

近年來台灣的食品安全屢次受到考驗，從塑化劑、瘦肉精、毒澱粉到油品問題等，都讓社會大眾人心惶惶，擔心自己吃到不安全的食物，而面對相繼而來的食安問題，除了慎選吃進的食物外，我們也該思考：如何讓我們的腸胃道保持健康。

根據統計資料顯示，大腸癌是目前國人十大死因前三名，因為現代人工作繁忙，三餐幾乎外食，加上飲食不正常與食安等因素，讓國人罹患大腸癌的機率也相對提高，加上大腸癌初期徵狀不是太明顯，往往發現的時候已經是第三或第四期了，如果能夠早一步發現，及早接受專業醫師的診療，就可以避免大腸息肉癌化的機會，擁有健康人生。

投資自己的健康，比任何財務上投資還來得重要，投資腸道健康，您一定要知道：

罹患大腸癌高危險群（下列症狀持續 2 週以上）：

- ◎大便中有血、有黏液
- ◎排便習慣改變（一下子腹瀉，一下子便秘）
- ◎大便變細小
- ◎經常性腹瀉或便秘
- ◎體重減輕、貧血
- ◎如腫瘤較大，則可觸摸到腫塊

大腸癌的檢查：

- 免費大腸癌篩檢：國民健康署補助 50-74 歲民眾，每二年一次糞便潛血檢查。
- 自費無痛大腸鏡檢查：採無痛麻醉進行大腸鏡檢查。

有個人或家族瘰肉症或大腸癌病史的民眾，建議接受全大腸鏡檢查。

大腸癌的預防：

- 天天五蔬果：多吃蔬菜水果，少吃肉類，避免吃煙燻或燒烤食物。
- 維持每日運動。
- 二年一篩檢：定期糞便潛血檢查，可早期發現大腸癌，並有效降低 2 成死亡率。