

大腸癌年輕化！ 六招預防保健康

大腸癌已蟬聯台灣癌症發生率首位多年，且隨著飲食西化與生活型態改變，發病年齡正顯著「年輕化」。對於餐餐在外的上班族而言，長期處於高油、低纖、久坐的「兩高一低」惡性循環中，腸道健康首當其衝。許多青壯年族群自恃年輕，常忽略排便習慣改變或血便的警訊，透過簡單的飲食置換與生活微調，在忙碌的職場節奏中，也能有效降低罹癌風險，守護腸道並非難事！

上班族的高風險因素檢視



久坐不動



高油低纖



加工肉品偏好



肥胖

症狀

☐ 大便中有血有黏液

☐ 排便排不乾淨

☐ 不明原因貧血

☐ 體重減輕

☐ 不規則腹痛

☐ 頻繁腹瀉、便秘

6 招預防大腸癌



首選原型食物：品嚐天然營養原味。



攝取足夠纖維：天天五蔬果，促進腸道蠕動預防便秘。



少吃烤炸食品：保護腸道黏膜健康。



養成排便習慣：固定時間上廁所，維持腸道清潔。



體態運動並重：規律運動控體重，提升免疫力。



定期潛血檢查：早期發現早治療。

政府補助糞便潛血檢查：45 至未滿 75 歲民衆，40-44 歲具家族史民衆，每 2 年 1 次。



別因為年輕就掉以輕心！大腸癌初期往往無聲無息，許多年輕上班族常將排便習慣改變或血便，誤認為單純的壓力或痔瘡而錯失良機，請務必提高警覺。



長安東 內兒診所
聯合診所
Internal Medicine Department