

大腸癌危險因子有哪些? 預防從日常做起

罹患大腸癌的危險因子?

- 1) 雖大腸癌的發生率近年趨年輕化，但大多大腸癌的發生多在50-60歲之間，多數大腸癌是由小瘻肉演變而成，而一般需經過5-10年時間。
- 2) 家族疾病史：由於基因遺傳是先天影響，建議有大腸癌家族病史者，應從40歲定期安排大腸鏡檢查篩檢
- 3) 不良的生活飲食習慣：多食紅肉、加工肉品，有抽菸與飲酒的習慣
- 4) 肥胖、體重過重都是影響健康危險因子

預防大腸癌從日常生活中開始

- 1) 定期安排大腸篩檢，糞便潛血、大腸鏡檢查。
- 2) 維持良好的飲食生活習慣，戒菸酒，均衡攝取當季新鮮蔬果
- 3) 養成定期運動的習慣，促進身體新陳代謝
- 4) 維持合理的體重