

# 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

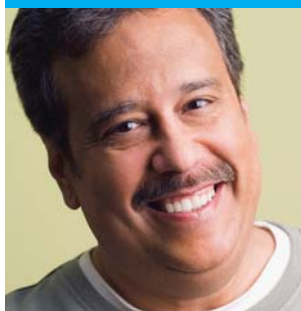
結腸癌是所有癌症中最容易預防，但預防工作做得最不充分的一種。

### 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"><li>• 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)。</li><li>• 醫生還有可能告訴您停止服用某些處方藥。</li></ul>
檢查前6、5、4、3、2天	<ul style="list-style-type: none"><li>• 您可以照常飲食。</li></ul>
檢查前1天	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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）。</li><li>• 醫生還會要求您吃一些藥物，以清空結腸。</li><li>• 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。</li></ul>
檢查後若干小時內	<ul style="list-style-type: none"><li>• 鎮定劑藥效過去後，多數人會感覺好起來。</li><li>• 應請一位成人陪您回家。</li><li>• 很多人會安排自己在當天的剩餘時間內好好休息。</li><li>• 多數人做完檢查後立刻就能夠照常進餐。</li></ul>
檢查後1天	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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。</li></ul>

### 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](http://nyc.gov/health)，或撥打311，詢問“結腸鏡檢查 (Colonoscopy)”
- 健康公報：[nyc.gov/health](http://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/](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/sfl/)
- 國家癌症研究院 (National Cancer Institute)：[www.cancer.gov/cancertopics/types/colon-and-rectal](http://www.cancer.gov/cancertopics/types/colon-and-rectal)
- 梅奧診所 (Mayo Clinic)：[www.mayoclinic.com/health/colon-cancer/CO99999](http://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](http://nyc.gov/health)獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問[nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail)

第 7 卷 - 第 5 期

# 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



**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