



守護腸道健康 從定期篩檢開始

撰文◎社區醫學部健康促進組護理師 廖珮儀

近幾年，大腸癌已成為國人常見癌症之一，發生人數逐年增加。由於大腸癌早期沒有明顯不舒服症狀，因此容易忽視，等到發現時可能已進入癌症的中晚期。

經由糞便潛血檢查與大腸鏡檢查，可於大腸癌症狀出現前發現病灶，甚至在癌前病變階段即時處理，透過篩檢「早期發現、早期診斷、早期治療」，有效降低發生率與死亡率。

大腸癌的威脅不容忽視

根據衛生福利部國民健康署於去年公布最新112年的癌症登記報告，大腸癌位居臺灣癌症發生率第三名。數據顯示，不論男性或女性皆具罹癌風險，且近年其發生率與死亡率仍呈現上升趨勢，對國人健康的威脅持續增加。

因此，政府積極推動大腸癌篩檢政策，目前提供符合資格民眾定期接受糞便潛血檢查，自114年起擴大篩檢補助對象如下：一、50歲至74歲民眾；二、40歲至44歲且一等親（父母、子女、兄弟姊妹）曾患大腸癌之民眾。符合前述資格者，可每兩年接受免費一次糞便潛血檢查。

不可忽視的身體提醒

早期大腸癌大多沒有明顯症狀，因此容易忽視。但當腫瘤逐漸變大或影響腸道功能時，

篩檢重要性	為什麼重要
可在癌前階段阻斷疾病	大腸癌多數由腸道息肉演變而來，透過大腸鏡發現並且切除息肉，可有效預防癌症發生。
早期發現，治癒率高	若能早期發現大腸癌，五年存活率可達九成以上；若延誤診斷導致癌細胞擴散，治療難度與身體負擔都會明顯增加。
檢查簡單且政府補助	糞便潛血檢查操作簡單且無侵入性，符合資格者可免費接受篩檢，大幅降低經濟負擔。

身體會出現一些警訊。若出現以下情況，應提高警覺並盡速就醫檢查：

- 排便習慣改變（腹瀉或便秘持續超過兩週）
原因：腫瘤可能影響腸道蠕動或造成部分阻塞，使原本規律的排便習慣改變，例如原本排便正常變成長期便秘，或反覆腹瀉。
- 糞便帶血或顏色變黑
原因：腫瘤容易出血，血液混入糞便中，鮮紅色可能為下段大腸或直腸出血；暗紅或黑色則可能來自較上段腸道出血。

• 不明原因體重減輕

原因：體重沒有刻意減重的情況，持續下降，癌細胞會大量消耗身體能量，也可能影響食欲與營養吸收。

• 持續性腹部悶痛、脹氣或不適

原因：腫瘤可能造成腸道狹窄，使得氣體堆積，導致腹脹、悶痛等情形。

• 排便後仍有未解乾淨的感覺（解便不完全）

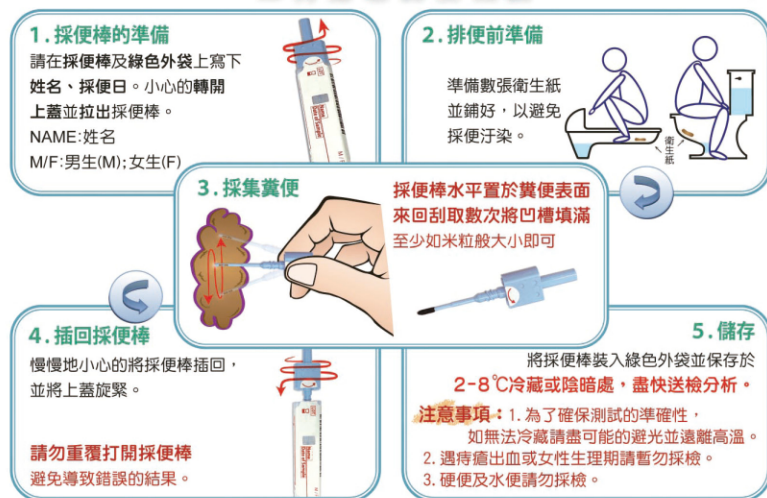
原因：若腫瘤位於直腸，可能會影響排便感覺，即使排便後仍覺得有便意。

重要提醒：大腸癌初期幾乎無症狀，許多人是糞便潛血檢查後才發現異常情況，因此「沒有症狀不代表沒有大腸癌」，有些出血肉眼根本看不到，需要透過篩檢才能發現，因此定期篩檢更為重要。

為什麼大腸癌篩檢這麼重要？

許多人認為，只要身體沒有不舒服，就不需要檢查。但大腸癌最危險之處就是在早期幾乎沒有症狀，等到真正明顯症狀出現，往往腫瘤已經逐漸變大，甚至進入中晚期。癌症不只影響個人，更會造成家庭經濟、照顧與心理壓力。很多人害怕檢查，往往不是檢查本身，而是「因為害怕而錯過黃金治療時機」。

如何採取糞便檢體



糞便潛血檢查(FOBT)

糞便潛血檢查是目前普遍也最簡單的大腸癌篩檢方法，

可檢測糞便中肉眼看不到的微量血液，無侵入性、無痛快速又方便，不需飲食限制及禁食或停藥。若檢查結果為異常，不代表一定罹患癌症，請進一步接受大腸鏡檢查。

大腸鏡檢查

若糞便潛血檢查結果呈現陽性，請先不要驚慌，陽性並不等於已發生癌症，多數的出血原因可能為痔瘡、腸道發炎或是息肉。此時最理想且精準的下一步，就是安排大腸鏡檢查，大腸鏡能讓醫師直接觀察整個腸道的情形，提高診斷準確度，為目前最有效的檢查方式之一。檢查過程雖然可能讓人感到緊張或不安，現在也能選擇鎮靜麻醉方式（無痛大腸鏡），來提升檢查舒適度。

重要提醒：大腸鏡檢查成功的關鍵在於清腸，如果檢查前的飲食控制不佳，導致腸道內仍殘留糞便渣，會嚴重影響檢查品質，甚至可能需要重新檢查，請務必嚴格配合醫囑做好腸道準備。

一、大腸鏡檢查目的

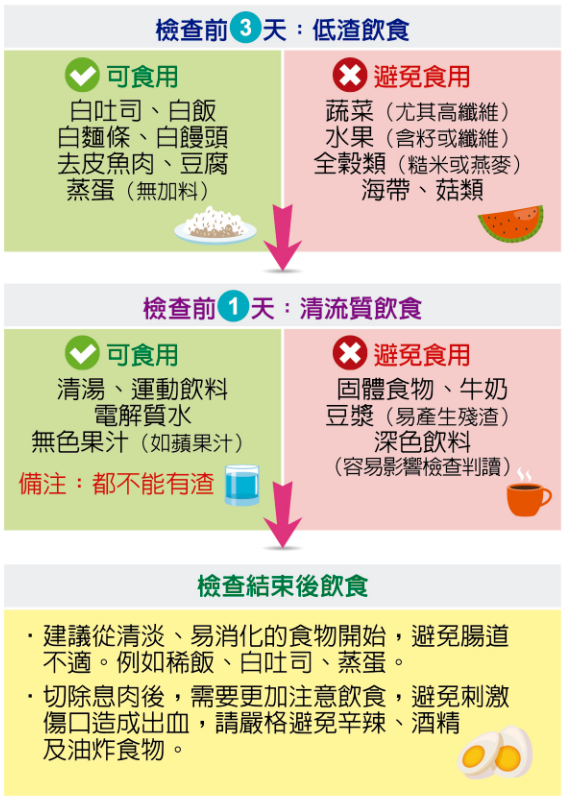


目的	原因
直接觀察腸道	醫師能直接觀察腸道情形，大幅提高診斷準確度。
發現癌前病變	早期息肉或病灶通常沒有症狀，可透過大腸鏡檢查提早發現。
找出出血原因	出血原因包括發炎、潰瘍、痔瘡或腫瘤等問題。
同步進行治療	若發現腸道息肉，可立即切片或切除，在癌症形成前就處理掉病灶，減少未來癌化風險。

二、大腸鏡檢查注意事項

（一）檢查前後飲食控制

控制飲食的作用：避免糞便殘渣殘留腸道，確保腸道盡空，提升大腸鏡檢查品質，避免影響醫師觀察與診斷。（腸道準備愈乾淨＝檢查準確度大幅提升）



（二）大腸鏡瀉劑及藥物使用

- 如服用降血糖藥物及抗凝血藥物，請依醫師指示停藥。
- 依照醫師或護理人員指示時間，正確服用腸道瀉劑。
- 服用瀉劑後，會開始出現頻繁排便情形，屬於正常現象。
- 服藥期間需適量補充水分，避免脫水，但勿一次大量狂飲。

- 若有心臟病、腎臟病或需限制水分者，請依醫師指示補充水分。
- 持續排便至糞水呈現「清澈或淡黃色透明液體」時，代表腸道準備完成。
- 若仍有明顯糞渣、深色或混濁情形，可能影響檢查結果。
- 服用瀉劑期間，請盡量待在家中，以方便即時如廁。

(三) 大腸鏡檢查過程及注意事項

檢查前	
門診前決定是否使用無痛舒眠(鎮靜)	✓ 可選擇清醒或鎮靜檢查 ✓ 鎮靜可減少不適與緊張感
檢查當天	
報到與準備	• 確認身分與檢查同意書 • 更換檢查衣
檢查進行	• 採左側躺姿勢(因腸道結構方便檢查) • 醫師將軟管(內視鏡)由肛門進入 • 緩慢前進至整段大腸
檢查中可能感受	• 腹脹感(檢查時會打氣撐開腸道) • 輕微悶痛或想排便感
檢查時間	• 約十五至三十分鐘(依個人狀況而定)
檢查中可能處置	• 息肉切除 • 組織切片(化驗)
檢查後	
• 若有接受鎮靜舒眠檢查，當天不可開車、騎車或操作機械。 • 檢查後可能有輕微腹脹，排氣後通常會改善。 • 可依醫護人員指示恢復飲食。 • 若有進行息肉切除，請依醫囑注意飲食及活動。	
出現以下情況請立即就醫	
持續或劇烈腹痛。 大量出血或持續血便。 發燒、畏寒。 頭暈、虛弱等不適症狀。	



大腸癌日常預防

多攝取蔬菜、水果及全穀類：纖維能促進腸道蠕動，減少致癌物停留時間。

減少紅肉與加工食品攝取：加工食品高油脂、高鹽、高糖及添加物較多，長期攝取可能造成腸道慢性發炎，增加癌症發生機率。

規律運動：促進代謝，降低腸道發炎，缺乏運動，影響賀爾蒙與代謝，增加腸道發炎與癌變風險。

維持理想體重：醫學研究證實，肥胖與大腸癌風險高度相關。

戒掉菸、酒：菸酒中的致癌物質可能傷害腸道細胞，增加基因突變與癌化風險。





三步驟守護腸道健康

第一關：糞便潛血檢查

結果	建議
陰性	代表目前無明顯出血點，請保持良好習慣，每兩年定期再篩檢。
陽性	腸道有潛在出血點，必須進一步安排檢查。

第二關：大腸鏡檢查

當糞便潛血為陽性，就醫後醫師會安排大腸鏡，檢查腸道是否有息肉、出血點排除腫瘤，若發現異常，亦可同步進行息肉切除與組織切片。

第三關：後續處置

大腸鏡結果	後續照護與處置建議
正常	腸道狀況良好，請遵照醫囑定期追蹤。
息肉	同意書如簽署同意切除息肉，會於檢查大腸鏡時，切除息肉，後續請遵照醫囑定期追蹤。
癌症	確定病變，將立即轉介專科治療（直腸外科、腫瘤科），請把握治療期。

守護健康人生

想確認是否符合政府補助的篩檢資格，請攜帶健保卡至本院癌症篩檢櫃檯辦理。

- 服務地點：恩主公醫院門診大樓2樓癌症篩檢櫃檯
- 服務時間：
 - 週一至週五—
 - 早診08:30~12:00、午診13:30~17:00、晚診17:30~20:30
 - 週六—早診08:00~12:00
- 諮詢專線：（02）2672-3456分機8707、8708、8742

各項檢查注意事項

- 大腸癌篩檢（糞便潛血檢查）、胃癌篩檢（胃幽門螺旋桿菌檢查）：請直接至癌篩櫃檯領取採便管。
- 口腔癌篩檢（口腔黏膜檢查）、子宮頸癌篩檢（子宮頸抹片檢查）：請配合診間看診時間，請務必提前1.5小時至癌篩櫃檯辦理。
- 乳癌篩檢（乳房攝影檢查）：需先至癌篩櫃檯填寫表單後，至放射科預約檢查時間。

