

# 肠胃 与您

大肠癌令许多人为之色变，坊间也流传着的许多所谓食疗法、健康食品都打着极其有效的招牌，声称能有效地预防甚至治疗大肠癌。我们请教结直肠外科医生吴学士医生为您解答疑问，让您安枕无忧。

## 何谓大肠癌

大肠癌最常见于现代社会里，若想正确了解饮食与大肠癌到底有什么关联，首先我们必须了解此病症。

- 大肠癌是非常复杂的癌症。
- 病因与基因、身体老化、发炎和生活方式都息息相关。
- 饮食习惯只是引发此症的其中一环。

大肠癌在发达国家是很普遍的，这和发达国家的人民常食用加工食品或丰盛的饮食习惯有密切关系。一项为期20年的世界癌症患病趋势调查显示，在经济迅速发展的城市/国家如捷克共和国、上海和新加坡等，大肠癌的上升趋势是最为迅速的。

## 大肠癌真的与饮食息息相关？

这些地区饮食习惯迥异，证明了食物的份量才是重要因素。在所做的实验中，无论实验体的体积大小，若不控制食物摄取的分量，引发各种癌症的机率比食物摄取控制在百分之七十的实验体要高出许多，寿命也相对较短。人类的新陈代谢、细胞生长与死亡率是保持在一种平衡状态之下。若营养摄取不足，健康会受到影响，但过度的摄取营养反而是有害无利的。过度的服用维他命及抗氧化食品有可能助长甚至导致罹患大肠癌。

## 引发大肠癌的因素

除了遗传性大肠癌，一般的大肠癌需要数十年才会‘成型’，所以从年幼开始就应养成良好的饮食习惯。专家一致认为经常食用未经加工的高纤维食品（尤其是全麦食品）、水果及蔬菜能有效的防止大肠癌。常吃红肉类、加工肉类、抽烟和酒类则会增加罹患大肠癌的机率。若每天食用超过100公克腌制食品就会提升患癌机率的百分20，抽烟增加百分之8，而每天饮酒超过3杯则会增加患癌机率的百分之11。

## 如何避免罹患大肠癌

虽然饮食很重要，但同时也必须多锻炼身体、多运动、防止身体肥胖、糖尿病和避免接触辐射性物质。另外身体健康的话是不需要服用其他补给品如维他命、钙片等。它们是较适用于那些本来就缺少这些营养的人，如孕妇、康复中的病人等。

## 防癌特效药

阿司匹林已被证实能有效的防止罹患大肠癌，每天服用100毫克的阿司匹林能减低患上大肠癌的机率达百分之30。单单注意饮食、勤做运动锻炼和服用阿司匹林是不足以完全预防大肠癌的，只能降低百分之45的风险，最有效的方法还是及早做大肠镜检查（结肠镜检查）。美国是唯一大肠癌病例有下降趋势的发达国家，这都得归功于美国国民经常做结肠镜检查，防范于未然。

## 吴学士医生

结直肠外科高级顾问医生

MBBS,  
FRCS,  
FAMS

Goh Hak-Su Colon & Rectal Centre  
6 Napier Road #04-08  
Gleneagles Medical Centre  
Singapore 258499  
电话: (65) 6473 0408  
网址: [www.gohhaksu.sg](http://www.gohhaksu.sg)



吴学士医生出生于马来西亚的砂劳越州。毕业于英国皇家医学院，并在美国杜克大学医学院修读进修。吴医生于1989受邀于新加坡中央医院，成立本地第一个直肠科手术部门。自1995年始，吴医生就于鹰阁医药中心私人执业，也是新加坡中央医院直肠手术部门的客卿顾问，并同时担任新加坡国立大学医学院副教授一职。