



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



结直肠癌

Bringing Education And Understanding To You

合作单位:



Asia
Cancer
Forum

支持单位:



astellas



翻译者:

Mah W.Y., Chan W.T.

肠 癌

01

什么是结直肠癌？

02

结直肠癌有多普遍？

03

谁有患上结直肠癌的风险？

04

结直肠癌的体征与症状有哪些？

05

我该如何进行检测以了解自己是否可能患上结直肠癌？

07

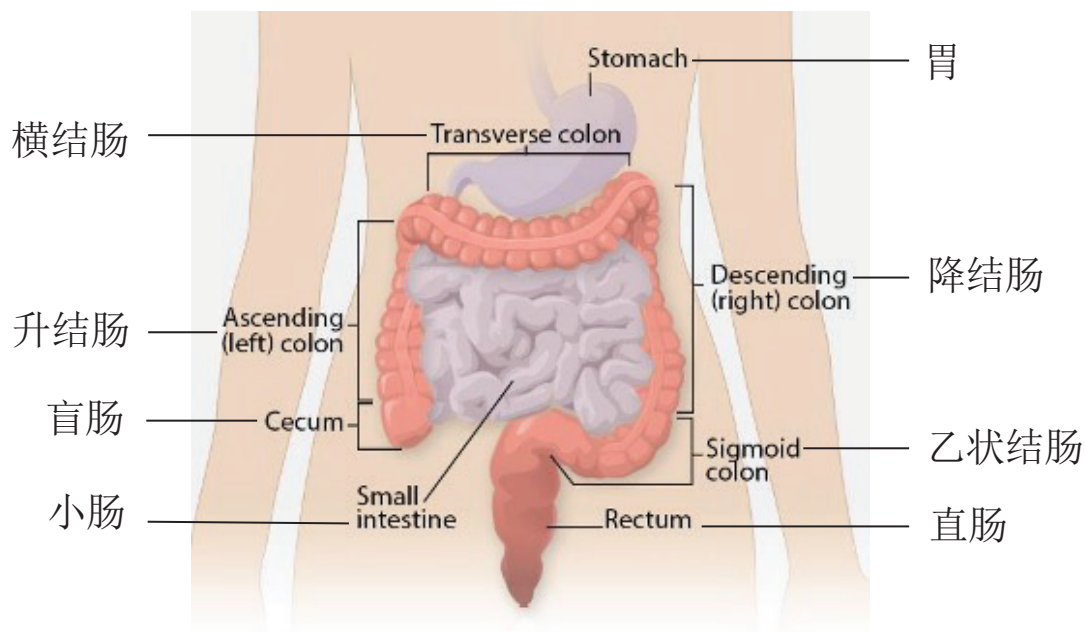
我该如何预防自己患上结直肠癌？

08

我该如何预防自己患上癌症？

I 什么是结直肠癌？

- 当**大肠**的细胞发生异常变化，并不受控制地生长，即称为**结直肠癌**。^{1,2}



- 大肠**包括盲肠（Cecum）、结肠（Colon）和直肠（Rectum）。
- 大肠的**肿瘤（Tumour）**通常由称为“**息肉（Polyps）**”的异常组织发展而成。^{1,2}



参考文献：

- Centers for Disease Control and Prevention. Colorectal Cancer: What Is Colorectal Cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/what-is-colorectal-cancer.htm
- American Cancer Society. Colorectal Cancer: What Is Colorectal Cancer? [Internet]. 2020 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/about/what-is-colorectal-cancer.html>

结直肠癌有多普遍？

马来西亚
男性中排名第 **1** & 马来西亚
女性中排名第 **2** 最常见的癌症。³

结直肠癌是

在2012至2016年期间，
每 **10** 名患上结直肠癌的马来西亚人民中，
就有 **7** 名被诊断上第3期或第4期结直肠癌（即称为晚期结直肠癌）。
这使癌症治疗变得困难。³



第 **1** 及第 **2** 期结直肠癌患者 = **76%** 及 **73%**
五年存活率^{*4}

第 **3** 及第 **4** 期结直肠癌患者 = **56%** 及 **17%**
五年存活率^{*4}

*五年存活率：病患在癌症确诊的5年后依然存活的机率

当癌症的诊断时机越早，康复和存活的机率越大。

参考文献：

3. Azizah A, Hashimah B, Nirmal K, Siti Zubaidah A, Puteri N, Nabihah A et al. Malaysia National Cancer Registry Report (MNCR) 2012-2016. Putrajaya, Malaysia: Ministry of Health Malaysia; 2019.

4. National Cancer Registry, National Cancer Institute, Ministry of Health Malaysia (2018). Malaysian Study on Cancer Survival (MySCan).

谁有患上结直肠癌的风险？



参考文献：

5. Centers for Disease Control and Prevention. Colorectal Cancer: What Are the Risk Factors? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/risk_factors.htm

I 结直肠癌的体征与症状有哪些？

结直肠癌的体征和症状⁶



排便习惯有所变化，例如腹泻、便秘或大便形状比平常窄并持续超过几天



感觉需要排便，但排便后又感觉肠道还没清空



持续异常疲劳



腹部疼痛或痉挛



粪便带血



体重异常下降

体征与症状的区别：

体征 (Signs) 是别人可看见的（例如：肿胀和流血）
症状 (Symptoms) 是只有您可感觉得到的（例如：头痛、疼痛）⁷

若发现任何变化，请咨询您的医生

参考文献：

6. American Cancer Society. Do I Have Colorectal Cancer? Signs, Symptoms and Work-Up [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.org/latest-news/signs-and-symptoms-of-colon-cancer.html>

7. American Cancer Society. Sign and Symptoms of Cancer [Internet]. 2020 Nov 6 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/signs-and-symptoms-of-cancer.html>

I 我该进行什么检测以了解自己是否可能患上结直肠癌？

- 在马来西亚，大马人建议在 50 至 75 岁之间进行结直肠癌筛查。⁸
- 筛查的目的是在症状出现前查出病患是否有癌前息肉或癌症。
- 如果您的任何近亲(例如：父母，兄弟姐妹或孩子)有结直肠癌病史，建议全家人都必需进行筛查。



参考文献：

8. Quick Reference for Healthcare Providers. Management of Colorectal Carcinoma. Putrajaya [MY]. Ministry of Health Malaysia. 8 p. Report No: 1

I 我该进行什么检测以了解自己是否可能患上结直肠癌?(续篇)

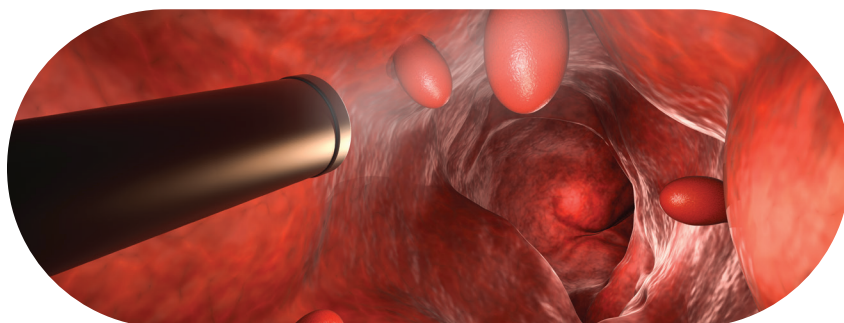
- 您可以通过以下结直肠癌的检测方法，及早发现身体是否有任何的异常变化⁹：



粪便潜血检查 (iFOBT)

这项检测可检查粪便中是否有血液。
阳性测试结果表明您的粪便中有血液。这可能是由结肠癌，息肉或痔疮所导致。

50岁以上：每年至少一次¹⁰



结肠镜检查 (Colonoscopy)

这项检测可扫描整个结肠和直肠以寻找息肉或癌症。
在此过程中，医生可能会切除息肉或其他组织进行检验。

40岁以上（如果您的近亲有结直肠癌病史）：
聆听医生的建议重复检测¹⁰

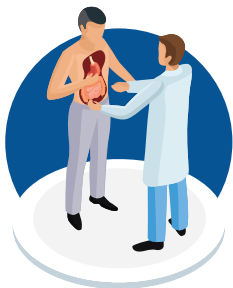
医生会根据您的检测结果，提出医疗建议。

参考文献：

9. Cancer.net. Colorectal Cancer: Screening [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.net/cancer-types/colorectal-cancer/screening#>

10. Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS). Clinical Practice Guidelines: Management of Colorectal Carcinoma. Ministry of Health Malaysia 2017 MOH/P/PAK/352.17 (GU)

我该如何预防自己患上结直肠癌？



进行结肠镜检查
(Colonoscopy)
及早发现癌前息肉¹¹



不抽烟
远离香烟和二手烟¹¹



保持健康的饮食方式
培养均衡的饮食习惯¹¹
(请参考下一页)



不喝酒
远离含酒精饮品¹¹



常运动并保持健康的体重
多做运动并保持活跃，
以维持健康的体重¹¹
(请参考下一页)

参考文献：

11. American Cancer Society. Six Ways to Lower Your Risk for Colorectal Cancer [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.org/latest-news/six-ways-to-lower-your-risk-for-colon-cancer.html>

I 我该如何预防自己患上癌症？

保持健康的饮食方式

这是马来西亚“四分之一、四分之一、一半”
的健康饮食餐盘概念：

请使用此图片作为均衡饮食的指南¹²



以下食品的建议份量：

	红肉	每周吃少过五百克或三个手掌大小的份量 ¹³		每日两份水果和三份蔬菜 ¹³	例如：每天吃一粒苹果 + 一片西瓜 + 十二汤匙煮熟的叶类蔬菜
	加工肉类	不建议食用 ¹³		含糖饮料	不建议饮用 ¹³
	每日多过两份的全谷物食品 ¹³	例如：每天至少吃两片全麦面包+半杯煮熟的糙米饭		加工食品	每周吃少过一次或完全不食用 ¹³

参考文献：

12. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. Putrajaya (MY). Ministry of Health Malaysia; 2016. 50 p. Report No.: 1.

13. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018.

Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org

I 我该如何预防自己患上癌症？（续篇）

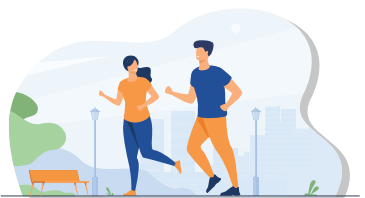
保持活跃的生活方式



每周至少进行**150分钟**适度运动强度
(Moderate-intensity exercise) *
的有氧运动¹⁴

快步走、慢跑、游泳、网球（双人）、
骑自行车、远足、排舞

或



每周至少进行**75分钟**剧烈运动强度
(Vigorous-intensity exercise) **
的有氧运动¹⁴

跑步、游泳（泳道内来回）、
网球（单打）、跳绳、有氧舞蹈、拳击

和



每周**至少两天**中等或更高强度的肌
肉强化活动，并涉及所有主要肌群¹⁴

使用健身带、举重机或手持式举重器；
俯卧撑、引体向上、平板支撑、深蹲、
弓步、瑜伽、太极拳

我该如何测量运动强度？

使用‘谈话测试’

*适度运动强度 (Moderate-intensity exercise)	这类型的运动需要适度的力气。您的呼吸会变得稍微急促，身体会开始出汗；运动时，您说话的速度也会比平时慢 ¹⁵
**剧烈运动强度 (Vigorous-intensity exercise)	这类型的运动需要更大的力气。您的呼吸会变得更加急促，身体会大汗淋漓；并且说话时，必须要停下来 ¹⁵

参考文献：

14. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

15. Cancer Council Australia. "Exercise for people living with cancer" [Internet]. 2019. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org.au/assets/pdf/exercise-for-people-living-with-cancer>

作者

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,

MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,

MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,

PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,

BSc (Hons) Nutrition & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,

MBBS (SEGI)

Dr Dalilah Kamaruddin,

MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,

MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,

MBBS (UNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,

BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,

MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,

Bsc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,

MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,

DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,

MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,

BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,

MB BCh BAO (NUI)

Mahirah Binti Ma'som,

BSc (Hons) Biomedical Science (Unishf)

Marie Ishida,

MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,

Biotech (ANU), PgCert Global Tobacco Control (JHSPh), MScComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RCSJ) LRCP & SJ

Mohamad Ishak Ahmad Abir,

BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,

PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,

BBIomed (UniMelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,

PhD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,

MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,

PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,

MBBS (UnizSA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,

PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,

PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,

PhD in Health Economics and Health Policy and Management (JHU), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,

Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MScComm (ANU)

Tepei Sakano,

Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Taarenee Wiswannadan,

BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,

PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,

PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME (Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,

MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,

MD, mMED (UM): Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,

MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,

ABD (Engineering, UTokyo), Certified Advanced Social Researcher (IASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,

DPMP MBCh, BAO, LRCP, LRCS (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,

MD(UA) M.CommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)

