



# 大肠癌 101

*Bringing Education And Understanding To You*



**01** 什么是结直肠癌？

**02** 结直肠癌有多普遍？

**04** 谁有患上结直肠癌的风险？

**05** 结直肠癌的体征与症状有哪些？

**06** 我该进行什么检测以了解自己是否可能患上结直肠癌？

**08** 我该如何预防自己患上结直肠癌？

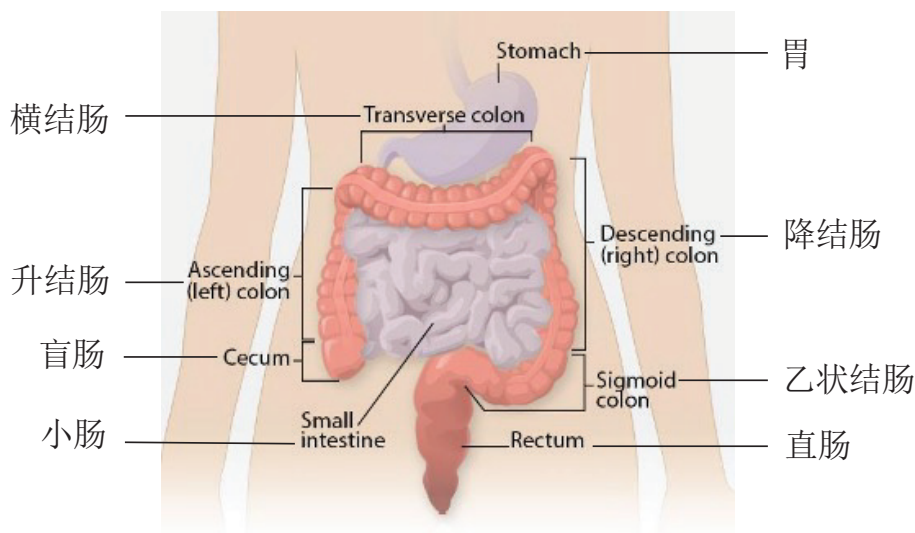
**09** 我该如何预防自己患上癌症？

**11** 结肠镜检查如何预防大肠癌？

肠  
血

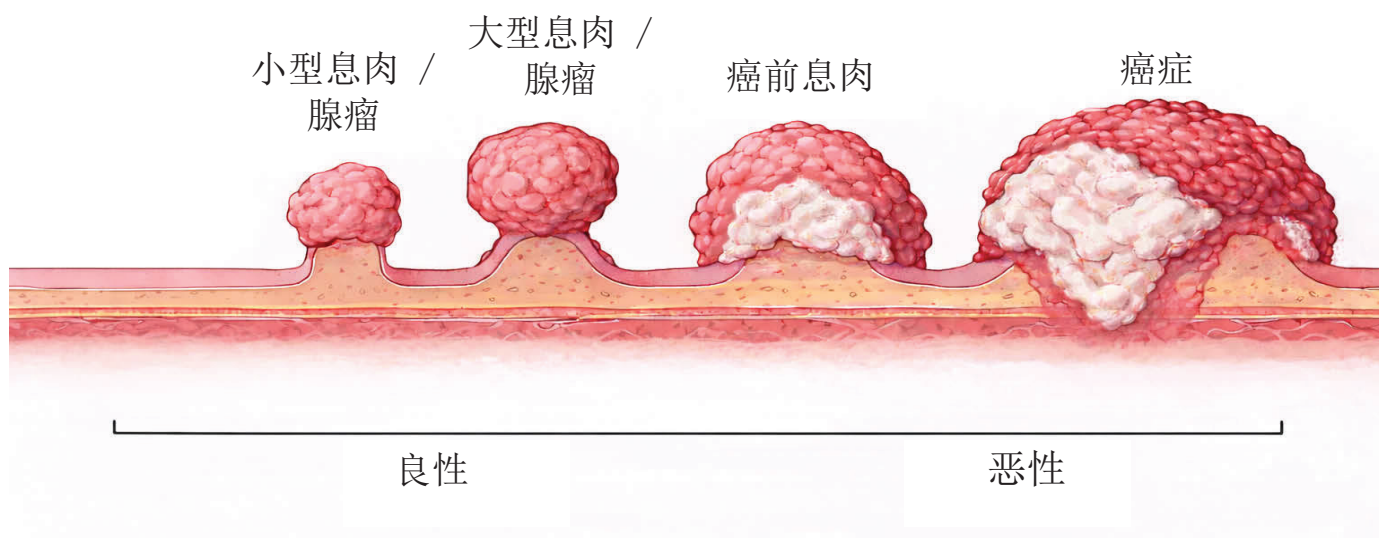
# I 什么是结直肠癌？

- 当大肠的细胞发生异常变化，并不受控制地生长，即称为**结直肠癌**。<sup>1,2</sup>



- **大肠**包括盲肠（Cecum）、结肠（Colon）和直肠（Rectum）。
- 大肠的**肿瘤（Tumour）**通常由称为“**息肉（Polyps）**”的异常组织发展而成。<sup>1,2</sup>

息肉可出现在 30 - 40% 的成年人体内，但只有一部分会逐渐发展成癌症。



## 参考文献:

1. Centers for Disease Control and Prevention. Colorectal Cancer: What Is Colorectal Cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: [https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic\\_info/what-is-colorectal-cancer.htm](https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/what-is-colorectal-cancer.htm)
2. American Cancer Society. Colorectal Cancer: What Is Colorectal Cancer? [Internet]. 2020 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/about/what-is-colorectal-cancer.html>

# 结直肠癌有多普遍？

马来西亚  
男性中排名第

马来西亚  
女性中排名第

结直肠癌是

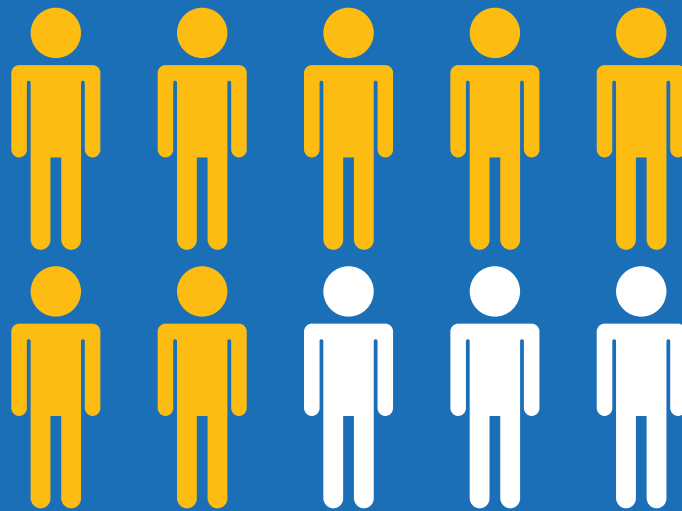
1

&

2

最常见的癌症。<sup>3</sup>

大约每10人中有7人



名被诊断上第3期或第4期结直肠癌（即称为晚期结直肠癌）。  
这使癌症治疗变得困难。<sup>3</sup>

## 参考文献:

3. Azizah A, Hashimah B, Nirmal K, Siti Zubaidah A, Puteri N, Nabihah A et al. Malaysia National Cancer Registry Report (MNCR) 2012-2016. Putrajaya, Malaysia: Ministry of Health Malaysia; 2019.

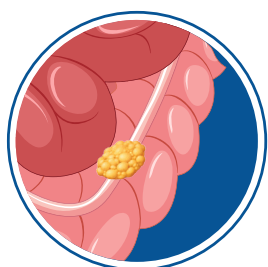
# 结直肠癌有多普遍？（续篇）

其结直肠癌在阶段被检测到的患者

癌症发展阶段示意图

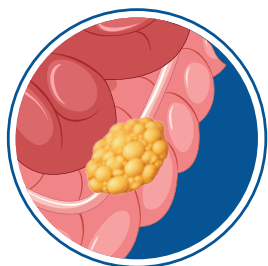
5 年存活率

治疗方式



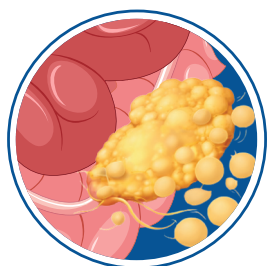
76%

内窥镜治疗 (Endoscopy)



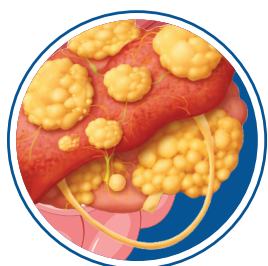
73%

手术 (Surgery)



56%

放射治疗 (Radiotherapy)



17%

化疗 / 手术  
(Chemotherapy /  
Surgery)

\*病患确诊后 5 年存活率

癌症越早被发现，存活率越高，治疗方式也越简单。

参考文献:

4. National Cancer Registry, National Cancer Institute, Ministry of Health Malaysia (2018). Malaysian Study on Cancer Survival (MySCan).

# 谁有患上结直肠癌的风险？



参考文献:

5. Centers for Disease Control and Prevention. Colorectal Cancer: What Are the Risk Factors? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: [https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic\\_info/risk\\_factors.htm](https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/risk_factors.htm)

# I 结直肠癌的体征与症状有哪些？

## 结直肠癌的体征和症状<sup>6</sup>



排便习惯有所变化，例如腹泻、便秘或大便形状比平常窄并持续超过几天



感觉需要排便，但排便后又感觉肠道还没清空



持续异常疲劳



腹部疼痛或痉挛



粪便带血



体重异常下降

## 体征与症状的区别：

**体征 (Signs)** 是别人可看见的（例如：肿胀和流血）  
**症状 (Symptoms)** 是只有您可感觉得到的（例如：头痛、疼痛）<sup>7</sup>

**若发现任何变化，请咨询您的医生**

参考文献：

6. American Cancer Society. Do I Have Colorectal Cancer? Signs, Symptoms and Work-Up [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.org/latest-news/signs-and-symptoms-of-colon-cancer.html>

7. American Cancer Society. Signs and Symptoms of Cancer [Internet]. 2020 Nov 6 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/signs-and-symptoms-of-cancer.html>

# I 我该进行什么检测以了解自己是否可能患上结直肠癌？

- 在马来西亚，大马人建议在 50 至 75 岁之间进行结直肠癌筛查。<sup>8</sup>
- 筛查的目的是在症状出现前查出病患是否有癌前息肉或癌症。
- 如果您的任何近亲(例如：父母，兄弟姐妹或孩子)有结直肠癌病史，建议全家人都必需进行筛查。



#### 参考文献：

8. Quick Reference for Healthcare Providers. Management of Colorectal Carcinoma. Putrajaya [MY]. Ministry of Health Malaysia. 8 p. Report No: 1

# I 我该进行什么检测以了解自己是否可能患上结直肠癌？(续篇)

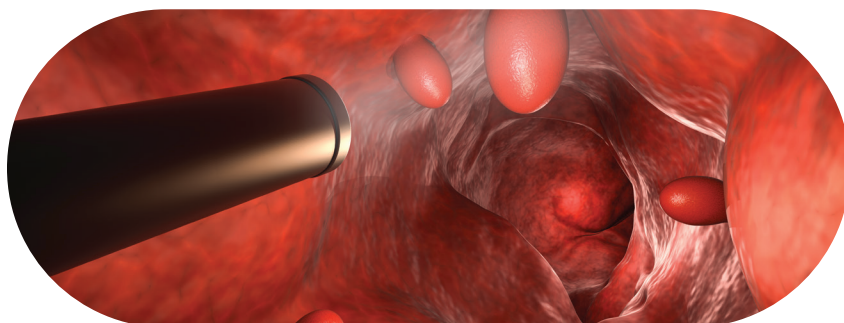
- 您可以通过以下结直肠癌的检测方法，及早发现身体是否有任何的异常变化<sup>9</sup>：



## 粪便潜血检查 (iFOBT)

这项检测可检查粪便中是否有血液。阳性测试结果表明您的粪便中有血液。这可能是由结肠癌，息肉或痔疮所导致。

50岁以上：每年至少一次<sup>10</sup>



## 结肠镜检查 (Colonoscopy)

这项检测可扫描整个结肠和直肠以寻找息肉或癌症。在此过程中，医生可能会切除息肉或其他组织进行检验。

40岁以上（如果您的近亲有结直肠癌病史）：  
聆听医生的建议重复检测<sup>10</sup>

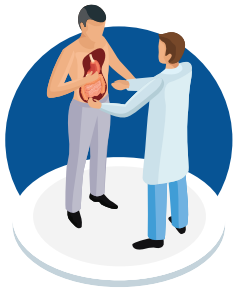
**医生会根据您的检测结果，提出医疗建议。**

### 参考文献：

9. Cancer.net. Colorectal Cancer: Screening [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.net/cancer-types/colorectal-cancer/screening#>

10. Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS). Clinical Practice Guidelines: Management of Colorectal Carcinoma. Ministry of Health Malaysia 2017 MOH/P/PAK/352.17 (GU)

# 我该如何预防自己患上结直肠癌？



进行结肠镜检查  
(Colonoscopy)  
及早发现癌前息肉<sup>11</sup>



不抽烟  
远离香烟和二手烟<sup>11</sup>



保持健康的饮食方式  
培养均衡的饮食习惯<sup>11</sup>  
(请参考下一页)



避免饮酒<sup>11</sup>



常运动并保持健康的体重  
多做运动并保持活跃，  
以维持健康的体重<sup>11</sup>  
(请参考下一页)

## 参考文献:

11. American Cancer Society. Six Ways to Lower Your Risk for Colorectal Cancer [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.org/latest-news/six-ways-to-lower-your-risk-for-colon-cancer.html>

# I 我该如何预防自己患上癌症？

## 保持健康的饮食方式

这是马来西亚“四分之一、四分之一、一半”的健康饮食餐盘概念：  
请使用此图片作为均衡饮食的指南<sup>12</sup>



### 以下食品的建议份量：

	红肉	每周吃少过五百克或三个手掌大小的份量 <sup>13</sup>		每日两份水果和 三份蔬菜 <sup>13</sup>	例如：每天吃一粒苹果 + 一片西瓜 + 十二汤匙煮熟的叶类蔬菜
	加工肉类	不建议食用 <sup>13</sup>		含糖饮料	不建议饮用 <sup>13</sup>
	每日多过两份的全谷物食品 <sup>13</sup>	例如：每天至少吃两片全麦面包+半杯煮熟的糙米饭		加工食品	每周吃少过一次或完全不食用 <sup>13</sup>

#### 参考文献：

12. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. Putrajaya (MY). Ministry of Health Malaysia; 2016. 50 p. Report No.: 1.

13. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018.

Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org

# I 我该如何预防自己患上癌症？（续篇）

## 保持活跃的生活方式



每周至少进行**150分钟**适度运动强度（Moderate-intensity exercise）\*的有氧运动<sup>14</sup>

快步走、慢跑、游泳、网球（双人）、骑自行车、远足、排舞

或



每周至少进行**75分钟**剧烈运动强度（Vigorous-intensity exercise）\*\*的有氧运动<sup>14</sup>

跑步、游泳（泳道内来回）、网球（单打）、跳绳、有氧舞蹈、拳击

和



每周**至少两天**中等或更高强度的肌肉强化活动，并涉及所有主要肌群<sup>14</sup>

使用健身带、举重机或手持式举重器；俯卧撑、引体向上、平板支撑、深蹲、弓步、瑜伽、太极拳

## 我该如何测量运动强度？

使用‘谈话测试’

*适度运动强度 (Moderate-intensity exercise)	这类型的运动需要适度的力气。您的呼吸会变得稍微急促，身体会开始出汗；运动时，您说话的速度也会比平时慢 <sup>15</sup>
**剧烈运动强度 (Vigorous-intensity exercise)	这类型的运动需要更大的力气。您的呼吸会变得更加急促，身体会大汗淋漓；并且说话时，必须要停下来 <sup>15</sup>

参考文献：

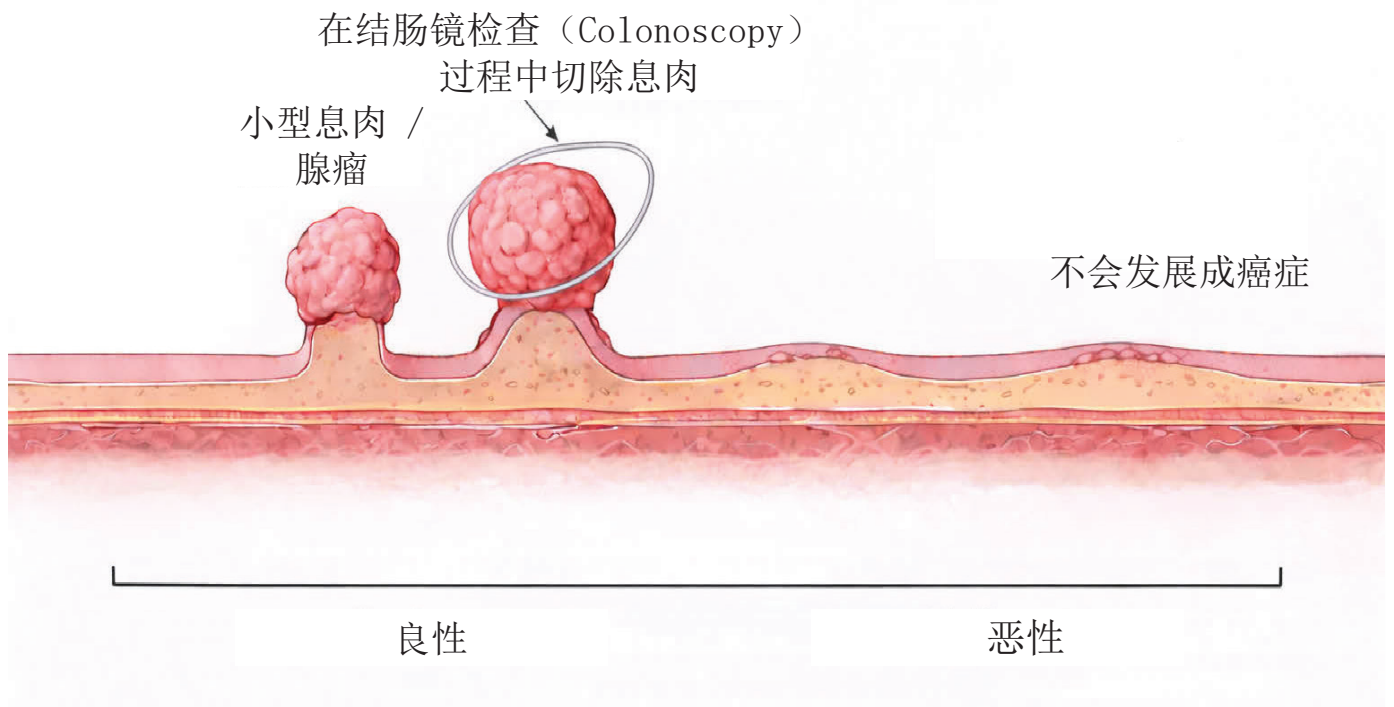
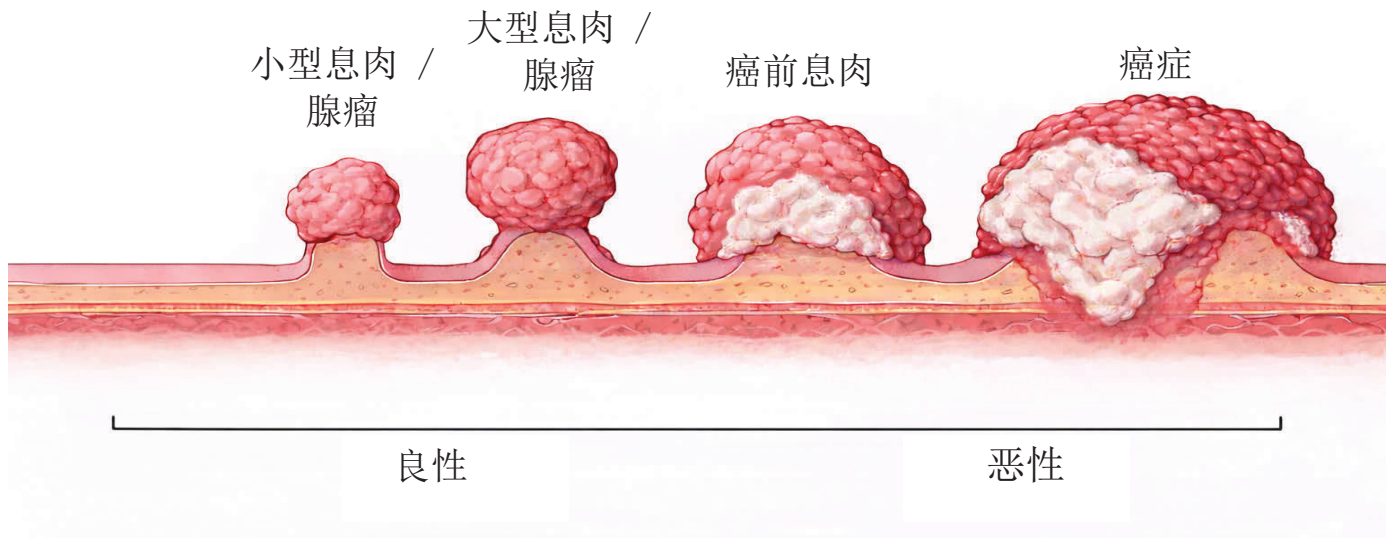
14. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

15. Cancer Council Australia. "Exercise for people living with cancer" [Internet]. 2019. [cited on 2022 Nov 17].

Available from: <https://www.cancer.org.au/assets/pdf/exercise-for-people-living-with-cancer>

# 结肠镜检查如何预防大肠癌？



通过切除息肉，医生可以防止息肉发展成癌症。



National Cancer Society Malaysia,  
No. 66, Jln Raja Muda Abdul Aziz, 50300, Kuala Lumpur, Malaysia  
Toll-free helpline: 1-800-88-1000 E: [help@cancer.org.my](mailto:help@cancer.org.my)  
Website: [beauty.cancer.org.my](http://beauty.cancer.org.my)