

● 大腸直腸癌手術後居家注意事項：

大腸直腸癌患者大多數都須要住院開刀治療，出院返家之後的自我照護，包括以下：

(一)、飲食照顧：

- 1.剛出院的病患可接受高蛋白質的飲食，以促進傷口癒合。
- 2.攝取蔬菜或水果時，應選用新鮮、細纖維的蔬果為主。
- 3.若因施行左側或右側結腸切除術，一般糞便都不會成形或質地偏稀，必須避免進食高纖食物，如：蕃薯、玉米、蔬果等；有潤腸作用或不易消化的蜂蜜、香蕉、花生、瓜子、芝麻、核桃、杏仁、蕃茄、草莓、奇異果等，都應該少食用。
- 4.當患者較虛弱時，應補充充分的營養，也必須預防便秘，除了選擇瘦肉、蛋類、豆腐、豆製品、及嫩菜之外，每餐應攝取適當量可通便、潤滑腸道的蜂蜜、香蕉、水梨等。
- 5.平時應攝取適量的水份。
- 6.食慾不佳時，可採少量多餐的方式進食。
- 7.避免高熱量、高膽固醇及刺激性的食物。
- 8.必須戒煙、戒酒及戒檳榔。

(二)、居家照顧：

- 1.手術後 6 個月內避免提重物。
- 2.應確實遵照醫師建議的時間回診追蹤和檢查。
- 3.保持每日溫和及適量的運動。
- 4.避免有便秘的情形，應養成每日排便的習慣。
- 5.維持正常的生活作息。
- 6.心靈上可選擇宗教信仰來寄託。
- 7.保持愉悅的心情。
- 8.在身體狀況許可下，可恢復正常的社交生活和旅遊活動。
- 9.家人和朋友應給予支持、鼓勵和適當的關懷。
- 10.若已經是癌症末期的患者，應給予心理上的情緒支持。

● 如何預防大腸直腸癌：

國內至目前為主，仍以早期發現及早期治療為主要目標，國民健康局會定時委託各醫療院所和當地衛生所進行辦理各項癌症的篩檢活動。而大腸直腸癌的篩檢活動，一般民眾以糞便潛血檢查為主，若發現異常，會轉介或建議做進一步檢查；除此之外，平時的飲食習慣和排便習慣，都與大腸直腸癌的發生息息相關。

- 1.減少動物性飽和脂肪的攝取（如：豬油、牛油），以植物性油來取代。
- 2.少吃動物性脂肪的食物，尤其是紅肉(如：牛、羊、豬肉)。
- 3.多吃高纖維食物，如：蔬菜、水果、全穀類等。
- 4.避免攝取醃漬、煙燻的食物。
- 5.攝取的食物應以新鮮為主。

- 6.少喝酒和少抽煙。
- 7.避免肥胖。
- 8.多運動、多喝水，使腸道蠕動正常。
- 9.養成每日排便的習慣，避免便秘。
- 10.屬於高危險群民眾，應定時接受檢查。