

衛生局 2019 年 5 月 10 日消息

衛生局大腸癌篩查計劃已發現 65 例癌症個案 1950 至 1964 年出生人士應儘早預約參加

衛生局於 2016 年 11 月 18 日正式推出「大腸癌篩查計劃」，服務對象為 60 至 69 歲且合資格的本澳居民。至 2019 年 4 月底已有近 12,000 人次進行預約，共有 10,498 多名人士經諮詢後參加了計劃，可獲免費大便潛血檢測；大便潛血檢測結果呈陽性的 1,472 多名參加者，可獲資助到參與大腸癌篩查計劃的私營醫療機構進行大腸鏡檢查；已完成大腸鏡檢查的 1,167 人中，有 65 名人士確診為大腸癌，約 800 人發現患良性息肉。確診者多數為早期癌症，可見篩查能達到早發現的成效。

衛生局呼籲凡於 1950 至 1964 年出生的市民把握時機，儘快預約參加。倘若上一次參加篩查計劃已超過兩年，且 5 年內無進行大腸鏡檢查，歡迎再預約參加。即日起(5 月 10 日)，符合以下條件的澳門居民可登入大腸癌篩查專頁 (www.ssm.gov.mo/coloncancer) 進行網上預約，亦可親臨所屬衛生中心預約諮詢服務。欲了解更多關於大腸癌及篩查計劃的資訊，可瀏覽上述專頁或於辦公時間致電 65513653 查詢。

符合參加篩查計劃的條件如下：

1. 持有效澳門居民身份證(包括永久和非永久)；
2. 1950 至 1964 年出生；
3. 最近 5 年內無進行大腸鏡檢查；
4. 最近 2 年內無進行大便潛血檢測；
5. 過往及現在沒有罹患大腸癌。

大腸癌是本澳常見的癌症之一，一直高居十大發生和死亡癌症的第二位。隨著澳門社會人口老齡化及飲食不均衡等原因，預見大腸癌個案將不斷增加，任何人士皆可能患上大腸癌，常發生的年齡組是 60 歲或以上的人士。由於大腸粘膜細胞變成息肉，再變成癌的過程可長達 10 年，若能均衡飲食、經常運動、定期做大腸癌篩查，大部分大腸癌是可以預防和治癒的。

要預防大腸癌，最重要是養成健康的生活習慣，包括 1) 多食高纖維和天然新鮮的食物，如全谷類、蔬果類，儘量少吃加工食物，例如罐頭、香腸、臘肉等；2) 減少攝取豬、牛、羊等紅肉，成人每週進食的紅肉應限制在 500 克之內；4) 維持理想體重及多做運動，每週合共進行 150 分鐘中等強度的運動，即每天至少做三十分鐘體能活動，例如：健步、慢跑或跳舞等等；5) 不吸煙，不嗜酒；6) 按醫務人員建議定期接受大便潛血或大腸鏡檢查和 7) 如出現大便帶血，大便習慣改變等症狀，應儘快就醫。