綠葉菜一碗	3 克
橙一個	3 克
香蕉一條	3 克
紅腰果 1/2 碗	8 克

新症，約一千五百人因此死亡。

陳志偉醫生建議不論是男士或女士，五十歲開始應考慮做大腸鏡檢查，盡早發現癌肉將其殲滅。他更提醒患有多年痔瘡的人，要多加留意出血情況，因為腸癌、癌肉和痔瘡，均有機會令大便出血，所以千萬別把出血情況，理所當然地與痔瘡掛上等號，而掉以輕心。

下期預告

女人最怕的是甚麼？二十八歲的郭小姐在一次例行的婦科檢查中，竟遇上女人最怕的事——醫生發現她胸部兩邊都有硬塊，不過醫生叫她別太驚恐，未必一定是乳癌。然而，在之後的各項檢查中，醫生愈發現不尋常……最後，她被推入手術室……