

素食者不需要怕大腸癌

看招！

「吃」是人生第一大事，但是要吃得健康，更要吃得沒有後顧之憂才是重點。從食安風暴以來，國人對於飲食有著更多關注。

如何吃得健康是一大門學問，根據衛福部國民健康署癌症登記報告顯示，結腸及直腸惡性腫瘤（全文統稱為大腸癌）發生率排名，不論男性、女性都是第一位，您知道如何預防它嗎？吃得對是關鍵！

台灣的素食人口有多少呢？媒體報導，據亞太素食聯盟估計，目前全台素食人口高達12%人數，即有280萬人。

素食店一直有增加趨勢，究竟素食者要如何吃得健康，請看李懋華醫師、林建雄醫師、黃忠勇醫師、林麗鳳醫師等專家的金玉良言！



李懋華 醫師

- 好心肝基金會董事兼醫療事業發展執行長
- 僧伽醫護基金會常務董事

生活十守則 預防大腸癌

李懋華醫師傳授健康新觀念

採訪撰文／郭庚儒

國人

人大腸癌發生率全球最高，主因與高脂肪、高蛋白質的飲食習慣密不可分。最新研究證實，素食者可降低罹患大腸癌的風險。如何吃素才健康呢？事實上，蔬食才是正確的飲食觀念，並維持良好的生活型態，才能遠離大腸癌。

大腸癌發生人數，十年增加超過一倍

大腸癌高居十大癌症發生率第一名，且罹患人數年年創下新高。僧伽醫護基金會常務董事、好心肝基金會醫療事業發展執行長、肝膽腸胃科專家李懋華指出，根據國民健康署癌症登記資料顯示，2002年大腸癌發生人數約八千二百多人，到2013年已突破一萬五千多人，短短十年間人數一路攀升，大腸癌發生率成長一倍以上。

李懋華醫師表示，大腸癌的發生原因與國人飲食習慣大有關係。現代人的日常飲食大多趨向過度精緻化，例

如高動物性脂肪、高動物性蛋白質，以及低纖維質的食物。隸屬世界衛生組織（WHO）的國際癌症研究中心（IARC），將牛、豬、羊肉等紅肉，列為2A類致癌物，意思是對人類的致癌證據有限，但在動物實驗中發現充分的致癌性證據。

紅肉不易消化，引起大腸黏膜癌變

李懋華醫師說明，紅肉含有較多的飽和脂肪，在小腸無法完全消化吸收，這些超過限度的高動物性脂肪、高動物性蛋白質，就會跑到大腸，與大腸內的壞菌進行腐敗作用；經過分解產生有毒物質的亞硝化物，刺激腸黏膜細胞變性引起腸道癌變。另外，高動物性脂肪經過高溫燒烤，會裂解產生多環芳香烴致癌物質，吃下肚也會增加罹患大腸癌的風險。





腺瘤性息肉癌化，立即切除並追蹤

李懋華醫師指出，高達八成大腸癌源自大腸息肉，也就是大腸癌的前期徵兆。大腸息肉為大腸壁上的黏膜突起，為表皮不正常增生所形成，容易吸收毒素而癌化，或是糞便摩擦造成息肉破裂而變性。主要分為增生性息肉（Hyperplastic Polyp）及腺瘤性息肉（Adenoma），其中腺瘤性息肉最容易演變成大腸癌，檢查發現時應立即切除，患者定期追蹤。

便秘者，多吃全穀、蔬果、喝水

體型肥胖（身體質量指數大於28）、抽菸、喝酒、沒有運動習慣，以及經常便秘的人，也都是比較容易罹患大腸癌的高危險族群。李懋華醫師解釋，糞便長時間囤積於大腸內，反覆吸收毒素刺激腸道黏膜，容易造

成腸道病變而癌化。有研究顯示，常常便秘的人罹患大腸癌的機率，是沒有便秘者的兩倍。

李懋華醫師補充，便秘也會導致腸道內正常菌落失衡，當好菌減少、壞菌增加，更會提高患者罹患大腸癌的風險。他建議，正常人應該每天排便一次，超過三天以上就可能有便秘的問題，日常飲食應多吃全穀類、蔬菜及水果，並且多補充水分，有助改善及預防便秘的問題。

研究證實素食者罹大腸癌風險低

根據最新研究發現，素食者與葷食者相比，素食者罹患大腸癌風險降低22%、結腸癌風險降低19%、直腸癌風險降低29%；吃全素者罹患大腸癌風險降低16%；以素食及蛋奶製品為主的人，罹患大腸癌風險降低18%。

健康素食觀念，均衡蔬食少加工食品

李懋華醫師強調，飲食因素已經證實是可以改變大腸癌的風險因子。根據國內外研究證實，紅肉會增加大腸癌風險，而富含膳食纖維的食物則可降低大腸癌風險。許多人以為吃素就是健康，事實上，正確的素食飲食觀念應該是蔬食，均衡攝取各類天然的

新鮮蔬果，減少加工食品，包括豆腐、豆干、百頁、豆皮、豆包、油豆腐、腐皮、腐竹、乾絲、麵腸、麵筋、素雞、素肉、素火腿。以豆漿為例，豆漿含有的蛋白質較少，直接食用黃豆能夠攝取完整的蛋白質。

天天五蔬果，蔬菜清炒或汆燙

李懋華醫師分享，本身的日常飲食方式採取「方便素」，因為工作在外

不方便，時常需要應酬而無法吃全素，但仍秉持天天五蔬果的觀念，包括三份蔬菜、二份水果。由於內人為健康素食者，若是在家吃飯一定吃全素，食材選擇以天然新鮮蔬菜為主，烹調方式為清炒或汆燙，油品使用不飽和脂肪酸的橄欖油，絕不使用動物性油脂，口味較為清淡。

生活十守則，預防發生大腸癌

一、正確蔬果清洗方式，先泡、沖洗、再切

首先浸泡約三至五分鐘，讓農藥溶解於水中，接著使用流動自來水及輕刷除去殘留農藥，約二至三次，最後切除不需要的部分。

二、蔬食最好自己烹調

能夠確保食材的新鮮度，以及避免攝取過多油脂及調味料，而增加身體負擔。

三、食材選擇多樣化

多攝取富含抗氧化物深色蔬果類，例如番茄、芥蘭菜（橄欖菜）、木瓜、香蕉、鳳梨、奇異果。

四、適量食用黑色食物

黑色食物富含多種維生素及礦物質，例如黑豆、黑木耳、黑芝麻、黑糯米。

五、天天有豆類

素食者容易缺乏蛋白質，容易貧血及免疫力低下，建議多吃豆類補充蛋白質不足。

六、維持規律運動習慣

每天運動三十分鐘，每星期至少五天以上，例如健走、慢跑、游泳。

七、飲用足夠的水分

每天飲用水量約一千五百至二千毫升，可以促進新陳代謝，並預防發生便秘。

八、保持心情愉悅

保持心平氣和、正向態度，壓力過大容易造成免疫系統低下，有害身心健康。

九、定期大腸癌篩檢

大腸癌生長較緩慢，定期檢查可及早發現，建議年齡四十歲以上每年應接受糞便潛血檢查，有大腸癌家族史及家族性大腸息肉症者，每年接受大腸鏡檢查。

十、積極接受治療、定期回診追蹤

大腸癌第一、二期的治癒率高、復發率低，預後比較好。





黃忠勇 醫師

- 黃忠勇大腸直腸外科診所院長
- 僧醫會僧伽醫療網醫師

早期發現大腸癌 篩檢法大不同

黃忠勇醫師教授檢查新觀念

採訪撰文／郭庚儒

早期大腸癌幾乎沒有任何症狀，等到出現大便習慣改變、血便、腹部腫塊、體重減輕、貧血，病情已經進入晚期。醫師建議，透過定期檢查能夠早期發現、早期治療。

早期大腸癌無症狀，有症狀已進入晚期

僧伽醫護基金會醫療網醫師、黃忠勇大腸直腸外科診所院長黃忠勇醫師表示，絕大多數大腸癌屬於腺癌，為源生胚胎時期的上胚層或內胚層細胞，由於沒有神經不會有疼痛感，因此早期大腸癌通常沒有任何症狀。臨床觀察發現，很多大腸癌患者生活習慣很正常，日常排便也都很正常，殊不知等到有症狀出現，通常已經進入晚期大腸癌，治療的過程也較為辛苦。

定期檢查早期發現，每5年大腸鏡檢查

「想藉由症狀發現大腸癌，往往是悲劇！」黃忠勇院長認為，透過定期檢查才能早期發現大腸癌。目前大腸癌檢查有許多方式，包括糞便潛血檢查、大腸鋇劑灌腸造影檢查、硬式直腸鏡、軟式乙狀直腸內視鏡、大腸內視鏡檢查，以及血液或基因檢測等。一般來說，每一至兩年接受糞便潛血檢查，每五至十年接受大腸鏡檢查。

糞便潛血檢查 (FOBT)

免疫化學方法偵測血紅蛋白，只對人類血紅素、球蛋白，以及早期分解物有反應，不受其他動物的肉及血所干擾，偽陽性機會低，對下消化道出血有較高專一性，且檢查方式簡單方便、無侵入性。目前國內提供年滿50至75歲的民眾，每兩年一次免費篩檢。

檢查結果呈陽性反應，有90%的機率為大腸癌，或是有2公分以上的息肉，建議進一步接受大腸鏡檢查作為診斷；呈現陰性反應，建議每一至兩年接受糞便潛血檢查。根據研究發現，每一至兩年接受糞便潛血檢查，可降低18%至33%的大腸癌死亡率。

大腸鋇劑灌腸造影檢查 (Barium Enema)

從檢查者的肛門灌入鋇劑及空氣，透過 X 光攝影檢查大腸管壁上的結構，分為單對比灌腸攝影術及雙重對比灌腸攝影術，適用於無法接受大腸鏡檢查者。但檢查結果僅能得到影像學上的診斷，無法得到正確的病理組織報告；若有息肉或懷疑大腸癌時，必須做大腸鏡檢查證實。

硬式直腸鏡檢查 (Proctoscopy)

直腸鏡長度約十至三十公分的金屬或塑膠製的直管，同時配有光源設備，可檢查到肛門上方約十五至二十公分，直接觀察直腸壁及乙狀結腸下端的變化，但無法越過直腸及乙狀結腸相接處轉彎處，約有百分之四十的機率發現大腸癌。

軟式乙狀直腸內視鏡檢查 (Flexible Sigmoidoscopy)

軟式乙狀直腸內視鏡的設計為 60 公分，檢查深度可達降結腸、脾彎處，可發現約百分之七十的大腸癌病灶，與大腸鏡的差異在於檢查的長度；相較於大腸鏡檢查，發生併發症的機率較低。

大腸內視鏡檢查 (Colofibroscopy)

診斷大腸直腸癌的黃金標準，又稱為大腸鏡檢查，內視鏡長約 100 多公分以上，能夠偵測並治療癌前病變，可發現 95% 以上的大腸癌。檢查準備較為繁複，必須清腸才有良好的檢驗結果，建議檢查前二天服用瀉劑，並配合飲食控制，避免豆奶類製品、蔬菜及水果，應採取低渣飲食，如白飯、稀飯、麵條、雞蛋、蒸魚、碎肉、白吐司、營養口糧、果汁。

一般正常人每 5 到 10 年做一次大腸鏡檢即可，有大腸直腸癌家族史、腺瘤性息肉、家族性腺瘤性息肉症，以及克隆氏症、潰瘍性大腸炎等發炎性腸道疾病，或其他罕見的腫瘤相關症候群，建議每年進行大腸鏡檢查。

無痛大腸鏡檢查 (Painless Colonoscopy)

對於焦慮及害怕疼痛的檢查者是一大福音。經由靜脈給予止痛及麻醉藥物，達到減少恐懼及疼痛的目的，提升醫師檢查及治療過程的穩定性。但麻醉可能存有其他風險，包括缺氧、血壓降低、心跳過慢，以及甦醒後短暫出現噁心、頭昏等副作用，或是身體處於無痛情況下，可能因鏡身過度牽扯到大腸，造成腸破裂的風險。🌿



林麗鳳 醫師

- 台中國泰診所院長、
家醫內科醫師
- 僧醫會僧伽醫療網醫師

長年茹素 也要小心大腸癌

林麗鳳醫師守護僧伽健康

採訪撰文／郭庚儒



僧醫會去年7月17日到彰化祥光寺義診時，慧明法師與國泰診所院長、家醫內科林麗鳳醫師，討論國人近幾年大腸癌罹率大幅增高，並提到不少長年茹素的法師，罹患大腸癌的比例，似乎也有增多的傾向。

安排德山寺法師，進行糞便潛血檢查

因此，林麗鳳醫師自告奮勇，百忙之中抽空安排南投竹山德山寺，總共十四名法師，進行大腸癌糞便潛血檢查。首先將糞便檢查容器寄送至寺廟，並告知採集糞便的方式以及注意事項，接著協助收集糞便檢查容器，並送至配合的檢驗醫事機構，等待約10天的化驗日，篩檢結果全數為陰性反應。

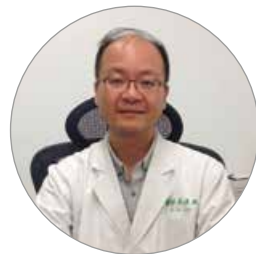
糞便潛血檢查，最為方便、簡單

林麗鳳醫師說明，大腸癌篩檢以糞便潛血檢查最為方便、簡單，只要採集糞

便檢體即可。正確採集糞便檢體的方式，應該將糞便置於乾淨的容器或是衛生紙上，避免直接挖取馬桶內的糞便，再利用採便棒前端耙齒，挖取約一粒花生米大小的糞便，記得勿取過量，最後置入容器內鎖緊蓋子，暫時放於陰涼處或冰箱儲存，隔日儘快送至檢驗單位化驗。

避免攝取過氧化酶蔬果類，暫停服用阿斯匹靈

林麗鳳醫師提醒，女性在生理期時不可進行糞便潛血檢查，建議等待經期結束後再接受檢查。採集糞便檢體前三天，避免攝取富含過氧化酶活性的蔬果類，例如高麗菜、花椰菜、山葵、菠菜、蘿蔔、香蕉、梨子、李子、蘋果、葡萄等，同時暫停服用阿斯匹靈類藥物、綜合維他命、維生素C、鐵劑等，以免造成糞便潛血檢查偽陽性反應。🙏



林建雄 醫師

- 僧伽醫護基金會董事
- 桃園廣欣中醫診所院長
- 前林口長庚醫院
中醫針傷科主治醫師

中醫可強化治療 六法則成功抗癌

林建雄中醫師的元氣養生新法

採訪撰文／郭庚儒

俗話說「病從口入」，罹患大腸癌的主因正是飲食不節制。西醫治療大腸癌容易引發食慾不振、體重減輕，甚至惡病質等許多副作用；中醫加入治療能夠健脾、益胃、補腎，強壯腸胃功能、加速身體復原，對抗癌症、預防復發更具效果。

大腸癌致病機轉，痰濕久積成瘀毒

前林口長庚醫院中醫針傷科主治醫師林建雄表示，從中醫觀點認為，大腸癌的致病機轉是大腸黏膜組織長期處於濕熱狀態，進一步演變成痰熱瘀毒蘊結，日久形成結塊而引起癌變，進而產生不正常的暗紅色突起物，並伴隨出血現象。

林建雄醫師指出，大腸癌患者的臨床症狀古人稱之為「腸癖」，包括莫名感到腹脹、腹痛等腹部不適；糞便形狀及顏色發生改變，甚至血便；排便習慣頻繁變化。長期容易引起貧

血、食慾不振、體力下降、體重減輕等全身性現象。

西醫除殺惡性腫瘤，中醫修復受損細胞

林建雄醫師強調，飲食習慣膏粱厚味、沒有節制，是罹患大腸癌主因。尤其是虛寒體質的人，包括氣血兩虛、肝氣鬱結、肝腎不足，建議及早改善體質，透過中醫藥方及針灸治療，能夠增強大腸功能，加速毒素代謝排出體外。

林建雄醫師認為，大腸癌治療方式在未擴散轉移的第四期之前，應進行西醫手術，嚴重者可合併放射與化學藥物治療，達到直接切除病灶、滅去癌細胞的效果；中醫則予以輔助，加速修復受損細胞，減輕發炎反應，讓病患漸漸恢復元氣，持續接受治療、順利完成整個療程。

選用適合方劑治療癌症，過程更平順

根據統計，高達三～五成左右癌症患者是死於惡病質，而不是癌症。中醫則依體質分類，以氣血不足、肝腎不足、陰陽失衡等虛寒體質的人，較易發生惡病質。

林建雄醫師強調，中醫著重健脾氣、益胃氣、補腎氣，幫助強壯腸胃細胞及吸收功能，讓患者能夠承受得住放化療藥物的副作用，維持正常生理機能、預防發生惡病質，可以吃得下、睡得飽，使治療過程更加平順。正常情況下，癌症患者會愈來愈健康，方是理想的抗癌、防癌過程。

正面積極六法，促進防癌抗癌成功

一、養成運動習慣，避免劇烈運動：運動是最簡單安全的補氣方式，從事慢走、瑜伽、柔軟操等適量運動，可以強壯五臟六腑、促進血液循環及新陳代謝，加強肌肉、神經、血管各功能，降低罹患癌症及預防復發，不建議進行太激烈的運動，過量流汗反而耗氣傷身。

二、多吃蔬菜、水果，喝水要足量：各類蔬果富含纖維質，可以刺激腸道加速蠕動，並增加糞便體積使易

排出，減少發生宿便，降低致癌物與腸黏膜接觸時間，需要多喝水幫助纖維質作用。

三、睡眠充足，不要晚睡、熬夜：每天晚間 10 點就應就寢，最晚不要超過晚間 11 點，充足的睡眠有助消除自由基、增強身體抵抗力，並降低癌症復發機率；若有睡眠品質問題，建議及早就醫，接受治療。

四、專心抗癌，擁有宗教信仰：癌症患者在療養期應該放下工作，全心全意接受治療，專心抗癌。另外，建議擁有宗教信仰，以安頓身心，可有助減輕焦慮、恐慌，保持身心靈的平衡，讓抗癌更快成功。

五、抱持樂觀正向，提升自癒能力：樂觀正向的人生態度，讓抗癌、防癌容易成功，相對的悲觀的情緒如哀怨、憤怒、憂鬱，則會降低身體自我療癒功能，不利於對抗癌症。

六、不要放棄治療，告知親友獲得支持：治療癌症需要長期抗戰，建議勇敢積極面對，不要輕言放棄，也要告知家人朋友，讓治療過程得到生活及心理上的支持，主動提出需要的關懷與鼓勵，讓癌症從此遠離，開始新的人生。