

目 錄

| | |
|-----------------|----|
| 一、前言 | 2 |
| 二、大腸直腸癌的形成 | 2 |
| 三、大腸直腸癌的病因 | 2 |
| 四、何謂高危險群 | 3 |
| 五、大腸直腸癌的症狀 | 3 |
| 六、大腸直腸癌的篩檢 | 4 |
| 七、大腸直腸癌的檢驗項目 | 4 |
| 八、大腸直腸癌的分期 | 7 |
| 九、大腸直腸癌的治療指引 | 7 |
| 十、大腸直腸癌的治療 | 8 |
| 十一、治療後追蹤的重要性 | 12 |
| 十二、結腸造口 | 13 |
| 十三、大腸直腸癌的居家注意事項 | 14 |
| 十四、如何預防大腸直腸癌 | 15 |

一、前言：

在現在忙碌的社會裏，飲食及速食的不當是影響人們健康的一大問題。根據衛生署統計營養過剩或食入過多脂肪等的誘因下，使大腸直腸癌的發生率急速增加，並已連續三年蟬聯十大癌症死因的第三位（男性或是女性皆是僅次於肝癌和肺癌）。研究証實經由大腸鏡予切除大腸直腸瘻肉，早期發現早期治療，可大大降低大腸直腸癌的發生率，甚至於降低死亡率。

二、大腸直腸癌的形成？

正常的大腸直腸黏膜表面長期經某些因素的刺激及基因的改變，使正常的黏膜變成腺性瘻肉或腺瘤，再轉變為大腸直腸癌。大腸直腸癌細胞在型態上有 95% 是腺癌，最常於直腸部位被發現，其次為乙狀結腸。大腸直腸癌細胞可經由淋巴循環和血液循環轉移到臨近或遠端的淋巴與器官，最常轉移的部位為肝臟，其次為肺臟、骨頭或腦。

三、造成大腸直腸癌的原因：

◎飲食：

大腸直腸癌之形成，與喜愛攝取高脂肪和高膽固醇食物、低纖維食物之飲食習慣有密切關係。

- (1) 脂肪：根據研究指出攝取較多的脂肪(尤動物性脂肪，例如：豬肉、牛肉、羊肉等)，會使腸道內膽酸分泌增加，腸中的有害細菌會將膽酸代謝成致癌物質，就有較高機率罹患大腸直腸癌。
- (2) 纖維：經過研究的証實纖維可做為一個保護因子，可以增加糞便體積及腸蠕動，減少糞便與大腸粘膜接觸時間，進而減少腫瘤的形成。
- (3) 其他：抽煙、鈣質攝取不足、過量攝取碳烤、燻製、醃製及高溫反覆油炸的烹調方式等；食品中添加過量的防腐劑、保色劑、色素或其它不合規定的添加物；偏食造成營養不均衡；過量飲酒，都有可能增加大腸直腸癌的罹患率

◎運動因素：

平時欠缺規律的運動及活動，以致降低腸蠕動，增加罹患大腸直腸癌的機率。

◎年齡和性別：

大腸直腸癌容易發生於年長者，最常發生於五十歲至七十歲左右。男女的發生率相當。

◎基因：

目前已經証實有多個基因和大腸直腸癌的形成相關。

◎家族史：

研究証實在一等親（如：父母親、兄弟姐妹及子女）內有曾罹患大腸直腸癌的親屬，那本人罹患大腸直腸癌的機率會比一般人增加許多倍。

四、何謂高危險群？

有些人較一般人容易罹患大腸直腸癌，這些人我們稱之為高危險群，包括：

1. 慢性潰瘍性結腸炎
2. 家族性大腸瘻肉症
3. 幼年型瘻肉症
4. 遺傳性非瘻肉症大腸直腸癌

五、大腸直腸癌的篩檢：

大腸直腸癌在國人是一個重要的癌症，目前為止，仍以早期發現及早期治療為主要的目標。民眾應即早有接受預防篩檢的觀念，以降低大腸直腸癌的發生率和死亡率。建議民眾接受篩檢的時間如下：

| 項 目 | 建議接受篩檢時間 |
|------------------|--|
| 一般民眾 (50 歲以上) | <ol style="list-style-type: none">1. 每年做一次糞便潛血檢查。2. 每五年作軟式乙狀結腸鏡檢查。3. 若有血便、大便習慣改變、不明原則的腹脹、貧血等疑似症狀，請立即就醫，接受進一步檢查。 |
| 高危險群民眾 | <ol style="list-style-type: none">1. 每半年做一次糞便潛血檢查。2. 每年做一次全大腸鏡檢查。3. 若發現癌前病變，應立即接受治療。4. 若為腺性瘻肉，應每年做一次全大腸鏡檢查。 |

六、大腸直腸癌的症狀：

- ◎**大便中帶血**：是大腸直腸癌最常見的症狀，大部份的病人都誤以為是痔瘡出血而忽略，往往至嚴重貧血產生全身症狀時才發現。
- ◎**排便習慣改變**：包括排便次數改變（一天多次）、排便形態改變（有時腹瀉、有時便秘）、大便形狀變細條狀、裏急後重（解便後又有要排便的感覺）等，這也是大腸直腸癌病人最常見的症狀之一。主要是因為腸道被部分腫瘤阻塞所造成，尤其以左側大腸癌及直腸癌最明顯。
- ◎**腹脹、腹痛**：可能是癌細胞壓迫神經或腸道被部分腫瘤阻塞所造成，因此疼痛部位會依腫瘤所在位置而定。
- ◎**腹部腫瘤**：腹部能觸摸到腫瘤者，又以右側大腸癌為居多。
- ◎**穿孔**：少數病患會造成腸道穿孔。
- ◎**其他**：包括局部膿瘍、腸套疊、疲倦、厭食、體重減輕、虛弱、發燒等，或是有局部轉移情形，如：黃疸、右上腹痛、腹水、腹脹、背痛、咳嗽、肋膜積水等。

七、大腸直腸癌的檢驗項目：

一般於腸胃科門診發現有大腸直腸癌疑似症狀時，最常以大腸鏡檢做為檢查的工具，若發現有瘻肉會立即做病理切片檢查，以確認是否為惡性腫瘤，當確認為惡性腫瘤時則需安排住院，儘快接受治療。

（1）肛門指診：

可檢查出肛門以上七到十公分部位的腫瘤，是最簡單的方法。

（2）大便潛血反應檢查：

目前最常使用於大腸直腸癌篩檢的方法，經由採取大便檢體來檢測潛血反應，但準確度並不高，如有些食物或痔瘡情形，也會產生偽陽性反應。

（3）腫瘤標記（CEA）：

腫瘤標記（CEA）一般在手術前後都會有的常規抽血檢查，只能用來評估預後和偵測術後是否復發的一個工具，故無法用於診斷早期大腸直腸癌甚或篩檢用。

（4）大腸鏡檢查：

◎ **目的：**大腸鏡約為 160 公分長度，是以內視鏡經肛門，直接觀察大腸(包括直腸、乙狀結腸、降結腸、橫結腸、昇結腸、迴盲腸)等腸道是否有炎症、潰瘍、瘻肉或腫瘤等病變。

◎ **適應症：**一般適用於 a).有症狀且疑似大腸直腸有問題的病患 b).接受乙狀結腸鏡檢發現瘻肉而必須切除者 c).發現瘻肉必須切除和切片檢查者 d).預定手術治療前的常規性檢查 e).手術後患者例行性的追蹤檢查。

◎ **檢查過程：**檢查過程中將會注入些許空氣以利觀察腸壁，有時會讓受檢者感到腹痛、腹脹，一般檢查時間約 15—20 分鐘內完成。

1、注射胃腸鬆弛劑 (buscopan 針劑)。

2、醫師會以潤滑劑潤滑肛門口及大腸鏡，降低肛門口的摩擦。

3、插入大腸鏡時，醫師會請你哈氣、張嘴或深呼吸以放鬆腹部肌肉，減輕不適感。

4、腸道內膜有病變的可能性時，醫師會給予腸道瘻肉切片檢查，這些操作並不會引起疼痛。

◎ **注意事項：**

檢查前---為不使腸內糞便殘留，干擾腸內之觀察，需做排空糞便之準備，其方法如下：

(1) 檢查前两天：禁食肉類或雞蛋的食物，請開始採低渣飲食，低渣飲食種類

如：豆漿、豆腐、豆花、米飯、麵條、土司、清蛋糕、餅乾、各種過濾的果汁和蔬菜汁，嫩的葉菜類，去皮的成熟瓜類及菇類等。

(2) 檢查前一天：採流質飲食，如：去油清湯、米湯、清果凍、過濾果汁、碳酸

酸飲料、茶、蜜水、糖水、咖啡、淡檸檬汁等。

※緩瀉藥會造成腸道收縮，可能造成腹部不適但通常可自行緩解。

***檢查當天**---早餐禁食僅可喝水或運動飲料，如有醫師指示服用藥物仍須繼續服用，除糖尿病患者禁食期間應停止服用『降血糖藥物』，以免發生意外，但仍須將藥物帶來，待檢查結束後服用。

***檢查後**----- 1、在檢查後若腹脹不適，請多走動以促進排氣，之後便會改善。

2、少數人會有腹脹、腹瀉、腹部不適等症狀約 4~6 小時，才會逐漸緩解。

3、術後如無不適，即可進食。

4、需立即回院處理，情形如下：(1)術後如持續加劇疼痛或無法忍受(2)因內視鏡切片後有時會產生輕度出血現象(極少部分之受檢者有持續出血)(3)施行瘻肉切除術後的一週內勿做劇烈運動，尤其是腹部用力的動作(如打球、游泳等)，亦避免食用容易發生腹瀉的食物(如生食海鮮等)。

***併發症**-----大腸鏡為一侵襲性之檢查，一般而言，大腸鏡是相當安全的檢查，但少數病人會出現腹脹、腹痛，甚至穿孔等症狀，其機率少於百分之一。

※基本上這種檢查會不太舒服，有少數病患無法忍受或因腫瘤而無法完成全大腸鏡檢時，則可須改做大腸鉭劑 X 光攝影檢查。

(5) 組織切片檢查：

除了緊急手術之外，術前都應做病理切片檢查，以確認診斷。

(6) 大腸鋇劑 X 光檢查：

是針對結腸（一般稱為大腸）的特殊 X 光檢查，包括直腸、乙狀結腸、下結腸、橫結腸、上結腸、盲腸及闌尾，必要時還能評估小腸的末端。

◎ **目的：**懷疑在大腸中有潰瘍、良性腫瘤（如息肉）、癌病變或者某些病變時。

◎ **檢查過程：**

1. 受檢者平躺在 X 光檢查台上，放輕鬆由護理人員為您置入肛管。
2. 醫師在 X 光透視下，由肛管慢慢灌入適量的硫酸鋇劑到大腸中。
3. 再由肛管注入適量的空氣，讓您的大腸充滿空氣，腸粘膜充滿鋇劑為止，此時腹部會稍微漲漲的有便意感，請務必忍耐不可解出。
4. 檢查時請您握緊頭端拉桿，因檢查臺會做適度的旋轉，以便在 X 光透視下調整適當的位置和角度照像，請您勿害怕。
5. 灌腸或照像過程中有任何不適請立即告知醫、護人員。
6. 灌注硫酸鋇劑時請配合深呼吸、放輕鬆，勿將鋇劑解出。
7. 若是大腸過於痙攣，護理人員會在醫師指示下以靜脈注射平滑肌鬆弛劑。
8. 照像完畢後，才可到廁所排解灌入之硫酸鋇劑。

◎ **注意事項：**

- * 檢查前-----**
1. 一週內若曾做大腸鏡檢並切片檢查者，或是三日內曾做大腸鏡檢但未切片者，比較不適合做下消化道攝影。如果已懷孕者請避免做此項檢查。
 2. 禁食、糖尿病患者，因為沒有進食所以降血糖藥物需減量以預防低血糖休克的發生。
- * 檢查後-----**
1. 由於檢查會打入大量的空氣，或是灌入大量的鋇劑，所以您會覺得肚子漲漲的、有便意感、想排氣等等，這些都是正常的感覺。除此之外，並不會造成疼痛或是其他的不舒服。
 2. 檢查後 2~3 天內會有白便、便秘出現是正常現象，應多喝開水及攝取高纖維食物使鋇劑早點排乾淨。

(7) 腹部電腦斷層檢查：

評估腫瘤是否有轉移至肝臟或侵犯至其他鄰近器官，並做為手術治療的依據及日後追蹤的根據。

(8) 其他：

腹部超音波、胸部 X 光、骨骼掃描、電腦斷層（腦部、骨盆腔、胸部）等檢查，用於術前和術後的追蹤，以確定是否有其它部位的轉移。

八、大腸直腸癌的分期：

根據 2002 年美國癌症聯合委員會（AJCC）所推薦的分期法，大腸直腸癌可被分為零期到第四期。

第零期：即原位癌，腫瘤局限於上皮細胞層或只侵犯到固有層（Lamina propria）。

第 I 期：腫瘤侵犯到黏膜下層或肌肉層，沒有淋巴結或遠處轉移。

第 II A 期：腫瘤侵犯穿透固有肌肉層，進入漿膜下層，或進入沒有腹膜覆蓋的大腸週圍或直腸週圍組織，沒有淋巴結或遠處轉移。

第 II B 期：腫瘤直接侵犯到其他器官或結構，並或穿過腹膜臟器層，沒有淋巴結或遠處轉移。

第 III A 期：不論腫瘤侵犯的程度，有 1~3 顆局部淋巴結轉移，但無遠處轉移。

第 III B 期：不論腫瘤侵犯的程度，有 1~3 顆局部淋巴結轉移，但無遠處轉移。

第 III C 期：不論腫瘤侵犯的程度，有 4 顆或以上的局部淋巴結轉移，但無遠處轉移。

第 IV 期：不論腫瘤侵犯的程度及淋巴結是否轉移，只要出現遠處轉移。

九、大腸直腸癌的治療指引：

大腸直腸癌因腫瘤的位置、淋巴侵犯、和有無遠處轉移的情形，而決定未來的治療方式，或是否需要做輔助性的治療。表格中的治療方式僅供參考，臨床上的治療仍以主治醫師的建議為主。

| 癌症分期 治療方式 | 年 月 日 | 年 月 日 | 年 月 日 | | 年 月 日 | | | 年 月 日 |
|--------------|-------|-------|-------|-----|-------|------|------|-------|
| | 第零期 | 第一期 | 第二期 | | 第三期 | | | 第四期 |
| | | | IIa | IIb | IIIa | IIIb | IIIc | |
| 手術治療 | V | V | V | V | V | V | V | V |
| 化學治療 | | | | V | V | V | V | V |
| 放射線治療 | | | | | V | V | V | V |
| 支持治療 | | | | | | | | V |
| | | | | | | | | |

十、大腸直腸癌的治療方式：

目前以手術為主，另外有輔助性化學治療和放射線治療，我們將一一詳述如下：

（一）手術治療：

手術方式會依據腫瘤的位置不同而有所不同，一般的原則是將腫瘤所在的大腸切除外，並將相關的血管、淋巴組織也一併切除，之後再將大腸予以吻合，或者施行暫時性人工腸造口，或是永久性的人工腸造口（人工肛門）。

（二）放射線治療：

是區域性治療，是使用高能量 x 光來殺死癌細胞，目前已經廣泛使用於直腸癌，但於大腸癌則較少使用到。一般放射線治療的次數和劑量須由放射腫瘤科醫師評估。手術前的放射線治療，可減少手術中癌細胞的擴散，使腫瘤變小，以利手術完全切除，增進手術完美的境界，至少可減少 50% 的原位復發率；手術後的放射線治療，其目的為清除手術所無法切除的癌細胞而大大減少癌症復發率。

- 流程：在治療開始之前，會先為您安排一次模擬攝影，就是模擬治療時的定位姿勢、決定放射線治療的方法、決定治療 x 光射束的入射方向及治療部位的定位。治療過程中，放射腫瘤科醫師會定期給予檢查看診，於療程結束後，會依個人情況而安排適當的追蹤及檢查時間。
- 副作用：會因照射部位大小、劑量多寡而不同。早期會出現短暫的腹瀉，當治療劑量達到約 4000 格鐳左右時會產生皮膚乾性脫皮情形，副作用則會隨著治療結束而改善，除了大腦照射外，放射治療不會引起頭髮掉落。

（三）化學治療：

是使用抗癌藥物來殺死全身癌細胞。輔助性的化學治療是針對術後可能殘存的癌細胞予以毀滅，或抑制腫瘤的生長及減緩疾病的症狀。一般治療大腸直腸癌的抗癌藥物可經由口服和靜脈注射方式來給予，其中靜脈注射方式又分為週邊靜脈血管和人工血管二種。抗癌藥物於殺死癌細胞的同時也會造成正常細胞及組織的受傷，就形成所謂的副作用。以下將針對人工血管及化學治療的副作用予說明，使病患和家屬能充分的瞭解。

- **人工血管：**即人工靜脈植入器，是一個完全植入皮下的裝置，它可以提供化學治療、抽血、全靜脈營養及各種點滴注射。裝置時需於開刀房進行，採局部麻醉，不必禁食，過程約半小時。在每一次注射時都需使用蝴蝶彎針插入注射座中，才可將藥物注入血管內。裝置人工血管與化學治療期間的蝴蝶彎針都有健保給付。

（1）外型：因置於胸前，外觀上稍稍隆起，可以摸到鼓起的圓形物，約 5 元銅板大小，

附近會有約 5 公分長的傷口。

(2) 傷口的照護：傷口用美容膠貼著，傷口癒合時，紙膠會自行脫落，約需一星期時間。當傷口尚未完全癒合時，應保持乾燥避免潮濕以預防感染，如果傷口組織有發癢感，勿自行抓癢，如果發現傷口或注射部位有發紅、腫脹、發熱、疼痛、滲出液或注射時附近肩膀會疼痛、腫脹等，應告知醫師或護理人員。傷口癒合後即可不需換藥，洗澡及適中的活動均不受影響。

(3) 注意事項：平時需避免用力搓揉注射座及皮下導管，並且避免用力的碰撞。若化學治療的療程已結束，需至少**每一個月**回門診以抗凝血劑沖洗人工血管，以避免管路阻塞，其蝴蝶彎針須自費使用。人工血管通常在化學治療的療程結束後，於門診追蹤檢查約 2 至 3 年，若追蹤檢查報告都正常，經由醫師的建議即可拔除。

➤ **化學治療的藥物**：目前治療的藥物以 5-FU 加上 Leucovorin 為主，可用於術後輔助性治療，以降低癌症復發及增加存活率；也用於轉移性癌症的治療，以減緩病情惡化和改善生活品質。當使用 5-FU 無效或晚期癌症時，可使用第二線藥物（**Campto**、**Oxaliplatin**、**Xeloda**）來治療。另外有口服的化療藥物 URUF 及 Futraful（TC401）也經常使用。

(1) 注射時間：一般都會每星期注射一次，掛號看診後於化療室注射，每次靜脈注射化療藥物的時間約 3 小時，持續約一年至一年半的時間。

(2) 注意事項：

a).注射期間可以施行一般活動，如：上洗手間、看書、吃飯、散步等。

b).注射藥物後部分患者會有頭暈、虛弱的情形，應有家屬陪同。

c).第一次接受化學治療時，護理人員會予化學治療藥物副作用的衛教指導，家屬應與患者一同參予。

d).於每次的化學治療後 3 至 5 天內，會有個案管理師以電訪的方式來關心患者，詢問是否有異常狀況，以便提醒病患就醫。

e).諮詢專線：癌症諮詢專線---（05）2779107

95 病房護理站---（05）2756000 轉 1951，1970.

(3) 化學治療常見副作用：使用於大腸直腸癌的化療藥物，一般以產生腸胃道副作用為主，列出常見副作用及處理，以供患者和家屬明瞭居家的照護事項。

A.噁心和嘔吐：

- a).少量多餐，避免空腹太久。
- b).食用清淡、少油、酸味或鹹味較強食物，例如：稀飯、果汁、酸梅。
- c).避免同時食用冷、熱的食物，容易造成嘔吐。
- d).在起床前後和運動前可以吃蘇打餅干類的食物，減少噁心感。
- e).嘔吐後應馬上漱口，以保持口腔清潔與舒適。
- f).可以聽音樂、看書、看電視、聊天或睡覺等方法來轉移注意力。

B.腹瀉：

- a).食用纖維量少的食物，例如：蘋果、稀飯、白吐司、花生醬等。
- b).少吃油膩、油炸、太甜或刺激性食物。
- c).多補充水份，以維持水份平衡，防止脫水。
- d).如果腹瀉嚴重，應採用清流飲食，例如：米湯、果汁、清肉湯等。
- e).避免食用牛奶或奶類製品。
- f).選擇清淡的食物，採少量多餐的進食。
- g).保持肛門外清潔、乾燥。

C.食慾不振：

- a).採少量多餐的進食方式。
- b).選擇喜好的食物來食用，避免油膩、油炸和刺激性食物。
- c).避免食用易產氣食物，例如：豆類、乳製品、洋蔥、馬鈴薯等。
- d).用餐時，保持愉悅的心情。
- e).用餐前可食用少量開胃食物，例如：酸梅汁、洛神茶、果汁。

D.便秘：

- a).選擇富含纖維質的蔬菜、水果、全穀類、全麥麵包等。
- b).多攝取水份和果汁。
- c).放鬆緊張、憂鬱的情緒，並做適度的運動。
- d).養成良好的排便習慣。

E.倦怠：

- a).放鬆心情，適當的休息。
- b).佈置舒適的休息環境，保持柔和的光線，室內空氣應流通。
- c).每次接受化學治療後約 1 至 2 天較有疲倦情形，勿強迫進食，應採少量多餐、選擇高熱量食物攝取。

F.口腔炎(嘴破)：

- a).食用溫和和柔軟食物，避免熱食和刺激性食物。
- b).使用軟毛牙刷刷牙和非刺激性漱口水。
- c).可多吃高蛋白和維他命 C 的食物。
- d).進食時，細嚼慢嚥。

- e).維持口腔清潔。
- f).可使用吸管吸吮液體食物，減少疼痛情形。

G.白血球減少：

- a).避免接觸生病的人，到公共場所應戴口罩。
- b).多攝取高蛋白質食物，採熟食勿攝取生食。
- c).水果以可削皮、可剝皮為主，也應該清洗乾淨後才攝取。
- d).應維持進食前有洗手的習慣。
- e).每日應沐浴，指甲剪短，保持清潔。
- f).家中應保持整潔，室內暫不放置鮮花、盆栽和垃圾筒應加蓋。
- g).多吃富含 VitC 的水果，如：柳丁、葡萄柚、檸檬等，以增加抵抗力及減少出血。
- h).使用軟毛牙刷刷牙，可減少產生傷口，以降低感染的機會。

H.紅血球減少(貧血)：

- a).儘量休息，勿劇烈運動。
- b).改變坐臥姿勢時，動作宜緩慢，避免頭暈而跌倒。
- c).攝取營養豐富的食物，如：葡萄乾、蛋黃、肉臟類、瘦肉、貝類、綠色蔬菜。

I.血小板減少：

- a).避免用力解便，用力咳嗽，必要時應絕對臥床。
- b).攝取質軟、無刺激性食物。
- c).保持口腔清潔，使用軟毛牙刷，避免使用牙線。
- d).皮膚應避免碰撞、割傷、重壓，穿著寬鬆衣物。
- e).勿摳鼻孔，避免張口呼吸，少量多次飲水，避免呼吸道因過於乾燥而出血。

 **每次化學治療後，當發現有下列情形，即應立刻就醫或掛急診。**

- ▶發燒(腋溫超過 38 度)、發冷或顫抖。
- ▶嚴重腹瀉或便秘。
- ▶嘔吐厲害以致無法進食。
- ▶呼吸急促，或是正常水份的攝取下，仍然沒有小便的情形。
- ▶血尿或血便(黑便)。
- ▶流血不止或大面積的瘀青。
- ▶暈眩、臉色蒼白或煩躁不安。
- ▶任何其他不尋常的疼痛。
- ▶突然間的嗜睡或倦怠感厲害。

(四) 支持療法：

一般接受支持療法的患者，大多因患者年紀大或是癌症已發生轉移的情形，家屬拒絕接受任何治療。支持療法是予適當的症狀治療以減輕不適的症狀，並增加舒適感。

十一、治療後追蹤的重要性

大腸直腸癌術後定時追蹤檢查是很重要的，若有復發大都發生於二年內，五年之後復發的機會降低許多。癌症復發可以在原部位或周圍的位置，也可以轉移至其他部位，若有定時追蹤檢查，可獲得迅速的治療。各期別的大腸直腸癌術後追蹤表如下，也應依醫師指示定時回診檢查。

| 癌症分期 | 追蹤檢查項目及時間 |
|-----------|---|
| 原位癌和第一期患者 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 理學檢查（肛門指檢、抽血檢驗，如：CEA）每 6 個月，持續 2 年。之後每年一次，持續 3 年。 2. 全大腸鏡檢每年一次，持續 5 年。 |
| 第二期患者 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 理學檢查（肛門指檢、抽血檢驗，如：CEA）每 6 個月，持續 2 年。之後每年一次，持續 3 年。 2. 全大腸鏡檢每年一次，持續 5 年。 3. 胸部 X 光檢查每年一次，持續 5 年。 4. 腹部和骨盆電腦斷層檢查每年一次，持續 5 年。 |
| 第三期患者 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 理學檢查（肛門指檢、抽血檢驗，如：CEA）每 6 個月，持續 2 年。之後每年一次，持續 3 年。 2. 全大腸鏡檢每年一次，持續 5 年。 3. 胸部 X 光檢查每年一次，持續 5 年。 4. 腹部和骨盆電腦斷層檢查每年一次，持續 5 年。 |
| 第四期患者（末期） | <ol style="list-style-type: none"> 1. 理學檢查（肛門指檢、抽血檢驗，如：CEA）每 6 個月，持續 2 年。之後每年一次，持續 3 年。 2. 全大腸鏡檢每年一次，持續 5 年。 3. 胸部 X 光檢查每 6 個月一次，持續 5 年。若有肺部轉移應每 3 個月接受一次胸部 X 光檢查，持續一年；每 6 個月接受一次胸部電腦斷層檢查，持續 2 年。 4. 腹部和骨盆電腦斷層檢查每年一次，持續 5 年。若有肝臟或腹膜轉移，應每 6 個月接受一次腹部和骨盆電腦斷層檢查，持續 2 年；之後每年接受一次腹部和骨盆電腦斷層檢查，持續 3 年。 |

十二、結腸造口

(一)、 什麼是結腸造口？

就是人工肛門，施行造口手術是將您排泄系統的出口，由原來的肛門改在腹部上，對消化功能並無很大的影響。造口的位置會因腫瘤部位不同及醫師的判斷而有所不同，造口種類有右側結腸造口、環狀橫結腸造口、左側結腸造口及雙管造口，大部分結腸造口都屬於左側結腸造口，其置於左側腹部，略低於肚臍處。

(二)、 結腸造口的外觀如何？

- 1.正常外觀應呈紅色和濕潤的，有如口腔黏膜般的顏色。形狀呈圓形或橢圓形，直徑大約 2~5 公分。
- 2.剛手術完成時，腸造口處會有腫脹情形，但是會慢慢變小，所以更換腸造口時應注意貼環袋的剪裁尺寸。
- 3.結腸造口的黏膜因沒有神經分佈，所以碰觸時不會有痛覺。
- 4.清理和更換腸造口時因碰觸會造成輕微出血，這是正常的現象不需特別擔心。平時應留意造口的顏色是否正常，是否經常有不正常的出血情形。
- 5.因腹部的結腸造口不像直腸一般有括約肌可以控制糞便的排出，所以食物經消化後的排泄物會直接進入造口袋內，必須定時清理，以保持腸造口週圍皮膚的清潔和乾燥。

(三)、 造口的清潔與造口袋更換在手術後由病房護理人員照護，護理人員會在您出院前教導您與家屬如何清潔和更換造口袋的方法。

(四)、居家照護的注意事項：

- 1.避免提重物（5 公斤以上），以防腸脫垂及疝氣。
- 2.保持適當運動，飲食均衡。
- 3.飲食須知：
 - ✿要有正常飲食習慣，不偏食、定時定量及細嚼慢嚥。
 - ✿所有蔬菜都可以吃，但長度宜切為 3 公分左右。
 - ✿有些產氣的食物容易造成腹脹和異味，在食物的選擇上應儘量避免，例如：蛋類、包心菜、洋蔥、大蒜、蒜頭、韭菜、蔥、馬鈴薯、地瓜、碗豆、蘆筍、巧克力、啤酒、檸檬汁、汽水等。
 - ✿注意水份的攝取，每日宜 1500c.c 左右。
 - ✿避免攝取不易消化的食物，例如：糯米類、硬穀類（如：杏仁、瓜子、花生、核桃）。
 - ✿豆類製品中屬於軟質食物的種類可以選用，例如：綠豆撻、紅豆沙、豆腐、豆包等。

- ✿ 避免使用吸管喝飲料、嚼食口香糖、抽煙、或匆匆促進食。
 - ✿ 當腹瀉時，應避免果汁、粗纖維水果、添加許多香料的食物。可食用香蕉、蘋果、花生醬、米飯、煮沸過的牛奶，可以硬化鬆軟的糞便。
 - ✿ 當便秘時，可多進食流體食物（尤其果汁）、煮過的水果和蔬菜、或於每晚睡前喝一杯梅子汁。
- 4.請按時到醫院複診，但當有下列情形時，請立即回診：
 - ✿ 造口周圍皮膚有發紅、疼痛、破皮等。
 - ✿ 糞便硬時，於補充水份後仍然未改善。
 - ✿ 每餐正常進食下，兩天未解便者。
 - ✿ 造口有大量或持續性出血的情形。
 - ✿ 造口的顏色由紅色變為黑色時。
 - ✿ 造口處向下凹陷、向外脫出或造口附近有凸出物時。
 - 5.穿著寬鬆舒適的衣物，勿讓褲子壓迫傷口。
 - 6.用清水清潔造瘻口周圍的皮膚，勿使用消毒液，例如：酒精、雙養氧水、優碘、沙威龍等。
 - 7.平日應保持適當的運動，但要避免接觸性、重撞擊之類的運動。
 - 8.水對造口無害處，於洗澡時不需將便袋取下，請以淋浴方式來清洗身體及造口，中性肥皂不會刺激造口，也不會流入造口。
 - 9.游泳時請更換迷你便袋，保護皮周圍以防止紙膠貼住，這樣不會影響保護皮使用天數，泳衣以一件連身式為宜。
 - 10.參加長途旅遊，只需攜帶足夠的造口護理器材和適當的藥物。
 - 11.只要體力許可，都能恢復一般性的社交活動。
 - 12.術後仍可恢復性生活，應於行房前先將便袋的排瀉物排空。
 - 13.結腸造口手術後的早期，家屬和朋友情緒上、精神上的支持是非常重要的。
 - 14.有時在肛門口會有些分泌物，可用片紗布或小護墊去吸收，但要每天更換。

十三、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。

十四、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。