

大腸癌初期症狀不明顯

文圖 叶淑盈

便血暴瘦貧血 速求醫

现代人的饮食习惯以肉类为主，尤其是加工肉食品，加上越来越多人喜欢快餐，例如汉堡包、鸡肉及鸡肉块，这提高了人们患上大肠癌的机率。

【吉隆坡讯】外科顾问拿督亨利菲茨拉(Henry Fitzgerald)医生指出，大肠癌初期阶段(第一期及第二期)通常不会出现显著症状，直到患者确诊求医时，病情多数已步入晚期。他劝告人们务必定时筛检，一旦诊断患上大肠癌，及早治疗将提高痊愈的机会，并减低死亡率。

马来西亚防癌醒觉学会日前在蒂沙敦拉萨人民组屋举办“大肠癌醒觉日”活动，除检与治疗计划2016”活动，亨利医生在活动中向居民讲解有关大肠癌的课题。

他指出，癌症是由不受控制的细胞所致，当癌细胞日渐成长，将扩散至其他器官，影响其他器官的操作。

榜首的是感染性疾病(16.54%)，其次为心脏疾病及肺部疾病(14.31%)。

他提到，大肠癌患者多数为男性，然而女性病患也日渐增高，它是继乳癌及肺癌后，排名第三的女性癌症杀手。

“大肠癌的成因难以确定，但相信与患者的饮食习惯、基因、生活习惯及种族有关。”

大肠癌爱盯上华裔

他说，现代人的饮食习惯以肉类为主，尤其是加工肉食品，加上越来越多人喜欢快餐，例如汉堡包、鸡肉及鸡肉块，这提高了人们患上大肠癌的机率。

“此外，基因占据了重要因素，若家庭成员曾患大肠癌，当事人的罹癌风险也会增高。”

他提醒，抽烟恶习也是引发大肠癌的风险因子之一，“当医生劝请患者戒烟时，患者就应该听从。”

“大肠癌与种族有关，其中华裔较容易患上大肠癌。”

由于肥胖症也会诱发大肠癌，因此他吁请人们应该维持健康的生活习惯，少吃红肉，多吃蔬果及运动。

便血呈黑紅色或腸癌前兆

亨利菲茨拉医生指出，大肠癌在初期时症状不明显，有时甚至没有症状，这造成患者失去最佳的治疗良机。

他提醒，若人们出现以下症状，务必提高警惕，同时尽快寻求治疗。

“若时常腹泻，或解完大便还想再解，人们可从这些细节观察身体发出的警讯。”

他指出，当发现便血，尤其是血液呈现黑红色时，患者应马上前往诊所或医院检验并接受治疗，因为这可能是患癌的前兆。

▲外科顾问拿督亨利菲茨拉医生：大肠癌的病因与饮食习惯、基因、生活习惯及种族息息相关。(主办单位提供)



長期失血易疲累

“若人们持续感到肚痛及腹胀，或出现类似食物中毒症状如呕吐，也必须加以注意。”

他提醒，体重也很重要，若体重在毫无预警下剧降，那么务必找出体重下降的原因，然而若是因减肥而导致体重下降，那就另当别论。

“贫血也可能是大肠癌症状之一，因为如果出现便血，患者会因长期失血而脸色苍白，并且容易感到疲累。”



安撫

以往出游，尤其乘搭飞机或长途巴士时，最怕的就是遇到带小孩的旅客。仿佛小孩与哭闹划上了等号，而随哭闹而来的就是家长的叱喝、责备以及不断地向前后左右的乘客道歉。下一秒也会听到家长说：“真不该带你出门”、“你再这样哭闹，下次就不带你出来玩”等负面的责骂。然而这些略带“威胁”的口吻往往只会换来孩子们更大的“反击”——越哭越大声，如此恶性循环，大家原本美好的心情也就受影响了。

最近一次的飞行经历，却改变了我的观点，也发现了一个值得被表扬的举动。当时从檳城飞往吉隆坡的班机上，原本闭目养神的我，被一阵哭声吵醒。正当我在预想着即将上演的一场哭哭啼啼，转身一看却让我改观。

我随着哭声转头，在后右座看见了一对夫妇，坐在他们之间的是一名大约五岁大的小女孩。相信小女孩当时因机身摇晃感到不适及恐慌，而该父母接下来的举动，除了安抚女儿，也感动了我。

夫妇各从左右伸手，紧握着女童的手，并一直安慰她。开始时女童依然不为所动，但后来父亲开始清唱童谣，听到熟悉的歌曲，女童的哭声降低了。此时母亲也加入父亲的歌声里，女童得到了双手的温暖及歌声的安抚，平伏了心情，最后只剩下低低的啜泣声回荡耳边。

我不能自拔的一直转头观察他们，心里默默的给这对夫妇点赞，因为他们这种以柔克刚的行为，比我之前遇到的责备、打骂的个案强多了！

在飞机降落前10分钟，女童呕吐了，无私的夫妻俩就接过女童的呕吐物，避免弄脏机身。看着手忙脚乱的他们，我从座位前方桌袋内拉出小纸袋递给他们，以处理呕吐物。

这段小插曲，也许带来了小麻烦，但并没有破坏他们家庭旅行的心情。我相信女童往后的记忆里，也会感受到浓浓的情爱，成为童年美好的回忆。

教育本该如此，以柔克刚，就算出了点错，也要理智及冷静的处理。与其责备，不如发现根源，并给于安慰及包容。如果你正打算带着年幼的孩子出游，也许可以效仿这对夫妇的做法，以安抚及安全取代叱喝，相信那必会是一场不错的旅游体验。

· 亲子旅行 ·

▲亨利菲茨拉医生指出，大肠癌在初期时症状不但不显见，有时甚至没有任何症状，以致患者失去最佳的治疗良机。(主办单位提供)

FIT：每100人2人陽性

亨利菲茨拉医生指出，粪便免疫化学检测(FIT)是大肠癌的筛检之一，根据数据，每100名进行这项检测的人士，将有2人的检测结果呈阳性。

“在进行FIT前3天，受检者受促不能食用红肉、未经烹调的蔬菜及水果。”

他说，若检测结果呈阳性，可安排进行大肠内窥镜检查(colonoscopy，简称大肠镜)，以确定下一步的医疗方案。“类似筛检也可协助我们及早诊断是否出现息肉，并在息肉未形成癌前病变先摘除。”



EMPOWERED
THE CANCER AWARENESS SOCIETY OF MALAYSIA

马来西亚防癌醒觉学会(EMPOWERED)是一个非营利及非政府组织，致力于挽救生命，预防癌症，同时服务国内贫困的癌症病患。该学会在组屋社区举办的大肠癌筛检工作坊，先向居民讲解筛检过程，然后为已报名的居民进行筛检，再将收集到的样本送往共同合作的医院进行化验。

志工团将登门拜访样本呈阳性的居民，给予辅导之余，还会安排到医院做大肠内窥镜检查。该学会将承担所有交通、医疗检验与治疗费用。

每日攝取咖啡因 減不舉風險

瑞士不列颠大学的研究显示，每天摄取适量的咖啡因，可以降低男性患勃起功能障碍的风险。