

投稿類別：健康與護理類

篇名：

大腸癌，不要來！

作者：

沈福珠。新北市立丹鳳高中。高二七班

蘇于容。新北市立丹鳳高中。高二七班

黃郁婷。新北市立丹鳳高中。高二七班

指導老師：

姚宗翰老師

壹、前言

一、研究動機

近年來，經常在新聞媒體上看到許多知名人士因為罹患癌症而離開人世，其中又以大腸癌居多。中華民國大腸直腸外科醫學會 2015 年 8 月 27 日提出的統計分析顯示，台灣大腸癌發生率為全球排名第一。國健署 2012 年統計分析，大腸癌第 7 度蟬聯十大癌症之冠，是國內癌症種類發生率之冠，占十大癌症死因的第三位。這令作者好奇，大腸癌是什麼樣的病症？為何台灣人罹患大腸癌的機率是全球第一？

二、研究目的

上述研究動機為基礎，本論文將探討下列四點：

- (一) 認識大腸癌
- (二) 大腸癌之成因
- (三) 大腸癌與國人生活習慣之關聯
- (四) 大腸癌之篩檢

三、研究方法

(一) 文獻探討法

探討大腸癌相關書籍及網際網路內容，蒐集相關資訊後加以整理歸納。

(二) 問卷調查法

以新北市新莊區民眾為研究對象，透過問卷調查，了解國人生活習慣，整理成數據後，分析大腸癌與國人生活習慣之關聯。

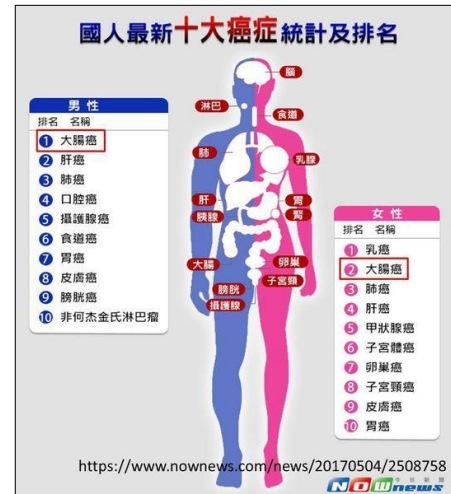
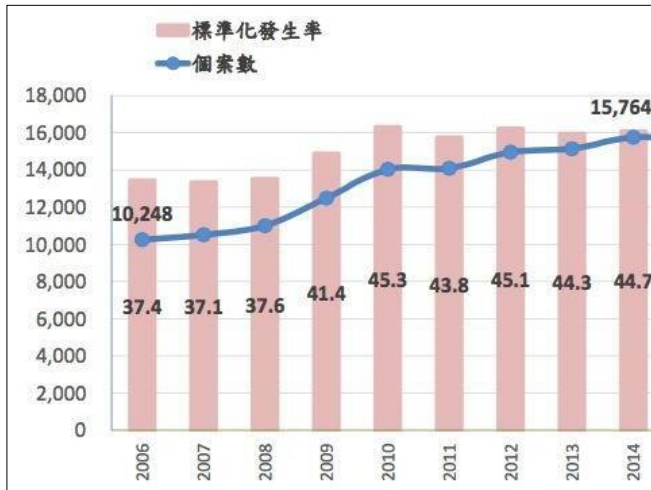
四、研究流程



貳、正文

一、認識大腸癌

根據衛福部統計，台灣地區大腸癌發生率每年呈現快速增加的趨勢（圖一），2014年大腸癌排名更居男性第一位及女性第二位（圖二）。



圖一：大腸癌歷年發生率

圖二：2014年癌症排名

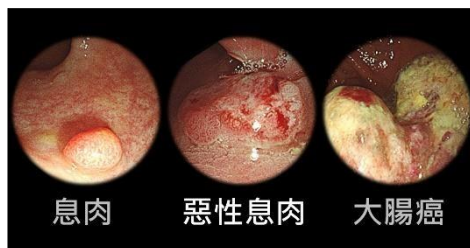
（圖一資料來源：衛福部（2017）。衛生福利部公布 104 年癌症發生資料。2019 年 2 月 23 日。取自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=8086>）

（圖二資料來源：nownews（2017）。最新十大癌症排行 腸癌第 9 度奪冠。2019 年 2 月 23 日。取自：<https://www.nownews.com/news/20170504/2508758/>）

（一）類型

大腸癌類型主要分為兩種，兩者間最大的差異在於形狀。（渡邊昌彥，2010）

1、息肉型



圖三：息肉樣貌

（圖三資料來源：黃志生醫師（2017）。大腸惡性息肉的評估與後續治療。2019 年 2 月 23 日。取自：http://huangcs.blogspot.com/2017/04/blog-post_7.html）

（1）形狀：息肉成圓球狀並突出於黏膜表面

(2) 症狀：息肉是由一小部分漸變成癌

2、非息肉型（表淺型）

(1) 形狀：向平坦的火山口，並有點往內凹陷

(2) 症狀：一開始即是惡性，且惡化速度快，發現困難

(二) 發生部位

如圖（四）所示，有近七成的癌變機率是發生在直腸及乙狀結腸。其中一個原因可能是因為接近肛門，容易堆積糞便所造成的。（張端瑩，2014）



圖四：癌變發生部位機率

（圖四資料來源：自由時報（2015）。化療加標靶接力 8 旬老玩童抗癌。2019 年 2 月 23 日。取自：<https://reurl.cc/vpmx1>）

(三) 症狀 (HEHO, 2017)

- 1、血便、肛門出血
- 2、排便習慣的改變（便秘、腹瀉或兩者皆有）
- 3、排泄黏液
- 4、腹部不適（鼓脹、腹脹或絞痛）
- 5、腹部腫塊
- 6、不明原因體重減輕

二、大腸癌之成因

(一) 飲食

1、愛吃紅肉

因為紅肉中脂肪含量較白肉高，容易在體內產生致癌物，而引發發炎。且紅肉內含苯丙胺酸及肌胺酸，經過研究發現這兩者經過長時間的高溫烹調後，會產生「提高大腸癌風險」的致癌物質「異環胺」。(衛福部，2010)

另一項研究追蹤超過 47 萬名歐洲男性，發現吃較多紅肉的人，比起較少吃紅肉的人，罹患大腸癌的風險增加了 30 %。2015 年 WHO 世界衛生組織下的癌症研究中心公告紅肉為二級 A 類致癌物。(華人健康網，2016、全民健康基金會，2017、醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院，2018)

2、愛吃油炸肉類

經過油炸後，肉類的蛋白質會被分解、變性而產生異環胺。油炸愈久，異環胺類產生越多。異環胺也被證實在大腸癌風險上扮演著重要的角色。此外，當肉類以高溫燒烤，油脂會產生多環芳香烴類附著在食物表面，這類化學物質有很多是已知或潛在的致癌物質，增加罹患大腸癌的風險。攝取過多油炸肉類會增加糞便中膽酸的濃度，而膽酸就是大腸癌的催化劑。(李宜霖胃腸肝膽科，2018)

3、蔬果攝取不足

蔬果中的纖維素可增加糞團體積，稀釋致癌物、促進腸道蠕動、糞便排空，減少致癌物與腸壁接觸的時間，降低罹患大腸癌的機率。但因為近年來國人長時間外食，大多選用肉類及滷炸類食物，較不願意選用蔬果，因而提高罹患大腸癌的機率。(和信治癌中心醫院，2001、羅錦河，2002)

4、愛吃加工食品

2015 年 WHO 下的癌症研究中心明文公告，加工食品因使用硝酸鹽而被列為引發大腸癌的一級致癌物。加工肉品及罐頭中的亞硝基化合物已被證實為強力致癌物質。(國家環境毒物研究中心，2015)

(二) 體脂肪超標

當脂肪經過肝臟代謝，經由膽汁流入大腸時，大腸內的細菌分解後產生短鏈脂肪

酸的產物，進而破壞大腸黏膜，刺激大腸產生新的上皮，這種不正常的增生累積下來，造成特定基因變化，到一個程度後，癌症就會發生。（NHK，2009）

（三）年齡

自 2004 到 2013 年來看，50 歲開始邁入大腸癌的高峰期，尤其 50-59 歲之年齡層，快速攀升 84%。從有症狀到病變為癌症，通常需要 10 到 15 年時間，因此往前推測 35 歲開始，就會產生病變的高峰。（UDN，2017）

（四）遺傳因子

根據研究，家中若有一位一等親罹患大腸癌，家人罹患大腸癌的風險會比沒有此家族病史的人多 2 到 3 倍。若有兩位一等親診斷出大腸癌，其罹患癌症的風險就會高達 3 倍之多。（臺大醫院新竹分院，2018）

造成家族性大腸息肉，進而引發大腸癌的原因，主要是因為「APC」基因產生突變，若沒有及時治療，目前文獻顯示是 100 % 會產生大腸癌，而罹患的平均年紀約 45 歲。但這種遺傳性因子引發大腸癌的案例，只佔了案例全體的 1%。（科學月刊，2017、渡邊昌彥，2010）

那為何有些民眾會覺得大腸癌跟遺傳有很大的關聯呢？其實只是因為一個家庭的生活習慣和飲食都非常類似，所以環境因子就會扮演推波助瀾的角色。（今周刊，2013）

（五）抽菸及酗酒

1、抽菸

抽菸是大腸癌幕後的重要推手，會導致大腸腺瘤性息肉的復發率增加到 1.4 倍，抽菸也會導致罹患大腸癌的風險增加二到三倍，平均來說，抽菸者罹患大腸癌之年齡，會比無菸者年輕 5 歲。一旦罹癌，抽菸也會加速癌細胞的擴散，導致死亡率較無菸者高。（良醫健康網，2013）

英國追蹤從 1994 年到 2012 年的 18,166 名病患，20% 病患有抽菸，23% 以前有抽過菸，探討存活率與抽菸間的關係，結果發現抽菸者比無菸者增加 14% 死亡風險。（台灣癌症防治網，2018）

2、酗酒

酗酒習慣的人會造成體內葉酸的缺乏，增加罹癌的可能性。一般來說酒精攝取量，男性以一天不超過 30 毫升，女性以一天不超過 15 毫升為原則。（衛生福利部台

南醫院，2014)

研究指出，高達 47%的國人因為基因突變、導致體內缺乏 ALDH2，無法正常代謝酒精，酒內的乙醇被世界衛生組織列為一級致癌物，若乙醇於體內累積，它們就會攻擊幹細胞DNA，一旦幹細胞受損，就會製造出不正常，甚至誘發癌症的惡性細胞。(UDN，2016、UDN，2018)

根據研究，同時擁有以上兩種習慣的人，會提升罹患大腸癌的機率，因為分解酒精時酵素會變活潑，讓香菸煙霧裡所含的致癌物變得更加活絡。另一項研究是追蹤 1993 年到 2003 年間的十六萬名大腸癌病患。分析出喝酒或抽菸者比不碰菸酒的人發生大腸癌的時間早了 7、8 年。(台灣癌症防治網，2005、衛生福利部國民健康署，2018)

三、大腸癌與國人生活習慣之關聯

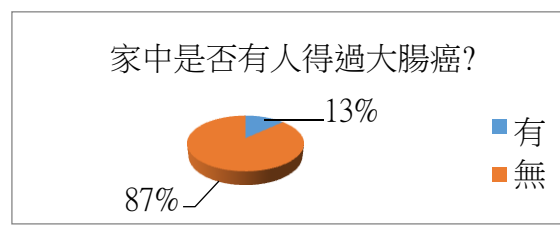
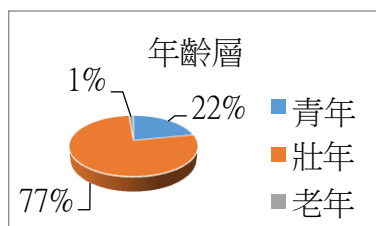
綜合上一項探討之大腸癌成因，作者自編國人生活習慣調查問卷發放，進行調查。本問卷為以新莊地區民眾為問卷對象，有效問卷為 94.6%，無效問卷為 5.4%，將問卷回收後進行整合、製作圖表及分析內容。

原預計收取 500 份問卷，但僅蒐集到 352 份問卷，問卷數量不足，可能導致研究結果與實際情況有所誤差。此問卷透過社群軟體進行發放，導致年齡層樣本數分布不均，其中以壯年人口居多，樣本分析缺少青年及老年人口樣本。問卷的最後設立驗證機制，將答案的是與否相互顛倒，排除隨意亂填的問卷。

問卷網址：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5Klb_4-dLPdfJ_2PMFbl-8_yCaxgLN_CJBZ-NLWI9hGSPVA/viewform

(一) 基本資料



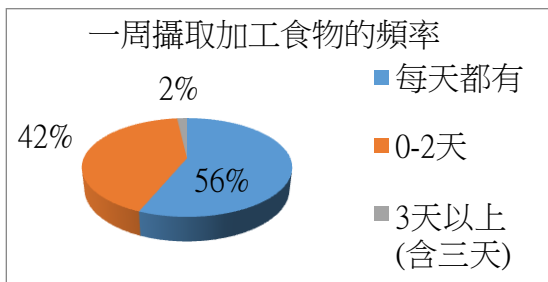
圖五：受問卷調查者之年齡層 圖六：受問卷調查者之家族病史

由(圖五)可知，壯年人口占絕大部分，所以此結果較適用於壯年人口。

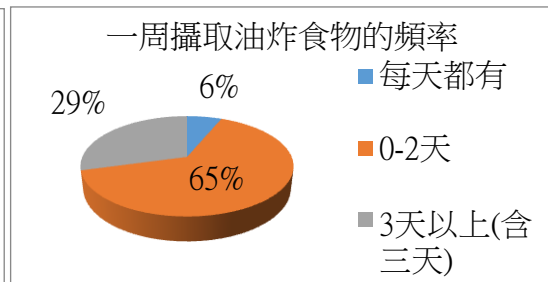
由(圖六)可知，家庭遺傳致病的機率只有少數，也可分析出，因為身邊較少案

例，所以無法確切了解大腸癌的內幕。

(二) 飲食



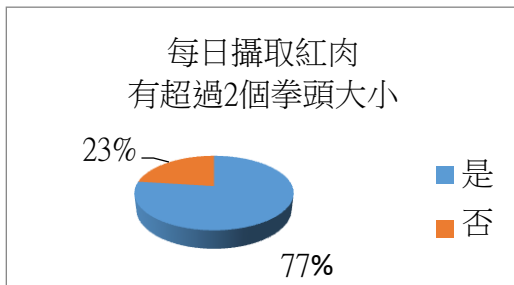
圖七：受問卷調查者一周油炸食物攝取頻率



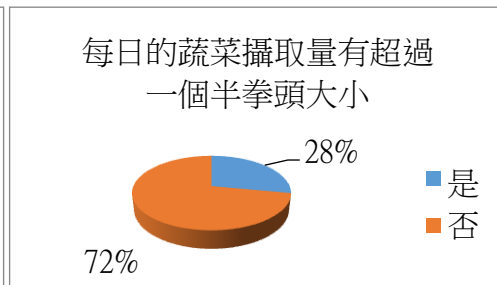
圖八：受問卷調查者一周加工食物攝取頻率

由(圖七)可知，攝取加工食物導致大腸癌是原因之一，主要可能是因為現代人普遍攝取外食及罐頭食品。

由(圖八)可知，有百分之六的民眾因為攝取過量油脂而屬於高風險群，而近三成民眾是潛在危險群。



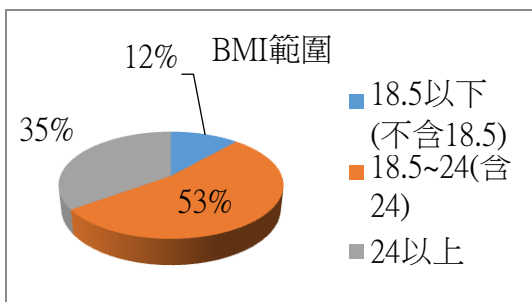
圖九：受問卷調查者每日攝取紅肉量



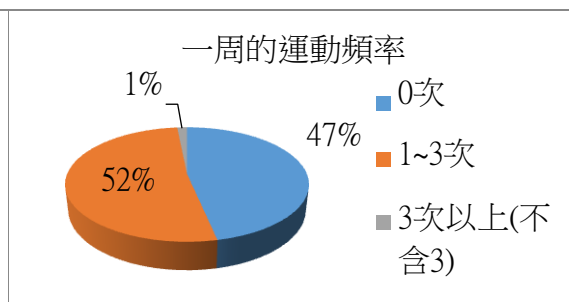
圖十：受問卷調查者每日蔬菜攝取量

由(圖九)可知，有將近八成的人，每日攝取紅肉過量，飲食比例嚴重失衡。

由(圖十)可知，有七成二的人，每日蔬菜攝取量遠不及衛福部所建議的分量(五個拳頭)。



圖十一：受問卷調查者 BMI 範圍



圖十二：受問卷調查者一周運動頻率

由（圖十一）可知，約莫三分之一的人，身體質量指數是超標的，埋下將來的病根。

由（圖十二）可知，將近一半的人，一整周都未運動，使免疫力與肌耐力下降，與有運動的人相比，更容易引發疾病。

總結上述分析結果，多數國人生活習慣屬大腸癌高危險群。

四、大腸癌篩檢

（一）衛福部建議 50-74 歲之民眾每兩年須利用定量免疫法糞便潛血檢查篩檢是否罹患大腸癌，費用由菸品健康福利捐支應。（衛生福利部國民健康署，2018）

（二）透過肛門指診，可查出距離肛門 7-8 公分部位的直腸內腫瘤，可減少誤診。（臺北市立聯合醫院癌症防治研究中心癌症資訊網，2018）

（三）經由乙狀結腸鏡檢查，可檢查出結腸的潰瘍或發炎處、切除瘻肉，或做切片後再進一步的檢查。（衛生福利部彰化醫院，2008）

參、結論

統整上述正文內容，大腸癌分為息肉型與非息肉型，而致病的成因大部分是因為飲食習慣不健康與生活作息不規律，少部分是因為遺傳因子造成。定期進行大腸癌篩檢則可以早期發現，早期治療。

經由本篇整理分析後，建議大家要有良好的生活作息，生活習慣方面建議維持理想體重，保持固定排便習慣，飲食方面建議每日飲食依照衛福部六大類食物之指標去做攝取，減少加工食品及紅肉類攝取量，戒除抽菸及酗酒習慣。預防方面能夠善用政府資源，定期做篩檢，若有發現疑似罹癌之症狀，應迅速就醫。

肆、引註資料

渡邊昌彥 (2010)。大腸病症診斷 & 最新療法。板橋區：楓書坊文化出版社。

張端瑩 (2014)。認識癌症篩檢-以大腸癌為例。2019 年 2 月 23 日。取自 <https://slidesplayer.com/slide/11399004/>

HEHO。大腸癌與腸道各部位罹癌機率。2019 年 2 月 23 日。取自 <https://heho.com.tw/archives/3279>

衛生福利部。民眾應均衡飲食，減少攝取異環胺之風險。2019年2月24日。取自
<https://www.mohw.gov.tw/cp-3159-23901-1.html>

華人健康網。多吃牛肉會有腸癌風險？這2個理由非知不可。2019年2月24日。取自
<https://www.top1health.com/Article/80/42888>

全民健康基金會。出現這三種情況 小心已是大腸癌第二期。2019年2月28日。取自
<https://reurl.cc/eyOZQ>

醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院。肉吃越多，小心大腸癌。2019年2月28日。
取自 <https://reurl.cc/qvN3q>

李宜霖胃腸肝膽科。常吃鹽酥雞，會死於大腸癌！？。2019年2月28日。取自
<https://reurl.cc/GpEly>

和信治癌中心醫院(2001)。 **戰勝胃腸癌**。台北市：天下生活出版社。

羅錦河(2002)。 **胃腸科診療室**。台北市：天下遠見出版社。

國家環境毒物研究中心。世界衛生組織國際癌症研究中心評估紅肉及加工肉品的安全性。2019年3月1日。取自 <http://nehrc.nhri.org.tw/foodsafety/news.php?id=23>

NHK(2009)。 **名醫Q & A大腸癌**。台北市：台灣東販出版社。

UDN。最常出現大腸瘻肉的5大職業 你上榜了嗎？。2019年3月1日。取自
<https://health.udn.com/health/story/6030/2345882>

科學月刊（2017）。 **科學月刊第569期**：大腸直腸癌的遺傳因素。

臺大醫院新竹分院。台大健康識能 預防醫學手冊內頁。2019年3月1日。取自
<https://reurl.cc/WAqo7>

今周刊。乳癌、大腸癌 遺傳連動高。2019年3月1日。取自 <https://reurl.cc/WN1V9>

良醫健康網。不只會肺癌，大腸直腸癌早五年上身！。2019年3月1日。取自
<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?ID=ARTL000004470&p=1>

台灣癌症防治網。抽菸會減少大腸癌病患的存活。2019年3月2日。取自
<http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=4075>

衛生福利部台南醫院。認識大腸直腸癌。2019年3月2日。取自 <https://reurl.cc/QEbOM>

UDN。喝酒就臉紅 罹大腸癌風險也增。2019年3月9日。取自 <https://health.udn.com/health/story/6030/1862261>

UDN。喝酒直接導致癌症！英研究：過量恐致幹細胞 DNA 受損。2019年3月9日。取自 <https://health.udn.com/health/story/10561/2912053>10

台灣癌症防治網。喝酒、抽菸的男性容易罹患大腸直腸癌。2019年3月10日。取自 <http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=211>

衛生福利部國民健康署。大腸癌防治概況。2019年3月17日。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=615&pid=1126>

臺北市立聯合醫院癌症防治研究中心癌症資訊網。大腸直腸癌簡介。2019年3月17日。取自 <https://reurl.cc/34YqR>

衛生福利部彰化醫院。乙狀結腸鏡檢查。2019年3月17日。取自 https://www.chhw.mohw.gov.tw/?aid=53&pid=44&page_name=detail&iid=37