



光明日報 04.05.2016

# 良醫週刊



## 漠視大便出血

### 陳維程

### 做FIT

### 揪出腸癌



## 社區篩檢 發現腸息肉

### 楊慧玲

### 瞞家人動手術

page 8, 9, 10 · 病不絕望



## 轻松解放

### Duphalac



Duphalac有助各年龄层  
轻松解决便秘问题：

- 1. 适合孕妇、儿童及老年人\*
- 2. 增加有益菌生长并促进肠道菌群的良好平衡\*
- 3. 蜂蜜般的味道 - 口感佳\* 且容易被接受
- 4. 不含防腐剂\*
- 5. 不会造成习惯性依赖\*

请向您的医疗保健人士查询更多

在各大西药行均有出售

Further information available upon request.

资料来源: 1. Data on File, Duphalac®(lactulose), CCOS, dated 15th July 2013. 2. Duphalac. Scientific Product Monograph. 3. Bush RT. Lactulose: an ideal laxative for children. New Zealand Medical Journal 1970; 71 (457): 364-8. 4. Connolly P, et al. Comparison of "Duphalac" and "Infant" laxatives during and after treatment of chronic constipation: a preliminary study. Curr Med Res Opin, 1975; 2:820-825.

吴智康电话：  
**1-800-88-0709**

(星期一至五，早上9时至下午5时)

**Abbott**  
A Promise for Life

Abbott Laboratories (M) Sdn Bhd (163560-X) No. 22, Jalan Pernas U1/15, Seksyen U1, Hicom-Glenmarie Industrial Park, 40150 Shah Alam, Selangor, Malaysia 此为药品广告

# 漠視大便出血

# 陳維程 做FIT揪出腸癌

(吉隆坡訊) 陳維程是一名羅里司機，多年來駕着羅里穿梭大道，對他而言，身體如同一副引擎，“不用就會壞”，然而他的“引擎”在2011年經歷一場“大整修”，他被診斷患上第二期大腸癌，經與病魔搏鬥半年後，如今他更懂得珍惜自己的“引擎”。

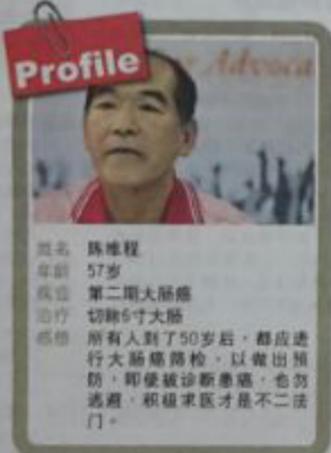
如同許多人一樣，陳維程從未想過自己會患上癌症，當他被告知患上大腸癌的剎那，如同晴天霹靂。頭頭想，身體早已對他發出“訊息”，但他却選擇忽視，假裝沒“聽見”這把源自於身體的聲音。

2011年初，他好幾次上廁所排便時，就發現糞便帶有血跡，但他不以為意，擔憂“不會有事，遲點就沒事”的心態來安慰自己，所以更難說會主動進行篩檢，或諮詢醫生的專業意見。

一般而言，大便有血並非小事，詢問陳先生為何沒想過做更詳細檢查，他回應，當時並非每次排便都出血，出血的情況只是偶爾發生，再加上身體各部位都不覺得疼痛，因此未加留意。

“當然沒有感到疼痛，但我不時感到身體酸麻。”

陳先生上述情況維持了半年左右，直到馬來西亞防癌學會(EMPOWERED)對他居住的社區舉辦大腸癌篩檢與治療計劃時，他見機不可失，就報名進行糞便免疫化學檢測(FIT)。



Profile 陳維程

姓名 陳維程  
年齡 57歲  
職業 第二期大腸癌  
治療 切除6寸大腸  
感想 所有人到了50歲後，都應進行大腸癌篩檢，以做出預防，即使被診斷患癌，也勿逃避，積極求醫才是不二法門。

### 志工造訪心知不妙

當完成篩檢後，他耐心等待結果。祈求身體一切無恙，一週後，學會的志工再度上門拜訪，邀請他跑一趟醫院，做進一步的篩檢。

“志工說，篩檢結果發現我的大便有血，身體應是出了問題，我听了這番話後，當下真的不知如何是好。”

他坦言，當得悉志工將登門拜訪時，就心知不妙，“若是檢驗結果沒問題的話，志工就不會上門，他們會再來找我，就代表出了问题。”

志工告知他，他的檢驗样本出現血跡，建議他到醫院進行更詳細的檢查，以確定是否患上大腸癌。

儘管當時未確定是否患癌，但他似乎知道自已難逃病魔的魔爪，他感到恐懼，不僅對大腸癌缺乏了解，更不知該從何下手求醫。

他担忧一旦自己就此倒下，多年來與太太攜手打造的幸福摺圖將分裂成碎片。由於對病情有太多的不肯定，當時的他，心懷忐忑及忧虑。

他明白，只有到醫院做進一步的篩檢，所有的不確定性才會消除。



陳維程是羅里司機，每日辛勤工作養活家庭，却在2年前被診斷患上大腸癌，所幸如今他成功去過病魔。(主辦單位提供)

### 及早動刀減擴散風險

在學會志工陪同下，陳維程勇敢地踏出第一步到醫院進行詳細檢查，篩檢結果沒有為他帶來驚喜，醫生診斷他是大腸癌第二期病患，必須尽早動手術。

“醫生說我的病情不能再拖延，得盡快動手術，否則大腸的息肉將越長越多，加劇病情。”

一般而言，第一期的大腸癌，癌腫仍局限於腸壁內，第二期癌腫則侵犯腸壁表面，然而到了第三期或以上，癌細胞將擴散至其他部位。

既然患癌已是不爭的事實，他唯有認清自己接受這項訊息，唯一值得庆幸的是，他在癌細胞未擴散至其他部位前及時獲得診斷，並在短時間內進行腫瘤切除手術，減低癌腫擴散的風險。

### 化療期10天瘦10公斤

陳維程動手術切除6寸長的癌變大腸，之後進行化療，每周得打上5針，而化療藥物所帶來的副作用，讓這名鐵漢子直呼難受，萬事白頭。

每一次打針，他都受不了藥物副作用而嘔吐，因此他忍不住向醫生“求情”，醫生唯有把每周的5針減至1針。

“到了后期，我手臂的血管因長期打針而收縮，以致無法再打針，只好通過吃藥繼續對抗癌細胞。”

在化療期間，他食慾大減，10天內瘦了10公斤，體重下降幅度驚人，所幸經過半年的化療後，病情漸漸好轉，他才放下心頭大石。

### 感恩老闆體恤及協助

在抗癌征途上，陳維程不宜言，家人的支持與悉心照料，還有老板的體恤及慷慨，為他增添信心及勇氣來對抗病魔。

陳先生與太太育有6名子女，陳太太是傳統的家庭主婦，數十年來悉心照料家庭，未有工作經驗。

儘管當時較年長的子女踏足社會工作，然而他始終是家中主要的經濟支柱，對於自己患癌，他自然聯想到醫療費用負擔，所幸的是，老板得悉他患癌後，又毫不吝嗇地在經濟上給予協助。

在動手術休養1個月期間，老板依舊支付他薪水，待他返回工作崗位後，亦讓他負責輕便的工作，那股化不開的人情味，令他銘記于心。



陳維程非常感謝Empowered給予的協助，令他及早診斷及治療大腸癌。左為學會創辦人吳敏容醫生。(主辦單位提供)

### 全免治療 防癌協會全程陪伴

陳維程坦言，當患癌成事實那一刻，心中頓時被恐懼占滿，為復不知下一步該怎么走下去，所幸在學會協助下，他不僅獲全免治療，志工團隊也不時給予安慰，為他消除恐懼，為他帶來希望。

家人得悉他患癌後，希望他盡快接受治療，恢復健康，奈何他對大腸癌不了解，也不知如何開始着手治療，所幸志工團隊全程陪伴他度過整個療程。

“在整個療程中，志工帶我到醫院看醫生、做手術及化療，他們給予我鼓勵及支持，我甚至無需耗費一分一毫，醫療費用全由學會負責。”

對於該學會給予的協助，他萬分感激。



病癒的陳維程重返工作崗位，如今他更懂得珍惜自己的健康。(主辦單位提供)

### 自己栽種 天天吃鮮菜

好不容易逃過病魔的摧殘，陳維程深知生命可貴，無論生活作息或飲食習慣皆有所改變，但身上的“引擎”則高調響起。

手術後，他有了運動的習慣，每日早起跑步半小時至1小時，除了讓身體健康，也讓自己充滿朝氣。

“我也改變飲食習慣，減少食用紅肉，以魚肉及蔬菜居多，甚至自己種菜，每日家中餐桌上都有新鮮蔬菜。”

他希望以本身的經歷作為借鏡，敦促年滿50歲或以上的人士，儘速接受大腸癌篩檢，因為預防勝於治療永遠是真理。

# 社區篩檢 發現腸息肉 楊慧玲 瞞家人動手術

(吉隆坡訊) 58歲的楊慧玲看似與一般中年女士無異，然而在她溫柔婉約的外表下隱藏着一股堅毅，她對生活付出了很大的努力，身為職業女性，除了忙碌於工作，也肩負照顧家人的責任，楊女士忽略了自身的健康狀況，即使身體向她發出警號，她也懵然不知。

直到2014年，馬來西亞防癌學會在位於芙蓉區的福隆社區舉辦大腸癌篩檢與治療計劃，她與鄰居們踴躍參與篩檢。化驗報告出爐後，志工告知她的美麗裏有息肉時，她甚為驚訝，接下來就擔心自己的健康，不知身體出了什麼問題。

“我記得獲知檢驗結果當天，我就獨自一人在家，我不知道如何反應，我反覆地問為何是我？我將面臨死亡嗎？”

突然間，恐懼感湧上心頭，她很想哭泣，但灌入骨子裏的那股堅毅進退了恐懼，她告訴自己要果斷。

身為工廠主管的楊女士之前每年都會進行身體檢查，檢查報告皆無大碍，總讓她放下心頭大石。

“我根本沒發現自己糞便出現血跡，平日上廁所就沖水了，所以沒有特別留意。”

### 志工全程陪同看診

她所言，所幸學會志工給予她百分之百支持，從診斷、檢測、治療至跟進的過程中，都拉著她的手，陪伴她一同經歷，讓她不至於恐慌。

“志工要我別擔心，他們甚至安排交通載我到醫院，又安排我見醫生，當我感到忧虑時，他們也會開解我。”

她庆幸，志工的陪伴讓她可以壯大勇氣抗衡，“醫院那麼大，那么多醫師部門，坦白說，若要我獨自到醫院看病，我都不知如何是好，更不懂要到哪個部門，見哪一位醫生。”

在整個醫療過程中，她甚至不需要繳付一分錢，就連往返醫院的交通，學會的志工也都悉心安排，讓她無需顧慮經濟的問題，她因此感激涕零。

外表溫柔婉約的楊慧玲，性格堅毅，僅在志工陪同下到醫院動手術摘除息肉。



Profile 楊慧玲

姓名 楊慧玲  
年齡 58歲  
職業 大腸長有兩顆息肉  
治療 切除6息肉摘除手術  
感想 務必定期進行篩檢，傾聽及了解自己身體發出的訊息。





杨慧玲（左起）及陈维程皆是马来西亚防癌醒觉学会大肠癌筛检与治疗计划的受惠者，两人乐于向他人分享经验，提高民众对大肠癌的醒觉意识水平。（主办单位提供）



杨慧玲与丈夫携手走过无数风雨，两人非常珍惜对方。（主办单位提供）  
杨慧玲与儿子感情融洽，两人到新加坡旅游时不忘合照留念。（主办单位提供）

## 女生自認女兒 阻護士取消鏡檢

医生为杨慧玲进行大肠内窥镜检查，发现大肠内有2颗息肉，当得知不是癌细胞后，她才放下心来。不过，医生认为，尽管并非癌细胞，唯恐息肉日后将变成癌细胞，因此建议她动手术切除息肉。与此同时，医生也为她进行磁力共振造影（MRI），确保她无恙。

在整个医疗过程，她对自己长息肉一事守口如瓶，丈夫与儿子完全被蒙在鼓里。当护士见她仅有志工陪伴，未见家人陪同不禁感到惊讶，甚至一度欲取消其大肠内窥镜检查，令她旁徨不已。

“所幸，在旁另一名女生见状后，向护士宣称她是我的女儿，护士才让我‘过关’进行检查。”

杨女士坦言，每当遇见难题时，她都会默默解决问题，不会向家人透露半句，到医院动手术亦如此，不愿家人为她担忧。

## 改變飲食多運動

杨慧玲曾思考为何自己的大肠会出现息肉，她相信这与自身的饮食习惯有关，要知道过去她可是无肉不欢，“当身体出现问题后，我才惊觉自己过于嗜肉。”

如今她改变饮食习惯，以清淡为主，减少食用红肉，多吃蔬果。她也开始让自己动起来，每个周末都到公园跑步，多亲近大自然，整个人的气色就红润起来，而且也散发出健康的光泽。

经此事后，她了解到健康的重要性，因此每年都会定期到医院复诊及检查，确保癌症不会找上门。

# 順暢溜溜 腸保健康

现代人大多都有排便不顺的困扰，营养师林亚贞说，理论上，吃进多少食物，就应该排出多少废物，没有排出的废物久积在大肠内，容易并发其他疾病与问题；在台湾，大肠癌分居癌症发生率及死亡率的第一及第三位，且每年都有增加的趋势，值得注意。

### 肠道健康与大脑息息相关

她说，美国哥伦比亚大学解剖细胞生物学教授，也是医学博士 Michael D. Gershon 提出“第二大脑”的学说，也就是：每个人都有两个大脑，一个位于头部；一个藏在人体肚子里的肠道，又称为“腹脑”。肠子在结构与神经化学层面上，与大脑息息相关，“头脑”与“腹脑”两者必须合作，否则肚子乱糟糟、脑袋惨兮兮。

“肠子分泌重要的荷尔蒙—血清素，在肠道会促进肠道蠕动，也作用在大脑，是大脑的幸福分子，与情绪平衡有关。当血液中的血清素浓度太低时，即会感到心情低落、忧郁。”

您是否曾发现，如果一早顺利排便，肚子轻松了，心情相对也会开心、不焦虑。腹脑和大脑相互联系，一个出毛病，另一个也受影响，所以保养我们的“第二个大脑”很重要。就健康的角度来说，林亚贞营养师建议1天至少1次排便。

林亚贞营养师授招，教您如何解决排便不顺的困扰。

### 如何“腸”保健康， 解開“閉”秘呢？

#### 緩慢、輕鬆吃飯

细嚼慢咽，用心吃下每一口食物。吃饭时，若三口并两口吃完一餐，无法让食物充分在口中咀嚼，到肠胃里，就无法被完全消化，容易出现饭后胃酸多与腹胀。

#### 全穀蔬菜水果多

摄取足量的食物纤维可使肠子的蠕动加快，消化道通畅，增加排便的分量与次数，减少便秘。一般建议，成人每日纤维质以20g至35g摄取较为适当，相当3份蔬菜加2份水果；主食吃糙米五谷饭；多植物蛋白质，如豆类、黄豆为主，即可达到所需的量。

#### 多喝乾淨的水

一天每日水分建议摄取约在2000c.c.（每人每天喝水量=体重(kg)×30至40c.c.）。尤其蔬菜、水果摄取比较多，或服用有益菌、酵素时，也要多喝水，以帮助肠道蠕动与身体的废物排出。

#### 适度補充酵素或乳酸菌

工作忙碌的上班族或压力大的学生，或纤维摄取不足时，可适度补充酵素或乳酸菌。建议可询问医师或营养师、药师后，再购买，比较安全。

#### 腹式呼吸法保養雙腦

腹式呼吸是帮助大脑与腹脑之间协调的保健，每天找时间让自己沉浸于一个安静的情境中，放个轻松的音乐，闭上眼睛，双手放在腹部上，慢慢吸气，让腹部凸起；反之，吐气时，腹部自然凹下，反覆数十分钟，如此可以按摩腹部，让肠子有足够的力量运动，并放松脑部，双脑轻松和谐。