

秒懂大腸癌 (篩檢)

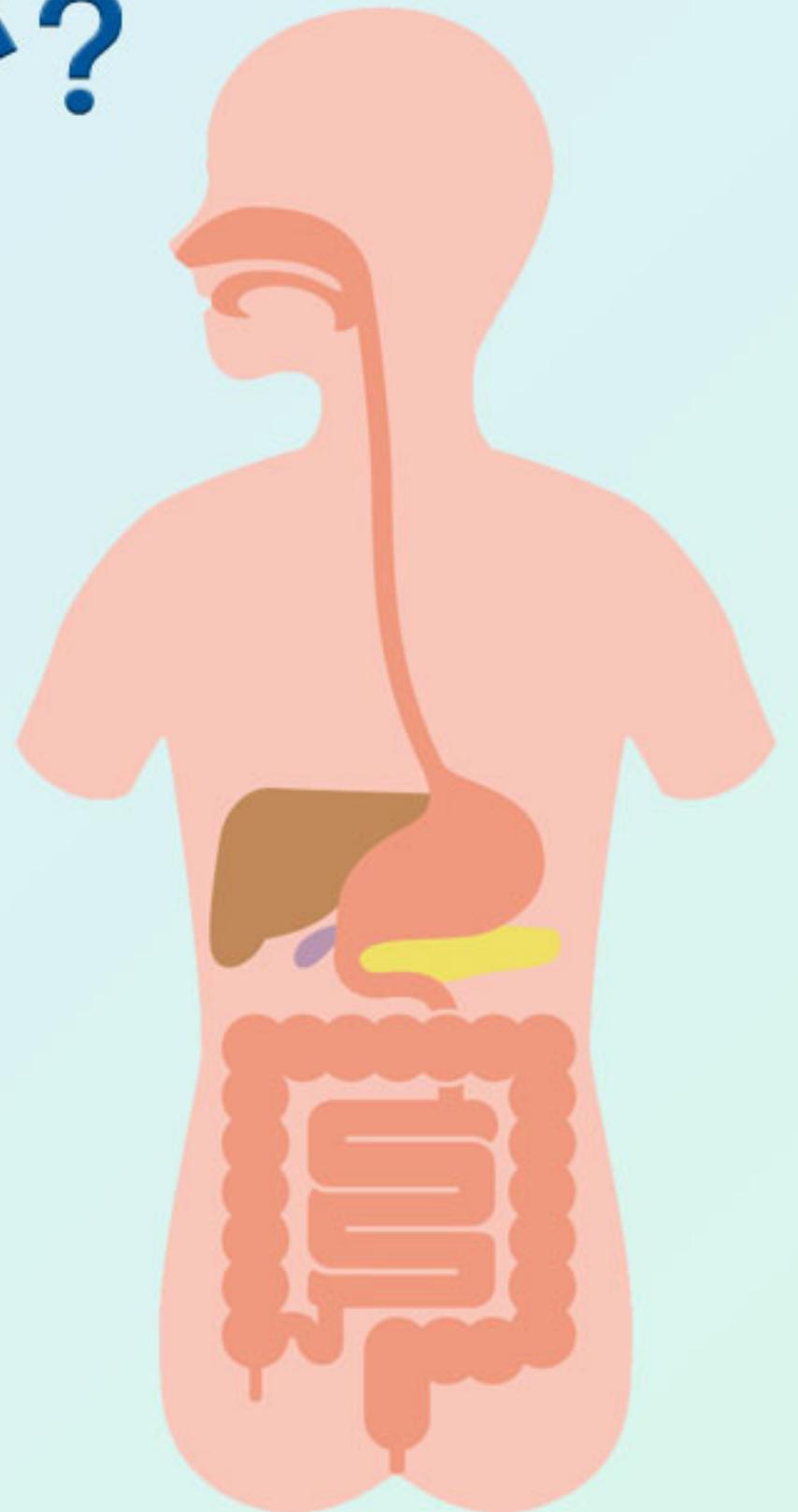
50歲開始2年1篩
腸保健康



大腸癌知多少？

台灣大腸癌發生率居所有癌症發生率第**2**位、死亡率第**3**位；且**每年約有一萬五千多人被診斷出大腸癌。**

9成的大腸癌發生在50歲之後。



早期大腸癌無症狀，勿等到便血等大便習慣改變才檢查。

透過篩檢，可早期發現早期治療，且經妥善治療，存活率高達**90%**以上，為治癒率很高的癌症。

大腸癌高危險因子有哪些？

不良生活型態



吸菸、飲酒過量



攝取過多加工肉品、紅肉



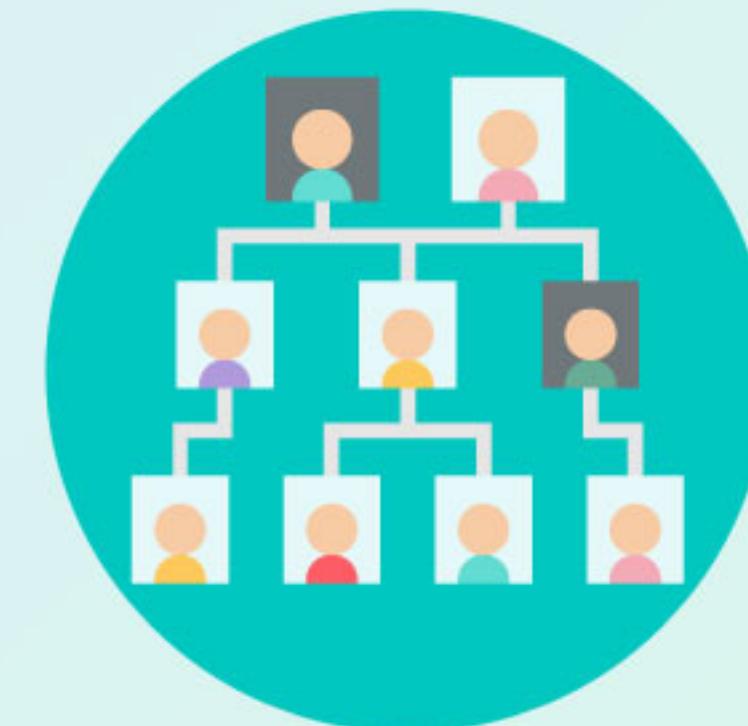
缺乏運動及肥胖

大腸癌高危險因子有哪些？

年齡、家族遺傳與個人病史



50歲以上



大腸癌家族病史



個人腸道病史

顧腸保健3撇步

1 健康飲食



- 少紅肉及加工肉
- 以汆燙取代高溫油炸與燒烤烹調方式
- 天天(3蔬2果)5蔬果，減少**20~50%**得大腸癌的機會

2 規律運動 定時排便



- 每天至少運動**15分鐘**，減少**40%**得大腸癌的機會
- 注意體重控制
- 最佳排便時間：晨起或早餐後

3 定期篩檢



- 大腸癌篩檢效果佳，有效降低**44%**死亡風險
- **50歲以上**民眾應每**2年**接受政府補助的糞便潛血檢查
- 建議有腸道病史、家族病史的民眾儘早跟醫師討論，定期安排檢查

政府補助大腸癌篩檢3W

Who誰



50-74歲民眾

When時間



每2年1次
糞便潛血檢查

Where地點



全國各地健保特約醫療院所檢查服務資訊：

請洽當地衛生局(所)、健康服務中心或至健保特約醫事機構查詢最新特約院所名單



健保特約院所

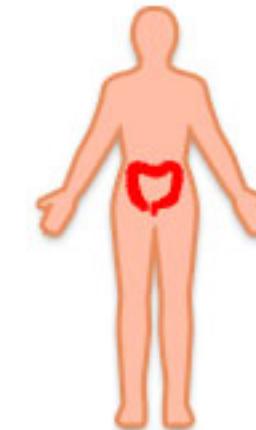
糞便潛血檢查 有做有保庇



檢體採集容易
檢查前不需飲食控制

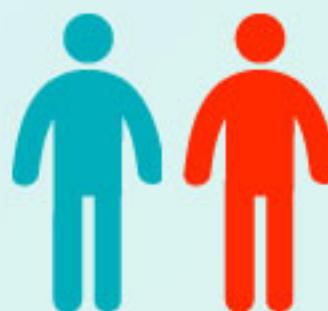


篩檢正常者(陰性)
每兩年定期做糞便潛
血檢查以確保健康

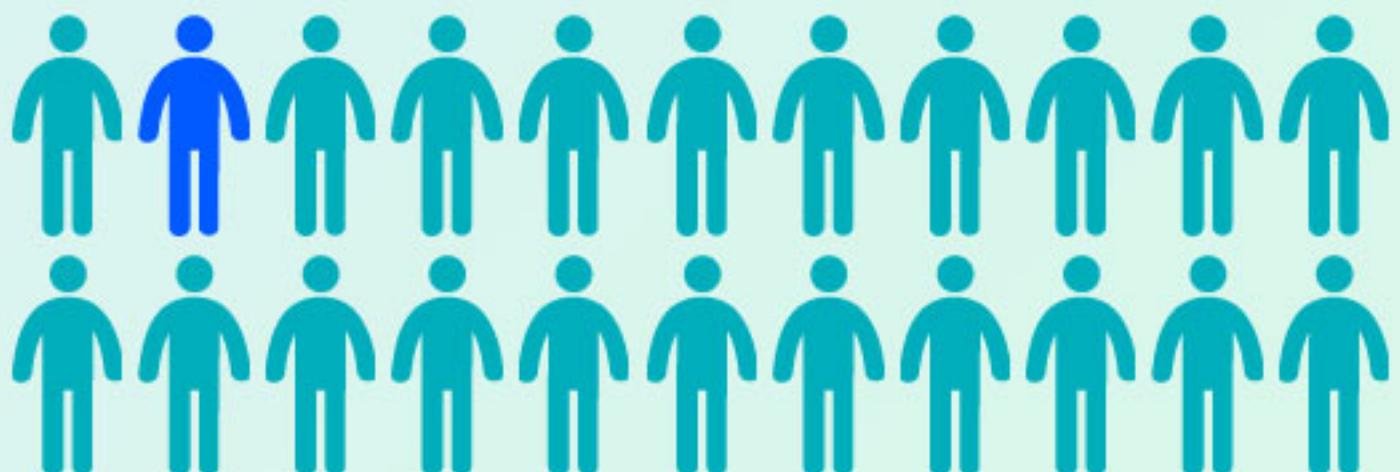


篩檢異常者(陽性)
請儘速至醫院接受大
腸鏡檢查

據統計，糞便潛血檢查結果為**陽性**者：



每2人就有1人有**大腸瘻肉**



每22人就有1人為**大腸癌**

採便有撇步 在家輕鬆做

採便8撇步



持健保卡至健保特約
醫療院所領取採便管



在採便管外標籤上寫
下姓名、採便日期與
時間。



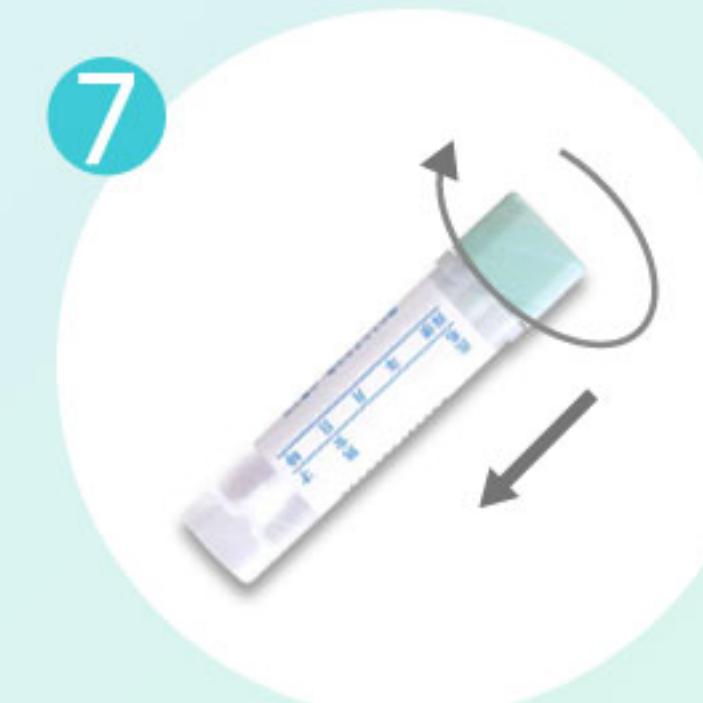
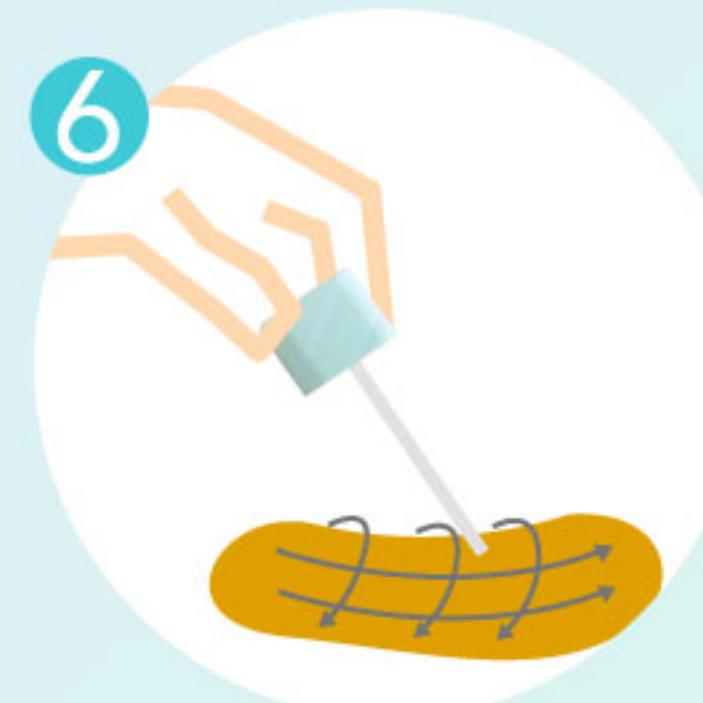
旋轉管蓋後，將採便棒
向上拔開。裡面的水勿
倒掉。



在坐式馬桶內斜鋪衛
生紙，避免糞便掉入
水中不易採集。

採便有撇步 在家輕鬆做

採便⑧撇步



坐上馬桶解便
(也可以在報紙上解便
後取得檢驗樣本)。

「由於糞便中的血液在室溫下會被破壞，採便後請盡速送回醫療院所；如無法於當日送檢者，務必先存放於冰箱冷藏保存。」

兩年一篩 腸保沒事



多蔬果

少紅肉、不菸酒
天天五蔬果



勤運動

規律運動
控制體重



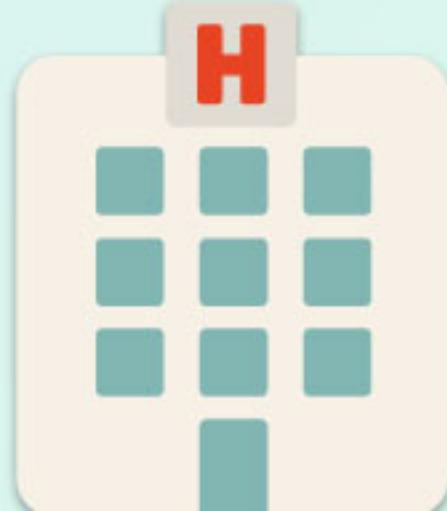
做篩檢

50歲以上2年1次
糞便潛血篩檢



看結果

做完檢查
追蹤結果



再確診

呈陽性反應
大腸鏡檢查

歡迎加入



國民健康署
粉絲團



國民健康署
Line@



國民健康署



健康九九網站
癌症防治館