

# 大腸癌病人衛教單張

## 一、大腸癌是什麼？

大腸癌是指結腸或直腸內的黏膜細胞異常增生所形成的惡性腫瘤，為台灣癌症發生率第一名。西醫認為大腸癌與遺傳(如：家族性之腺瘤息肉症)、飲食西化(高脂肪、低纖維)、肥胖、吸菸、飲酒、缺乏運動、發炎性腸道疾病等因素有關。常見症狀包括排便習慣改變(便秘或腹瀉)、糞便變細、血便、腹脹腹痛、體重減輕、貧血等。

中醫將大腸癌歸屬於「腸積」、「癥瘕」、「下痢」、「臟毒」等範疇，認為其病機多為脾虛濕盛、濕熱瘀毒蘊結腸道，導致氣機阻滯、血行不暢，日久成積。

## 二、如何預防與降低風險？

- (一) 定期篩檢：50~74 歲民眾每 2 年可接受一次免疫法糞便潛血檢查；高風險族群(家族史、息肉病史)應提早接受大腸鏡檢查。
- (二) 高纖飲食：多攝取全穀類、蔬菜、水果、豆類，有助於加速腸道蠕動，減少致癌物停留時間。
- (三) 減少紅肉與加工肉品：每日紅肉(豬、牛、羊)建議不超過 70 公克，避免香腸、培根、火腿、臘肉等加工品。
- (四) 維持健康體重：肥胖會增加大腸癌風險，應透過飲食與運動控制 BMI 在 18.5~24 之間。
- (五) 規律運動：每週至少 150 分鐘中等強度運動(如快走、騎腳踏車)，可降低發炎反應。
- (六) 戒菸與限酒：吸菸與過量飲酒均會顯著提高大腸癌風險。

## 三、注意事項

- (一) 遵從治療計畫：大腸癌治療包括手術、化療、標靶、放射治療等，應按醫囑進行，不可自行中斷。
- (二) 定期追蹤：治療後需定期回診(每 3~6 個月)，包含癌胚抗原(CEA)檢查、大腸鏡(通常術後 1 年內追蹤)等。

- (三) 留意腸道症狀：若出現持續腹痛、便血、排便習慣改變、體重不明原因下降，應立即回診。
- (四) 腸造口照護：若有永久性或暫時性腸造口，應學習正確清潔與更換造口袋，並注意周圍皮膚有無紅腫破損。
- (五) 化療副作用管理：噁心、嘔吐、口腔黏膜炎、手腳麻木(如奧沙利鉑 Oxaliplatin 引起) 等，應主動告知醫師，可配合中西醫輔助療法。

#### 四、中醫養生保健與自我照顧

##### (一) 飲食調養

1. 健脾益氣：大腸癌患者多見脾虛(食慾不振、腹脹、乏力)，可適量食用山藥、蓮子、白扁豆、茯苓、黃耆(燉湯)。
2. 清熱化濕：若屬濕熱體質(大便黏膩、裡急後重、舌苔黃膩)，可食用薏仁、赤小豆、冬瓜、苦瓜。
3. 養陰潤腸：化療或放療後常見口乾、便秘，可適量食用木耳、蜂蜜、火龍果、奇異果、百合。
4. 避免助濕生痰之品：減少油膩、甜食、生冷、燒烤、辛辣刺激食物，避免酒精與冰品。

##### (二) 穴位按摩

1. 足三里穴：外膝眼下四指幅，脛骨旁開一拇指寬，為強壯要穴，可健脾胃、補氣血。
2. 合谷穴：手背虎口處，拇指與食指併攏時肌肉最高點，有助於提升免疫力、緩解疼痛。
3. 天樞穴：肚臍旁開兩指寬處，為大腸之募穴，可輕柔按揉，改善腹脹與排便異常。
4. 三陰交穴：內踝尖上約四指幅，脛骨後緣，可調理脾胃、肝腎，緩解化療後疲勞。
5. 內關穴：手腕橫紋上約三指幅，兩筋之間，有助於緩解噁心、嘔吐、焦慮。

### (三) 運動與氣功調養

1. 散步與太極拳：每日飯後緩步行走 20~30 分鐘，促進腸蠕動；體力許可者練習太極拳、八段錦，有助於氣血運行。
2. 腹部按摩：順時針輕柔按摩腹部(避開手術傷口或造口)，每次 5~10 分鐘，可緩解腹脹與便秘。
3. 提肛運動：收縮肛門，持續 5 秒後放鬆，重複 10~15 次，有助於術後肛門功能恢復及預防痔瘡。

### (四) 情緒與生活調理

1. 保持心情平和：中醫認為「思慮傷脾」，過度焦慮會影響消化功能。可透過冥想、音樂、園藝等方式放鬆。
2. 規律作息：夜間 11 點前就寢，充足睡眠有助於正氣恢復與腸道修復。
3. 避免寒濕侵襲：注意腹部與足部保暖，避免冷飲與生冷食物，以防損傷脾陽。
4. 適度休息：治療期間應避免過勞，依體力循序漸進恢復日常活動。

如有任何治療或飲食上的疑問，請務必諮詢您的主治醫師與中醫師，切勿自行更改治療方案或服用來路不明之中草藥。