

# 大腸直腸癌

## 壹、前言

大腸直腸癌與生活習慣、家族史和高熱量、高脂飲食有關，也是現代人的文明病，近年來在全世界盛行率不斷攀升。在現在忙碌的社會裏，飲食的不當是影響人們健康的一大問題。在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。因此，如發現有便血、排便習慣改變等現象時，不要隨便亂服藥物或認為只是痔瘡，因為這很可能是大腸直腸癌的警訊，請儘快接受醫師的檢查。

## 貳、症狀

大腸直腸癌大部分發生在乙狀結腸和直腸部，大腸發生部位不同，症狀表現也不同。

### 一、右側大腸

一般而言，發生於右側大腸的癌，較常表現的是：大便潛血、貧血、右腹痛或腹瀉現象。另外，腹脹、腹痛、體重減輕，或甚至不自覺摸到腹部有一個腫塊等，亦是大腸直腸癌的常見症狀。情況嚴重者，甚至會出現肝腫大，或甚至腹膜炎，極度腹脹等症狀時，表示大腸直腸癌已發展至相當程度。

### 二、左側大腸

大便習慣改變、大便直徑變細、嘔吐或腹脹、等腸胃不適現象表現由於它常會讓人跟其他的腸胃道疾病混淆。

### 三、直腸或乙狀結腸

腹瀉或便秘、大便次數增加、想解大便但解不出（裡急後重）、大便有點黏液出現且混著鮮紅色血液。

## 參、診斷及檢查

一、病史、症狀及病徵。

二、實驗室檢查:如大便潛血反應、血色素的測定及CEA 指數。

三、肛門指診。

四、肛門鏡、乙狀結腸鏡或大腸鏡檢查。

五、下腸胃道攝影、電腦斷層攝影、腹部超音波。

六、開刀後病理結果發現。

## 肆、治療照護

大腸直腸癌的治療方法以外科手術切除為主，手術為大腸直腸癌唯一根治的方法，手術方式依腫瘤發生部位不同而定。再視病理組織分期是否進一步行化學治療或放射線治療，預後完全看癌症的病理組織分期而定。輔助性療法：放射療治療，化學治療等幫助預防復發或惡化太快。

### 一、手術治療

大腸直腸癌患者術後飲食衛教

(一) 患者術後易消化困難、腹部脹氣，建議術後二週內應以「軟質、適度高纖食物」為主，建議病人採半流質或是軟質食物，以便於消化、吸收。。

(二) 術後一個月內，應少吃糯米、芭樂、鳳梨、堅果等高纖粗渣食物，儘量選擇低渣飲食

(三) 腸道手術後食慾變好的病友應少量多餐，還要細嚼慢嚥，以利消化，也減輕腸道負擔。

(四) 食慾不佳的病友則應多吃高蛋白飲食，多吃魚、肉、蛋、黃豆類製品（豆漿、豆腐、豆包等），還有乳糖含量較牛奶低的優酪乳，必要時還要搭配營養補充品，以補身體恢復所需熱量和蛋白質的不足。

### 二、化療期間

一般大腸直腸癌的化學藥物可經由口服和靜脈注射方式給予，較常見副作用一般以腸胃道副作用為主，以下列出常見副作用及處理，以供患者和家屬了解居家照護事項。

(一)噁心和嘔吐：

1. 嘔吐後應馬上漱口，以消除異味與保持口腔清潔。
2. 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。
3. 避免同時食用冷、熱的食物，容易造成嘔吐。

4. 食用清淡、少油、酸味或鹼味較強食物，例如：稀飯、果汁、酸梅。
5. 少量多餐，避免長時間空腹，選擇高熱量食物攝取。
6. 可以聽音樂、看書或電視、聊天..等方法來轉移注意力。

#### (二)腹瀉：

1. 多攝取水份，以維持水份平衡，防止脫水。
2. 少吃油膩、油炸或刺激性食物。
3. 避免食用牛奶或奶類製品。
4. 食用纖維量少的食物，例如：稀飯、白吐司等。
5. 如果腹瀉嚴重，應採用清流飲食，例如：米湯、果汁、清肉湯等。
6. 選擇清淡的食物，採少量多餐的進食。
7. 保持肛門外清潔、乾燥。

#### (三)便秘：

1. 多補充水份和果汁，以維持水份平衡。
2. 選擇富含纖維質的蔬菜、水果、全穀類等。
3. 放鬆心情，並做適度的運動。
4. 養成定時的排便習慣。

#### (四)口腔炎(嘴破)：

1. 食用溫和和及軟質食物，避免熱食和刺激性食物。
2. 使用軟毛牙刷刷牙和非刺激性漱口水，以維持口腔清潔。
3. 可多吃高蛋白和維他命C的食物，可選擇較冰涼的食物，例如冰淇淋、果汁等。
4. 進食時，細嚼慢嚥，可使用吸管吸食液體食物，減少疼痛情形。

#### (五)白血球減少：

1. 避免接觸生病的人，到公共場所應戴口罩。
2. 養成進食前洗手的習慣。
3. 每日應沐浴，指甲剪短，保持清潔。
4. 使用軟毛牙刷刷牙和非刺激性漱口水，可減少產生傷口，以降低感染的機會。
5. 家中應保持整潔，室內暫不放置鮮花、盆栽和垃圾筒應加蓋。
6. 多攝取高蛋白質食物，採熟食勿攝取生食。
7. 多吃富含維生素C的水果，如：柳丁、葡萄柚、檸檬等，以增加抵抗力及減少出血。水果以可削皮、可剝皮為主，也應該清洗乾淨後才攝取。

### 三、放療期間

大腸直腸癌接受放射線治療容易於治療後2-3週出現腹瀉、腹痛、膀胱炎情形頻尿、小便疼痛等現象，而症狀的嚴重性也因人而異。減輕腸道的副作用可由醫師開立止瀉藥物來改善，飲食方面應避免刺激性食物，可食用纖維質較低的食物如米湯、蒸魚等及多補充水分，宜採低油脂及低渣飲食，一方面也要注意體重的維持及避免體液電解質不平衡。

四、當發現有下列情形，即應立刻就醫或掛急診。

- (一) 發燒(腋溫超過 38 度)、發冷或顫抖。
- (二) 嘔吐厲害以致無法進食，超過 3 次以上。
- (三) 嚴重腹瀉或便秘。
- (四) 正常水份的攝取下，仍然沒有小便的情形。
- (五) 血尿或血便(黑便)，流血不止或大面積的瘀青。
- (六) 呼吸急促，暈眩、臉色蒼白或煩躁不安。
- (七) 任何其他不尋常的疼痛。
- (八) 突然間的嗜睡或倦怠感厲害。