



保持健康

为了减低罹患肠癌的风险, 您需要:

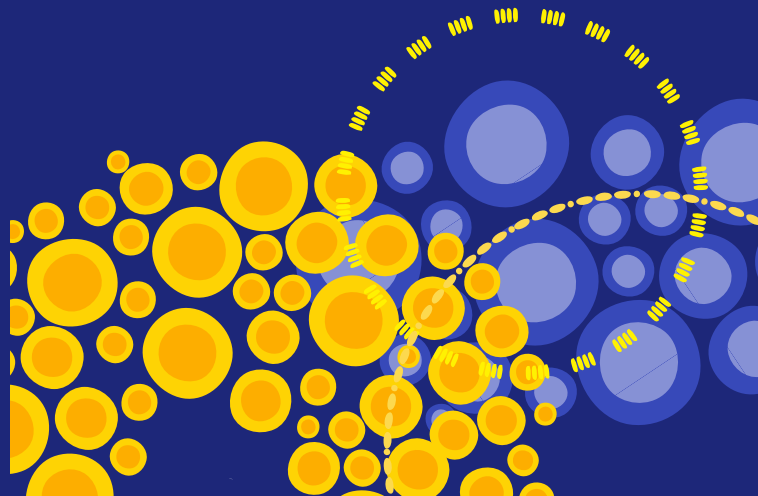
- 做到饮食健康, 包括进食大量的蔬菜水果, 少量的红肉——尤其是要少吃加工肉类
- 保持健康的体重
- 定期锻炼身体
- 控制酒精摄入量
- 不要吸烟
- 如果年龄介于50至74岁之间, 每两年做一次筛查。

降低罹患肠癌的风险。

如需用您的语言了解癌症信息并获得支持, 请拨打电话 **13 14 50**, 接通后请要求与 **Cancer Council Victoria** 通话。

插图 (详情):

Dixon Patten Jnr -
Yorta Yorta 以及 Gunnai
[www.cancervic.org.au/
dixon-patten](http://www.cancervic.org.au/dixon-patten)



肠癌是什么病？

肠癌（也称为结直肠癌）是澳大利亚第二大的癌症杀手。

肠癌始于在肠壁上生长的息肉。息肉通常是无害的，但时间一长，就可能变成癌。息肉如被割除，肠癌风险即可降低。

即使感觉身体安好，也务必要做肠癌筛查——因为癌变未必会伴随症状。肠癌如能及早发现，大多可成功治疗。

谁有罹患肠癌的风险？

任何年龄段的人士都可能会罹患肠癌，但50岁以上患肠癌的风险更高。还有其他增加患肠癌风险的因素，包括：

- **生活方式因素：**超重；缺少运动；低纤维、高脂肪或红肉——尤其是加工肉类的饮食习惯；饮酒或吸烟
- **某些肠道疾病：**尤其是溃疡性结肠炎和克隆氏病
- 具有**强烈的家族性**肠癌（包括林奇综合征）**病史**。

如有关于风险的担忧，请咨询医生。

有什么症状？

肠癌发展一般无症状，但如果发现以下情况中的任何一种，请务必求医咨询：

- 大便之中或之后有血
- 持续的大便变化——如：拉稀或更频繁、更严重的便秘
- 便后仍觉得拉不干净
- 胃疼或不适感
- 原因未明的体重减轻、疲惫感、虚弱感或呼吸急促。

参加肠癌筛查以求安心

Cancer Council（癌症协会）建议年龄介于50至74岁的人士每两年做一次简单的家用筛查测试——即所谓的大便潜血试验。

此测试的目的是从大便中查找肉眼看不见的、可能为肠癌病征的血迹。

根据全国肠癌筛查计划（National Bowel Cancer Screening Program），年龄介乎50至74岁的男、女性每两年都会收到一套免费的家用筛查测试工具。

请拨打电话号码：1800 118 868，联系全国肠癌筛查计划，以了解免费的检测工具何时会寄到。

如不具备通过全国计划做筛查的资格，请向您的医生咨询如何获得家用筛查检测工具。