



**瞭解資訊：**  
**降低罹患**  
**結腸癌的風險**





## 降低罹患結腸癌的風險

---

### 什麼是結腸癌？

結腸（或大腸）癌發生在大腸（結腸）和/或直腸。幸運的是，定期篩檢可以預防或幫助

提早發現病情，此時的治療也

能發揮最大效果。結腸癌篩檢

有多種方式。結腸鏡檢查讓

健康照護提供者可以在結腸

或直腸中偵測與切除息肉

（或增生），從而幫助預防癌症。其他方式

（例如糞便測試）需要篩檢結果為陽性的

患者進行後續結腸鏡檢查。



### 徵兆與症狀

結腸癌症狀包括糞便或直腸出血、體重減輕、

長期下痢或便秘。結腸癌患者通常不會立即

就出現徵兆；因此，即使認為自己很健康，仍應

進行篩檢。



## 風險因子

如果有以下因素，您可能有較高的風險：

- 有結腸癌或癌前息肉的家族病史
- 家族性腺瘤性息肉病 (familial adenomatous polyposis, FAP) 或遺傳性非息肉性結直腸癌 (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC)，後者也稱為林奇 (Lynch) 綜合症
- 潰瘍性結腸炎或克隆氏症

如果您有任何上述風險因子，請諮詢您的健康照護提供者。您可能需要及早進行篩檢。



如果您沒有保險，您可能符合資格投保免費或低成本保險。您可以撥打

**311** 或傳送簡訊內容「CoveredNYC」至 877877，以接受免費的面對面投保協助。若要瞭解免費或低成本篩檢的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜尋「colon cancer」(結腸癌)。



## 篩檢

結腸癌篩檢有多種方式，包括視覺測試和糞便測試。下列帶有星號 (\*) 的測試需要篩檢結果為陽性的患者**盡速進行後續結腸鏡檢查**。



**視覺測試**旨在確認結腸或直腸中是否有不尋常的組織：

- 結腸鏡
- 軟式乙狀結腸鏡檢查\*
- 電腦斷層掃描 (Computerized tomography, CT) 結腸造影\*



**糞便測試**旨在確認糞便中是否有癌症跡象：

- 糞便免疫化學測試 (Fecal immunochemical test, FIT)\*
- 高敏性愈創木脂糞便潛血檢測法 (High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)\*
- 多靶點糞便 DNA 檢查 (FIT-DNA)\*

若要瞭解這些篩檢選項的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜尋「colon cancer screening」(結腸癌篩檢)。

## 常見問答集

### 何時應該開始做結腸癌篩檢？

洽詢健康照護提供者瞭解您自身的風險。多數人應在 45 歲時開始瞭解篩檢。具高風險的群體可能需要更早開始。

### 我覺得自己很健康。是否仍然應該做篩檢？

結腸癌可能不會立即就出現症狀。即使您認為自己很健康，仍應該接受篩檢。盡早發現並摘除息肉有助於預防結腸癌。

### 哪一種篩檢最好？

每一種篩檢都有不同的優勢與風險。詢問您的照護提供者有哪些適合的選項符合您的需求。

### 檢驗之後需要做什麼？

記得進行後續檢查！詢問您的照護提供者何時進行下一次結腸癌篩檢。

### 我的保險會給付 50 歲前的篩檢費用嗎？

大部分保險計畫（包括 Medicaid 與 Medicare）會給付 50 歲開始的結腸癌篩檢費用。對 50 歲前的篩檢的給付標準因計畫而異。向您的健康照護提供者瞭解結腸癌風險，並在進行篩檢前確認保險給付範圍，以避免出現預期之外的費用。有多種篩檢選項；其中一些費用較為低廉。



## 降低風險的其他方式：

- 維持健康的體重與身體活動。
- 減少食用加工肉品 (例如培根、熱狗、午餐肉)。
- 如果您吸菸，請制定戒菸計畫。如需戒菸幫助，請致電 311 或造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜尋「NYC Quits」。
- 飲酒可能會增加罹患結腸癌的風險。造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜尋「alcohol and health」(酒精與健康) 以瞭解詳細資訊。

## 更多資訊

請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜尋「colon cancer」(結腸癌)。

美國癌症協會

(American Cancer Society)

[cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer](https://cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer)

美國疾病管制與預防中心

(Centers for Disease Control and Prevention)

[cdc.gov/cancer/colorectal](https://cdc.gov/cancer/colorectal)

美國國家癌症研究所

(National Cancer Institute)

[cancer.gov/types/colorectal](https://cancer.gov/types/colorectal)

紐約州衛生署

(New York State Department of Health)

[health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal](https://health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal)