

腸道健康

積極主動的採取措施保護腸道健康，並定期完成所需的篩檢！



完成健康篩檢。 定期篩檢可以及早發現潛在問題。按照醫生的建議安排篩檢，以確保您的健康狀況得到及時的關注。

瞭解大腸直腸癌篩檢方式：

- 大腸鏡檢查 — 每10年一次
- 軟式乙狀結腸鏡檢查 — 每5年一次
- CT結腸成像篩查 — 每5年一次
- 糞便DNA測試 — 每3年一次
- 糞便免疫化學測試(FIT) — 每年一次
- 大便潛血檢查(FOBT) — 每年一次



避免酗酒和吸菸。 限制飲酒和戒菸可以降低患大腸直腸相關健康問題的風險。



聆聽身體發出的信號。 注意排便習慣、腹痛或其他症狀的變化。如果感覺到任何異常，請諮詢您的醫生。