

## 大腸癌：你有風險嗎？

你在兒童期或青春期成功接受了癌症治療，而且你的生命現正向前邁進 – 故此或者你最不希望被提醒的是於成年期患上另一個癌症的風險。由於各種原因，隨著年齡的增長，每個人的患癌的風險都會上升。視乎你為兒童癌症接受的具體治療而言，你可能有更大的風險患上大腸癌（結腸癌或直腸癌）。了解此風險是非常重要的事，因為這樣你才能採取措施以保護自己的健康。

### 何謂大腸癌？

大腸癌是一種發生在結腸（大腸）或直腸（大腸的最後幾吋）的癌症。大腸癌是美國第二大致死的癌症。其中許多個案是因為癌症太遲發現而已經來不及治療，所以致死。如果大腸癌發現得夠早，通常是可以治癒的。

### 風險因素有哪些？

有研究顯示，在兒童期、青春期或青年期接受過腹部、盆腔、脊柱或全身(TPI)放射治療的人，患大腸癌的風險會增加。為了知道你接受過甚麼輻射，獲取你個人的放射治療記錄是十分重要的。

其他已知會引致的大腸癌的風險因素包括：

- 過去曾患過大腸癌或大腸息肉
- 有在 60 歲之前患大腸癌的近親（兄弟，姐妹，父母或孩子）
- 患有潰瘍性結腸炎或克隆氏症
- 患有遺傳性結腸癌綜合症（如家族性腺瘤性息肉病）

### 大腸癌有哪些的症狀？

大多數大腸癌是由息肉開始的。息肉開始生長時是一個長於結腸或直腸壁的細小和無害的生長物。然而，隨著息肉變大，它可以發展成為一種會生長和擴散的癌症。在早期的大腸癌中，很少有任何外在的體徵或症狀提醒你或你的醫療保健提供者癌症的存在。這就是篩查如此重要的原因。一旦癌症病情加劇，以下跡象可能會變得明顯。如果你有任何這些跡象，應立即見你的醫護人員：

- 直腸出血
- 排便後在糞便或廁所見到血
- 糞便形狀變化
- 下腹部抽搦疼痛
- 當不需要排便時感到不適或排便的衝動
- 正常排便頻率出現變化

其他情況可能會導致同樣的症狀。你的醫療保健提供者應對你進行評估以找出引致症狀的原因。

### 什麼時候可能會發生大腸癌？

在一般的人口中，大腸癌最有可能在 45 至 65 歲之間發生。

## 兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

大腸癌在曾接受腹部、盆腔、脊柱或全身（TBI）放射治療的癌症康復者中則可能發生得更早。風險會在大約輻射後 10 年開始增加。

### 我該怎樣做才能保障我的健康？

大多數曾接受腹部、盆腔、脊柱或全身（TBI）放射治療的人不會發展出大腸癌。但是，如果你接受過這種類型的輻射，需明白你的風險是比其他與你同齡但沒有接受放射治療的人高。所以，保障健康的最佳方法是採取密切監測大腸的措施。如此一來，即使患上癌症，仍可在治療最有效的早期階段檢測到。

### 建議進行哪些監測測試？

如果你曾於兒童期、青春期或青年期接受腹部、盆腔、脊柱或全身（TBI）放射治療，你應該從放射治療完成 5 年後或 30 歲時開始接受大腸癌篩查，以較遲發生的時間點為準。你應該向你的醫療保健提供者討論哪種篩查方案最適合你。這些選項包括每三年一次的糞便檢測或每五年進行一次大腸鏡檢查。

### 甚麼是糞便檢測？

如果你選擇糞便檢測，你將需要提供糞便樣本，將其發送至實驗室檢查是否有大腸癌的跡象。

### 甚麼是大腸鏡檢查？

在進行這項測試之前，你將獲得一種藥物，讓你感到放鬆和困倦。一條幼小、靈活和連接了攝像機的管子從直腸插入並慢慢導入你的大腸。醫生能夠檢查你的整條大腸，並且可在檢查期間用管子去除任何息肉或生長物。結腸鏡檢查可能使你感到不舒服，但通常不會疼痛。

### 我還能做些甚麼來降低風險嗎？

絕對可以！研究顯示，以下生活方式的改變可降低患大腸癌的風險，同時助你保持健康：

- 吃各種健康食品，尤其著重於穀物、水果和蔬菜。
  - 每天吃五份或更多的蔬菜和水果。
  - 傾向選擇全穀物而非加工（精製）穀物和糖。
  - 限制食用紅肉，特別是加工肉類（如熱狗或臘腸）和高脂肪的肉類。
  - 選擇有助維持健康體重的食物。
- 採取積極的生活方式。
  - 每週至少進行五天或以上，每次最少 30 分鐘或更長時間的適度的體能活動（如快步行）。
  - 每週至少進行五天或以上進行 45 分鐘或更長時間的中等至劇烈強度的運動（如跑步，至你不能在不喘氣的情況下進行對話的強度）可以進一步降低患大腸癌的風險。

---

由美國華盛頓特區德罕Duke University Medical Center的Kevin C. Oeffinger醫學博士撰寫。

由Jacqueline N. Casillas醫學博士; Wendy Landier 博士，兒科護士; 和Joan Darling博士共同審閱。

繁體中文的翻譯是由香港中文大學醫學院的藥劑學院提供。

有關兒童癌症康復者的其他健康信息，請訪問：

[www.survivorshipguidelines.org](http://www.survivorshipguidelines.org)

**注意：**在整個Health Links系列中，術語“兒童癌症”用於指定兒童期、青春期或成年早期可能發生的兒科癌症。Health Link 旨在為兒科癌症的康復者提供健康信息，無論癌症是發生在童年、青春期還是成年早期。

#### 免責聲明和所有權聲明

**晚期效應指南和 Health Link 簡介：**兒童、青少年和年輕成人癌症康復者的長期隨訪指南和隨附的 Health Link 是由兒童腫瘤學組制定，當中包括晚期效應委員會和護理學科的合作，由兒童腫瘤學組長期隨訪指南核心委員會及其相關工作組維護和更新。

**致癌症患者（若患者是兒童，致他們的父母或法定監護人）：**如果你對醫療狀況有任何疑問，請諮詢醫生或其他合格醫療服務提供者，不要依賴信息內容。兒童腫瘤學組是一個研究機構，並不提供個性化的醫療護理或治療。

**致醫生和其他醫療服務提供者：**信息內容並非旨在取代你的獨立臨床判斷，醫療建議，或排除其他合法的篩查，健康諮詢或兒童癌症治療特定並發症干預的標準。信息內容也不打算排除其他合理的替代性後續程序。信息內容是出於禮節而提供的，但並不是評估兒童癌症康復者的唯一指導來源。兒童腫瘤學組明白每個患者護理的決策都是患者、家屬和醫療保健提供者的特權。

任何特定的測試，產品或程序均不由信息內容、兒童腫瘤學組或附屬方或兒童腫瘤學組成員認可。

**不聲稱準確性或完整性：**儘管兒童腫瘤學組已盡一切努力確保信息內容在發布之日是準確和完整的，但對於內容的準確性、可靠性、完整性、相關性及時性不做任何明示或暗示的保證或陳述。

**對兒童腫瘤學組和相關方的部分責任/對兒童腫瘤學組及相關方免於承擔賠償責任的免責協議：**兒童腫瘤學組或其任何關聯方或其成員對因使用、審查或訪問信息內容而造成的損害不承擔任何責任。你同意以下免責條款：(i) “免責方”包括信息內容的作者和貢獻者，所有官員、董事、代表、員工、代理人以及兒童腫瘤學組和附屬組織的成員；(ii) 通過使用、審查或訪問信息內容，你同意自費處理任何和來自使用、審查或訪問信息內容的所有因素，訴訟原因，訴訟或要求造成的所有損失，責任或損害（包括律師費和費用），並同意免責和維護免責方，免“免責方”承擔賠償責任。

**所有權：**信息內容受到美國和全球版權法和其他知識產權法的保護。兒童腫瘤學組保留信息內容的移動版權和其他權利、所有權和利益，並主張法律規定的所有知識產權。你在此同意幫助兒童腫瘤學組保護所有版權和知識產權，以便兒童腫瘤學小組在以後採取額外行動，其中包括簽署同意書和法律文件以及限制信息內容的傳播或複製。