

# 腸道健康

選擇正確的方法保持腸道健康，並按時完成您所需的健康篩檢！

## 顧腸保健秘訣



維持理想健康體重。飲食中多攝取各種水果、蔬菜、全穀類和堅果。限制攝取紅肉和加工肉類。



避免酗酒和吸菸。



定期運動。做您喜歡且感覺舒適的運動，如跳舞、走路或登山。避免久坐和長時間躺著。



主動完成大腸直腸癌篩檢。大腸癌是最可預防的癌症類型之一。

## 大腸直腸癌篩檢

當癌細胞在結腸組織中形成時，就會發展成大腸直腸癌。通常起源於可能變成癌細胞的息肉。篩檢可以在出現任何徵兆前找出並發現癌細胞。大腸鏡檢查是早期發現癌症的最佳檢測方式。篩檢能及早發現息肉，並於息肉癌化前馬上移除，來防止癌症進一步發展。

請與您的醫生探討最適合您的篩檢方式：



### 糞便檢查-便捷檢測

- ⇒ 每年一次—大便潛血檢查(FOBT)或糞便免疫化學測試(FIT)
- ⇒ 每3年一次—糞便DNA測試

### 構造攝像檢測

- ⇒ 每5年一次—軟式乙狀結腸鏡檢查 or CT結腸成像篩查
- ⇒ 每10年一次—大腸鏡檢查