

腸胃好 · 身體好

腸胃健康日



年輕族群大腸癌與大腸瘻肉 認知調查報告

主講人:

台灣癌症基金會執行長、台北萬芳醫院副院長

賴基銘醫師

大腸癌防治宣導活動

雖然大腸癌好發年齡層為50歲以上，但大腸癌從異常病變癌化為癌症，通常需要10~15年的時間，如能及早發現大腸瘻肉並切除可大幅降低罹患大腸癌風險。

事實上**年輕族群的大腸癌發生率**快速增加，近20年來約**成長1.6~1.7倍**，已引起醫界的重視。因此，為了解年輕人對瘻肉的認知，台灣癌症基金會**針對全台22-49歲上班族**透過「**大腸癌與大腸瘻肉認知調查**」，了解受訪者的生活習慣與對大腸癌、瘻肉防治的資訊與認知度，同時盼提醒上班族對瘻肉問題的重視，並將正確的衛教資訊傳遞給國人。



台灣年輕族群大腸癌發生率(20-49歲)

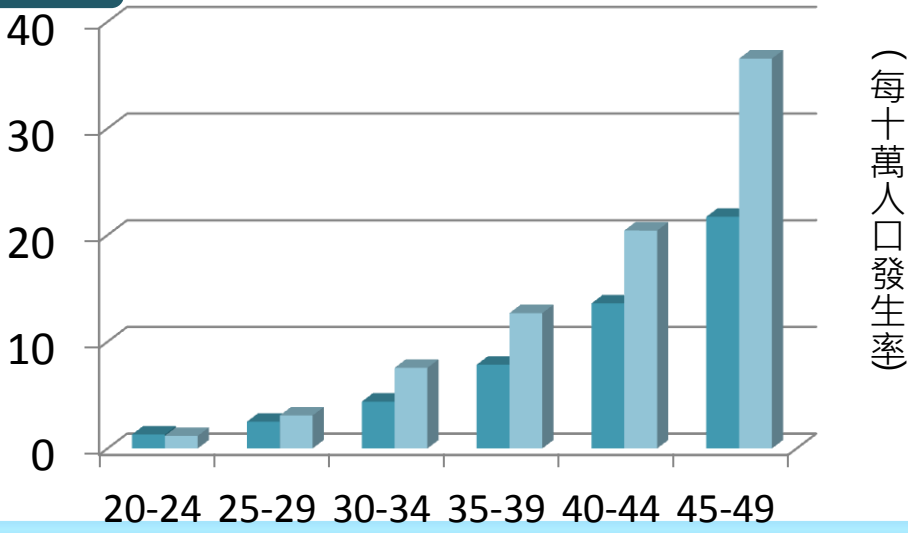
男性

年齡	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
民國80-84年	1.32	2.51	4.39	7.85	13.60	21.72
民國95-99年	1.18	3.09	7.56	12.69	20.43	36.55
成長比	0.89	1.23	1.72	1.62	1.50	1.68

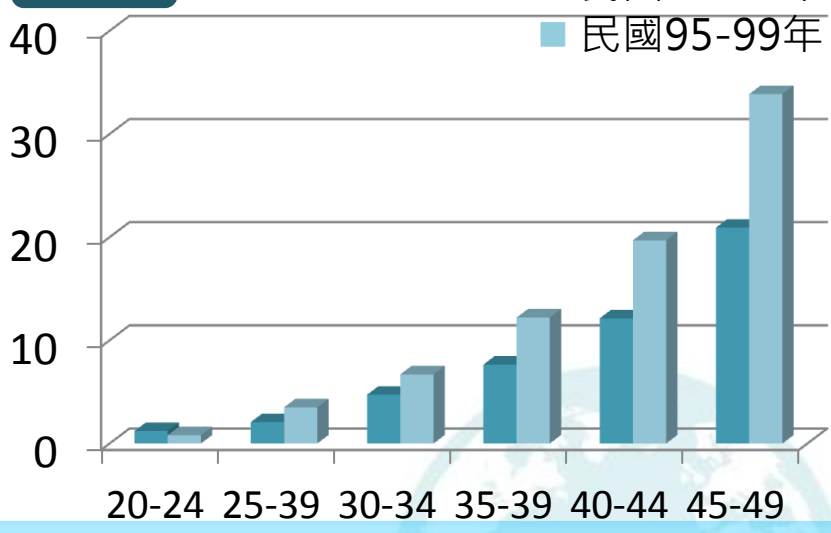
女性

年齡	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
民國80-84年	1.21	2.07	4.73	7.65	12.13	20.92
民國95-99年	0.80	3.50	6.70	12.21	19.70	33.87
成長比	0.66	1.69	1.42	1.60	1.62	1.62

男性



女性



● 近20年來，男女性年輕族群之大腸癌發生率皆有明顯增加之趨勢

資料來源：衛生福利部國民健康署

台灣年長族群大腸癌發生率(50-79歲)

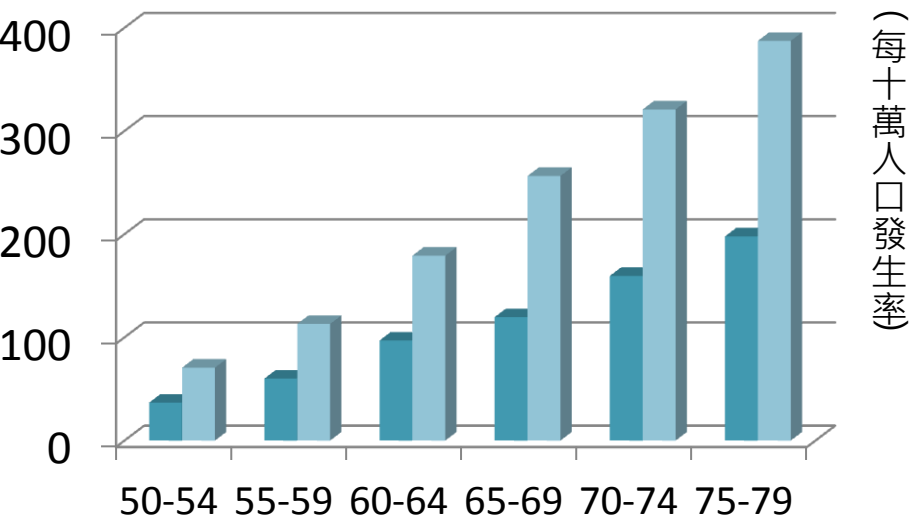
男性

年齡	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
民國80-84年	36.76	60.03	96.95	119.61	159.56	197.84
民國95-99年	70.64	112.98	179.18	256.43	320.88	387.34
成長比	1.92	1.88	1.85	2.14	2.01	1.96

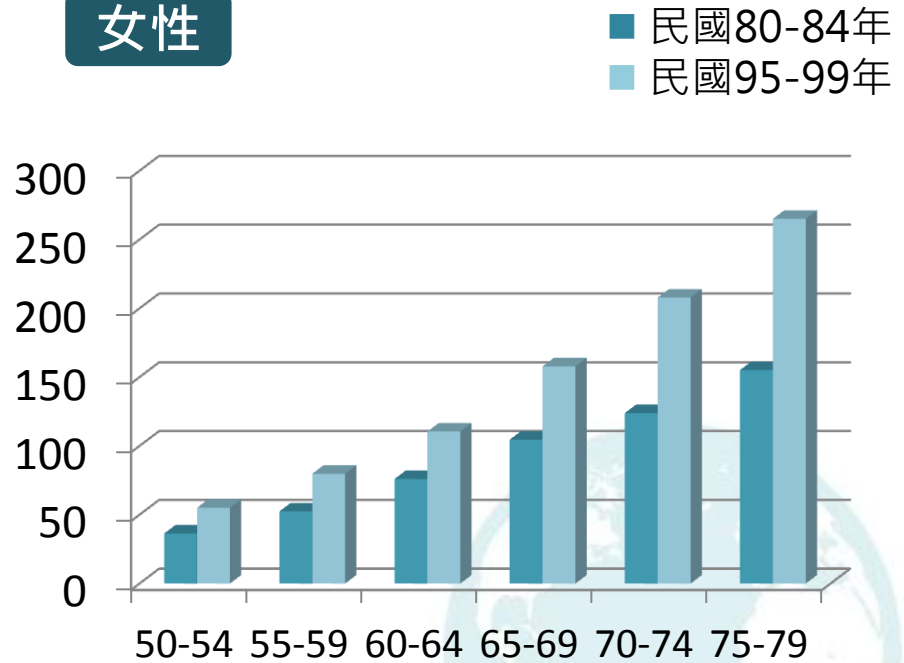
女性

年齡	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
民國80-84年	36.36	52.38	75.97	104.57	123.89	155.13
民國95-99年	55.13	79.78	110.46	157.83	207.84	265.05
成長比	1.52	1.52	1.45	1.51	1.68	1.71

男性



女性



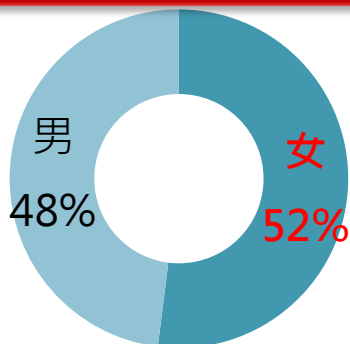
大腸癌認知調查

調查對象:22-49歲之上班族

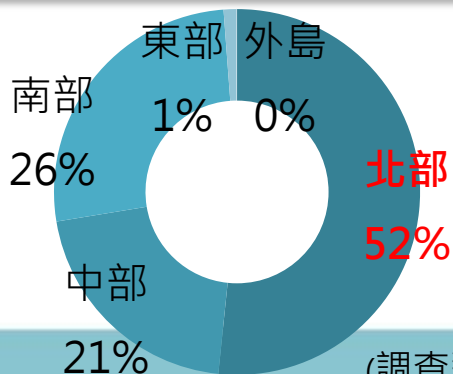
調查時間:104年2月11日(三)至2月13日(五)

調查參與人數:有效樣本數1,102份

調查者性別

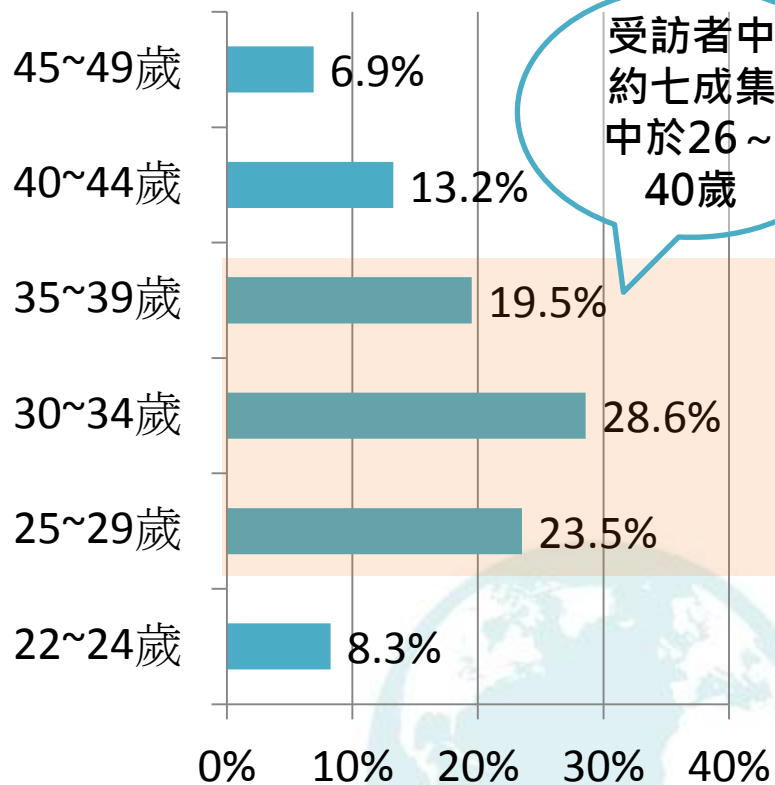


調查者居住地



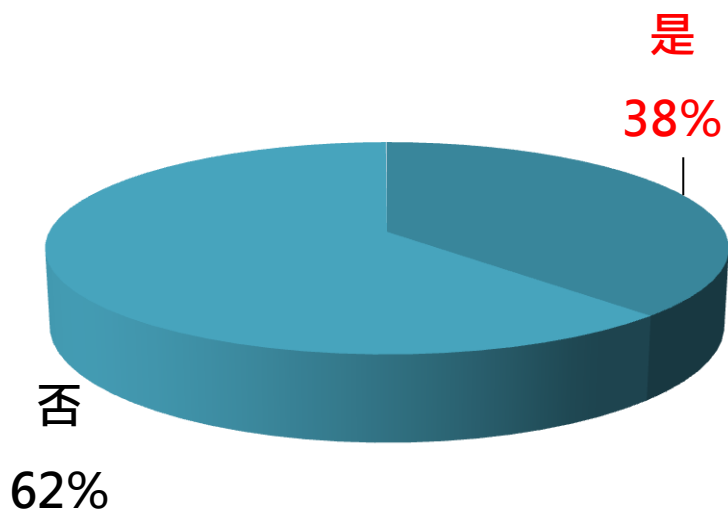
(調查對象居住地與實際人口分布比率相當)

調查者年齡

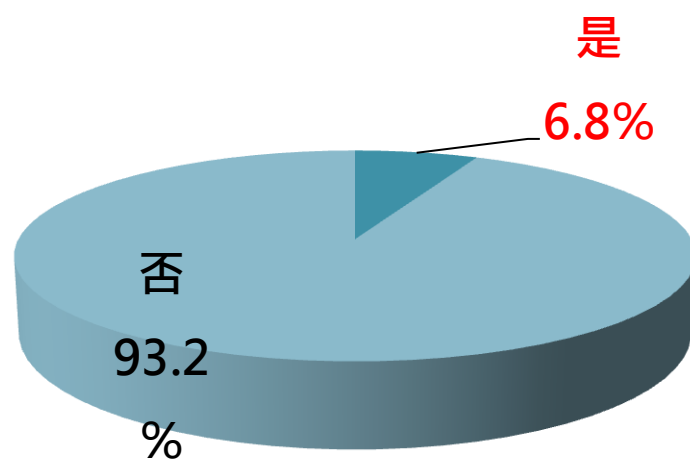


受訪者瘰肉概況

家族中是否有人曾患有瘰肉？



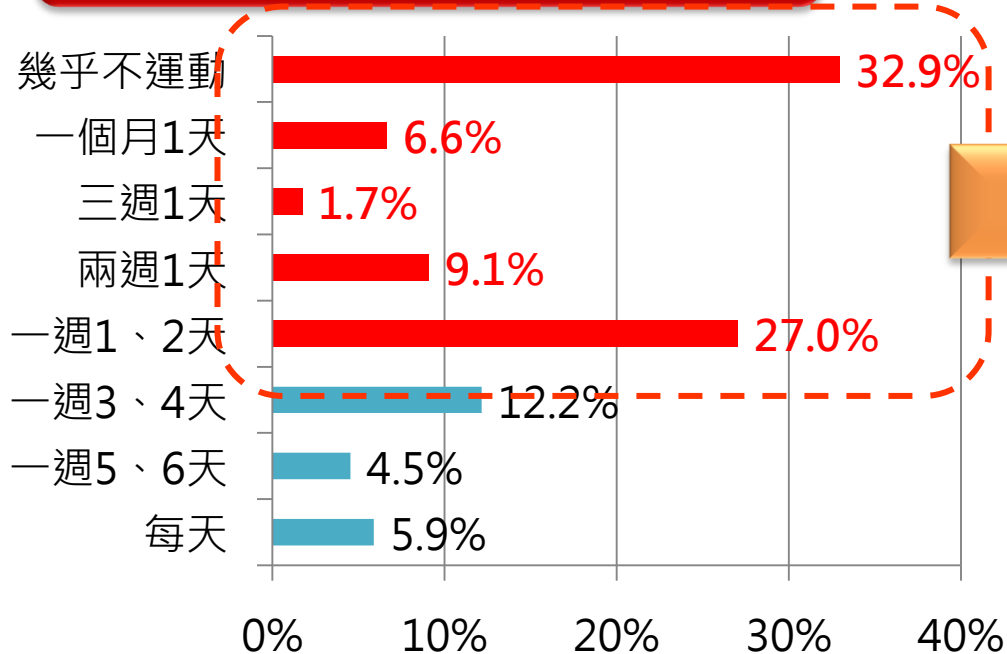
自己本身是否曾發現瘰肉？



- 1,102位受訪者當中，有**近四成**民眾有家人曾經患有瘰肉
- 有**6.8%**年輕人本身曾經發現瘰肉，以此比例來推算，預估全台有高達**71萬**的22歲至49歲年輕人可能有瘰肉。 (在95%的信心水準下，抽樣誤差在正負2.95%內)

受訪者運動頻率

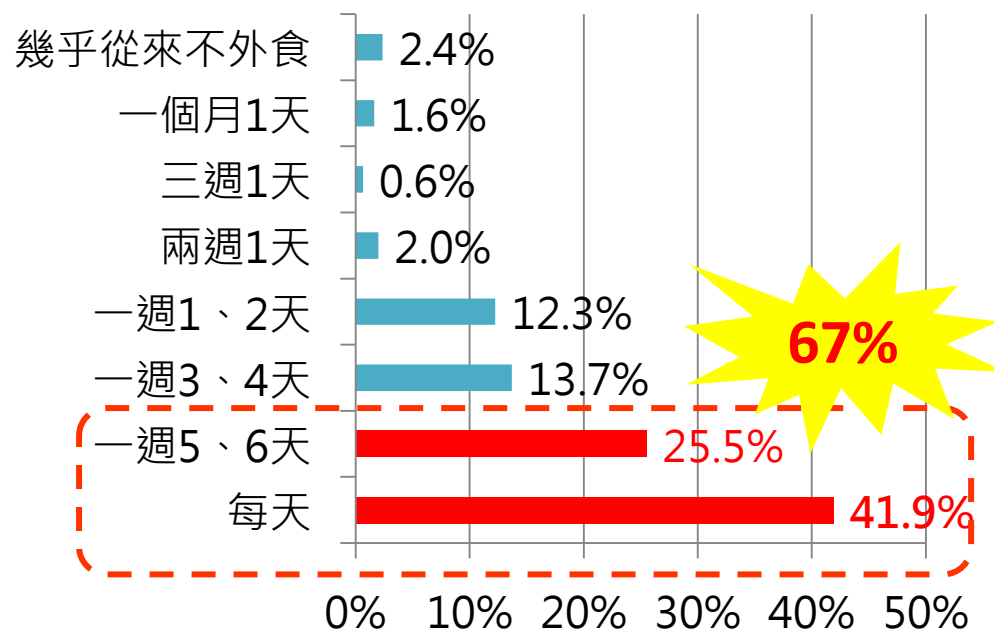
請問您運動的頻率為？



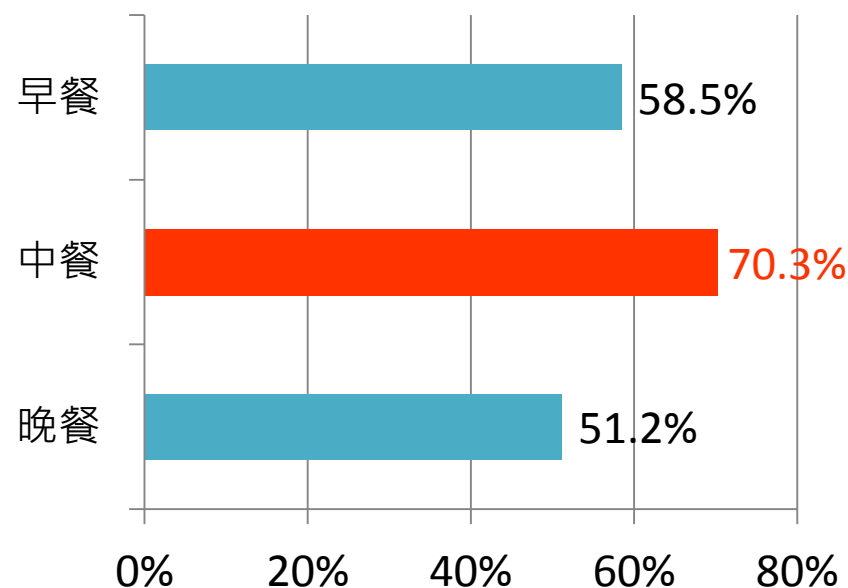
- 受訪者當中，高達**77.4%**民眾運動量不足，未達運動333標準
- **運動333法則**:
 1. 每週運動次數3次以上
 2. 每次至少運動三十分鐘
 3. 每次運動後的心跳速率需達到每分鐘一百三十次

受訪者外食頻率

請問您選擇外食的頻率為？



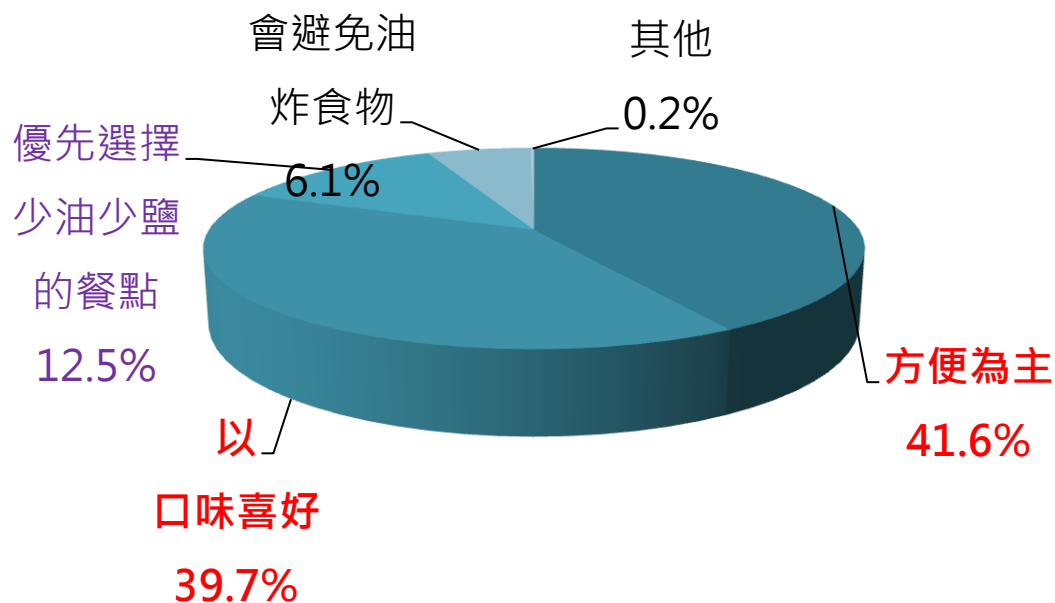
請問您甚麼時候會選擇外食?(複選)



- 受訪者中有 **67%** 年輕人幾乎每天都外食
- 其中以 **中餐** 外食比例較高

受訪者飲食習慣

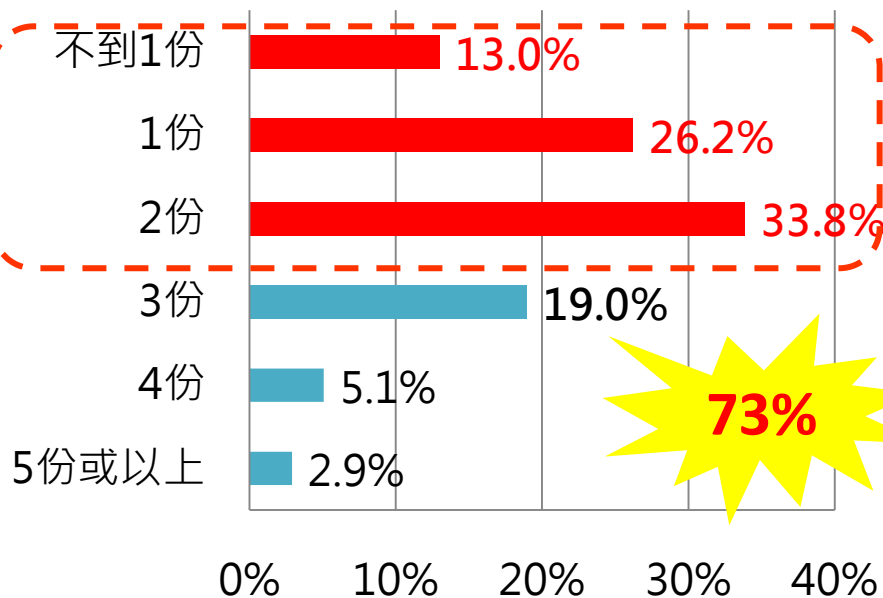
您用餐時以什麼作為選擇的主要考量？



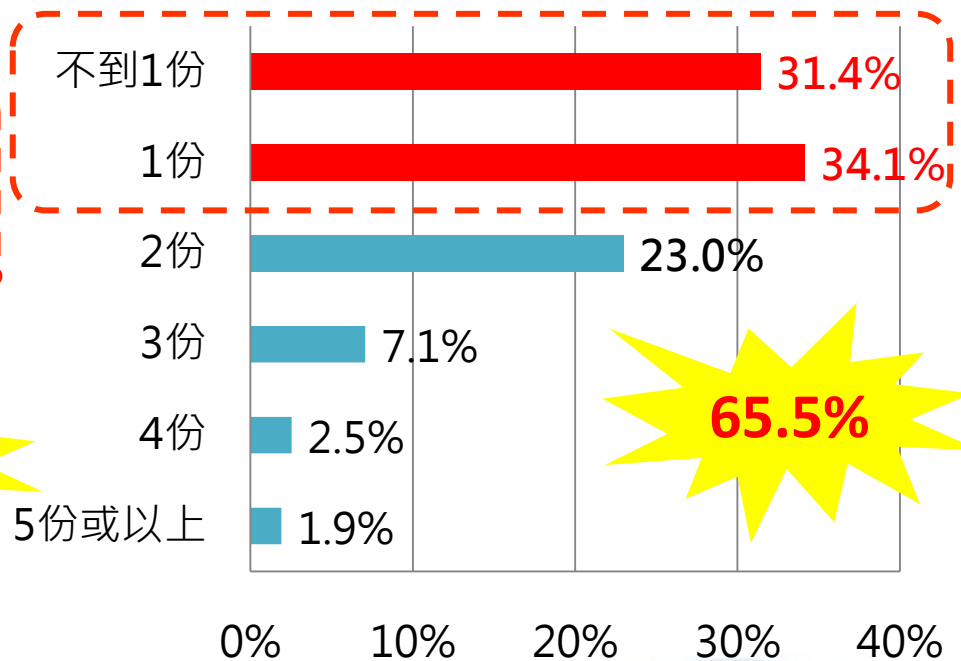
- 受訪者中有**八成**年輕人以方便及口味為用餐主要考量
- 僅有**一成三**的年輕人用餐時會優先考慮少油少鹽

受訪者蔬果攝取嚴重不足

請問您平均一天攝取的蔬菜量？



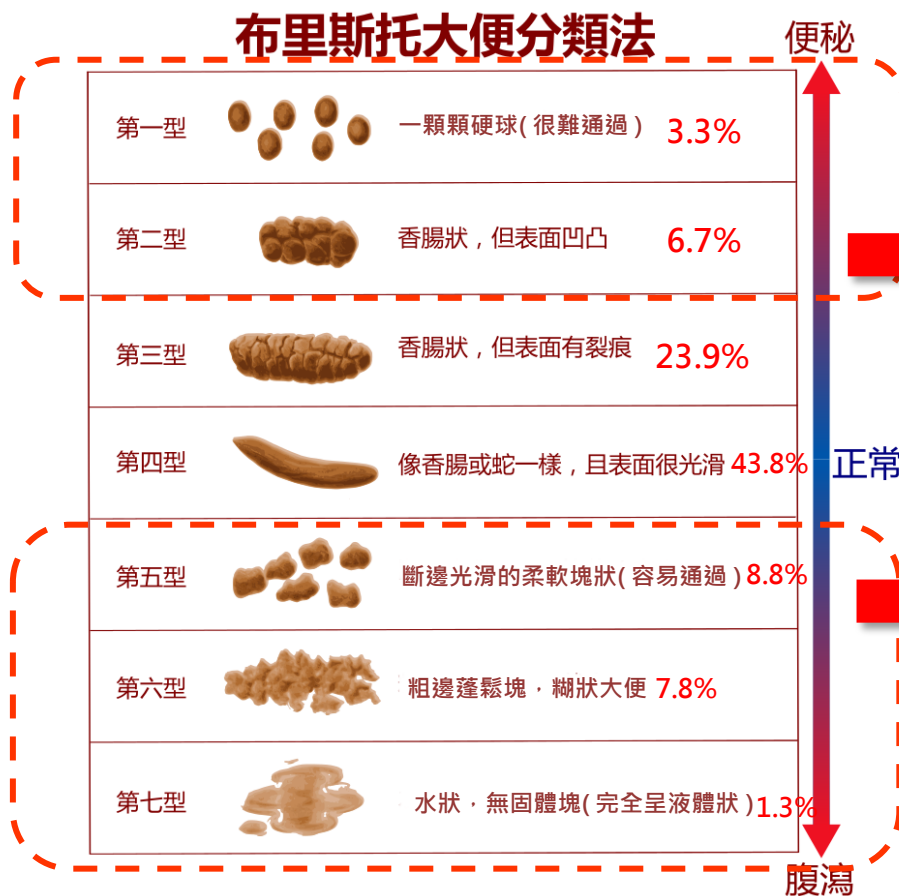
請問您平均一天攝取的水果量？



- 台灣癌症基金會長期推動天天五蔬果，每天至少要吃3份蔬菜與2份水果
- 根據調查，**73%**年輕人蔬菜攝取量未達3份；**65.5%**年輕人水果攝取量未達2份。**蔬果攝取量達七份以上更是鳳毛麟角**

一週內糞便型態觀察

請您參考下列圖片，請問您過去一週的糞便較接近以下何種型態？

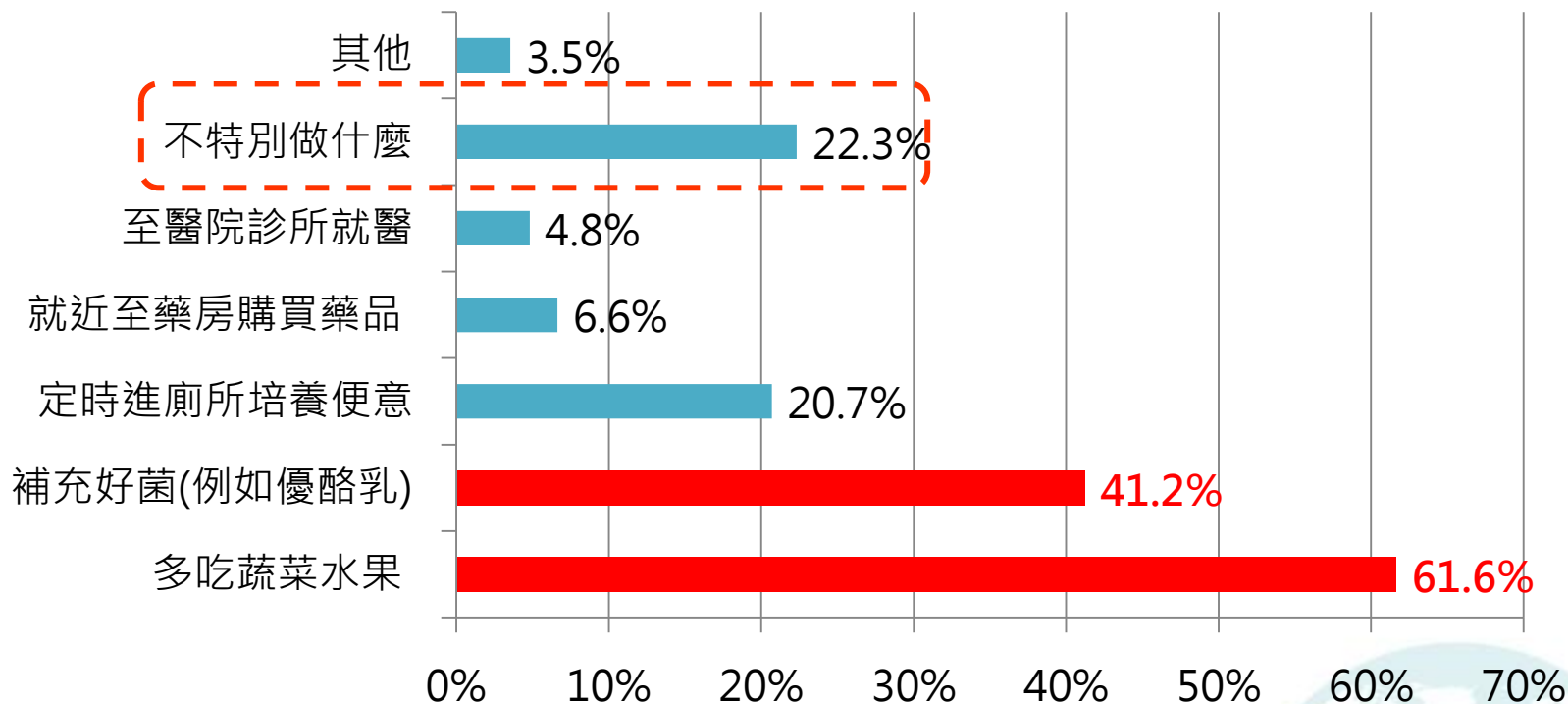


受訪者當中，**27.9%**年輕人有便秘或腹瀉的情形

受訪者依據「布里斯托大便分類法」圖形自我評估

腸胃不順解決方式

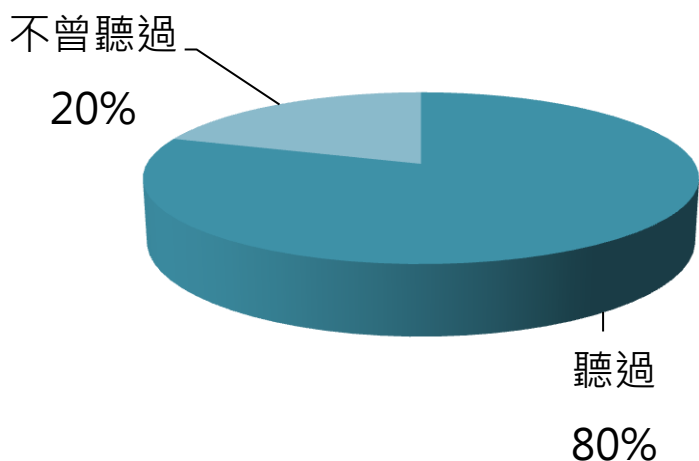
請問您在腸胃不順暢時，會採取甚麼改善方式？



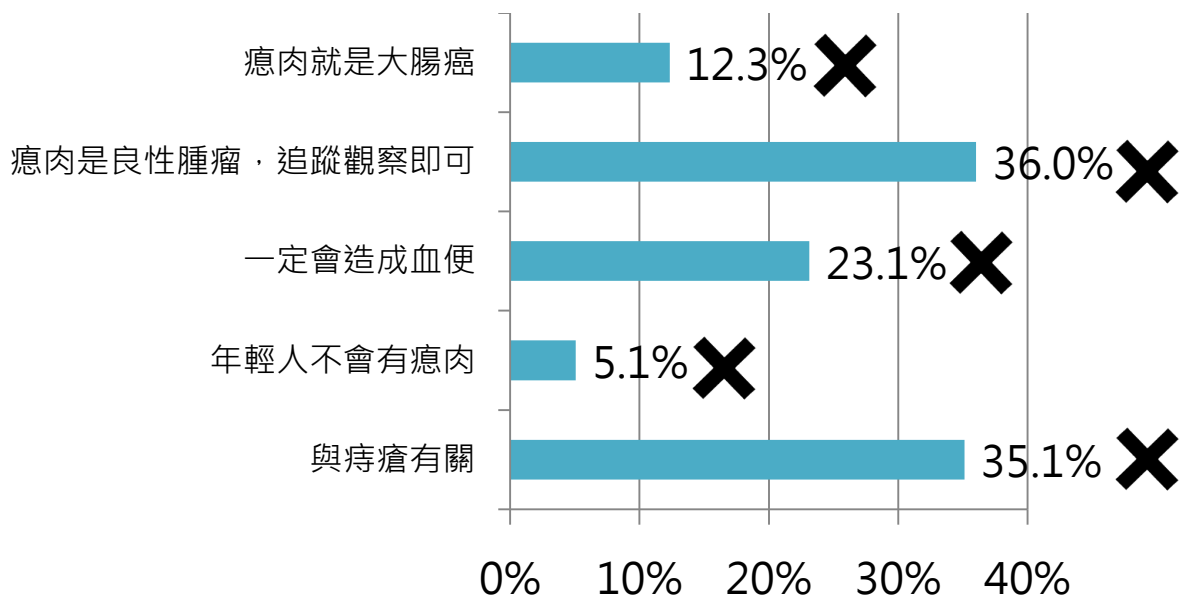
有六成年輕人會多吃蔬果以改善排便狀況，也有四成選擇補充好菌，但仍有**二成**年輕人對於腸胃不順不以為意

大腸瘻肉錯誤認知

您曾經聽過大腸瘻肉嗎？



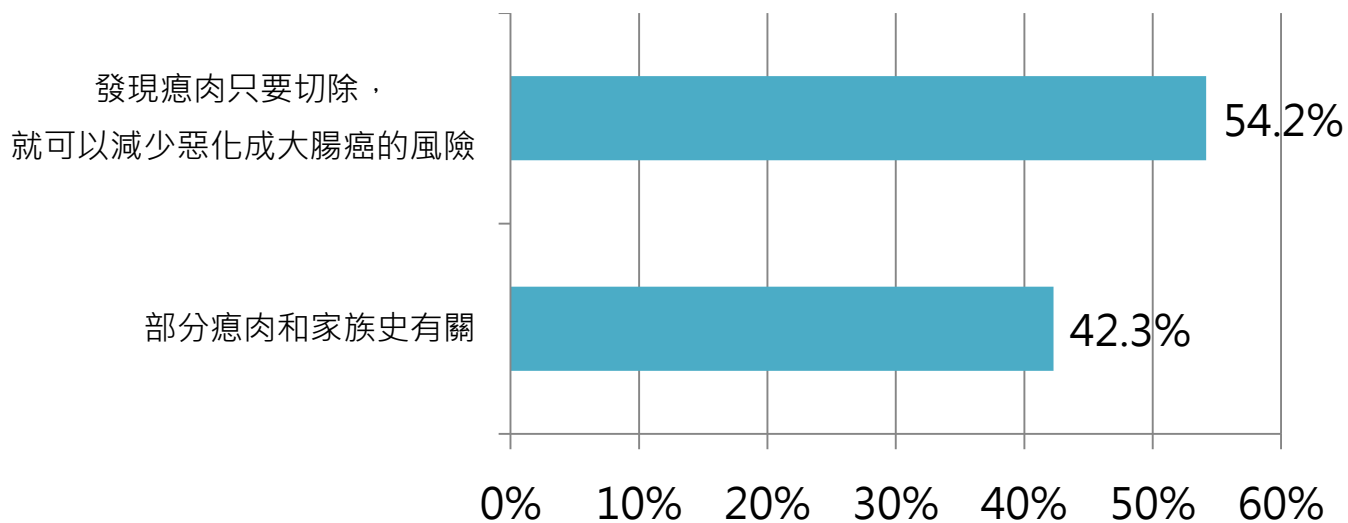
對大腸瘻肉的認知符合下列何者？
(複選)



- 受訪者中雖有**八成**年輕人聽過大腸瘻肉，但**認知錯誤**
- 仍有**三成五**年輕人認為大腸瘻肉與痔瘡有關

大腸瘻肉正確認知

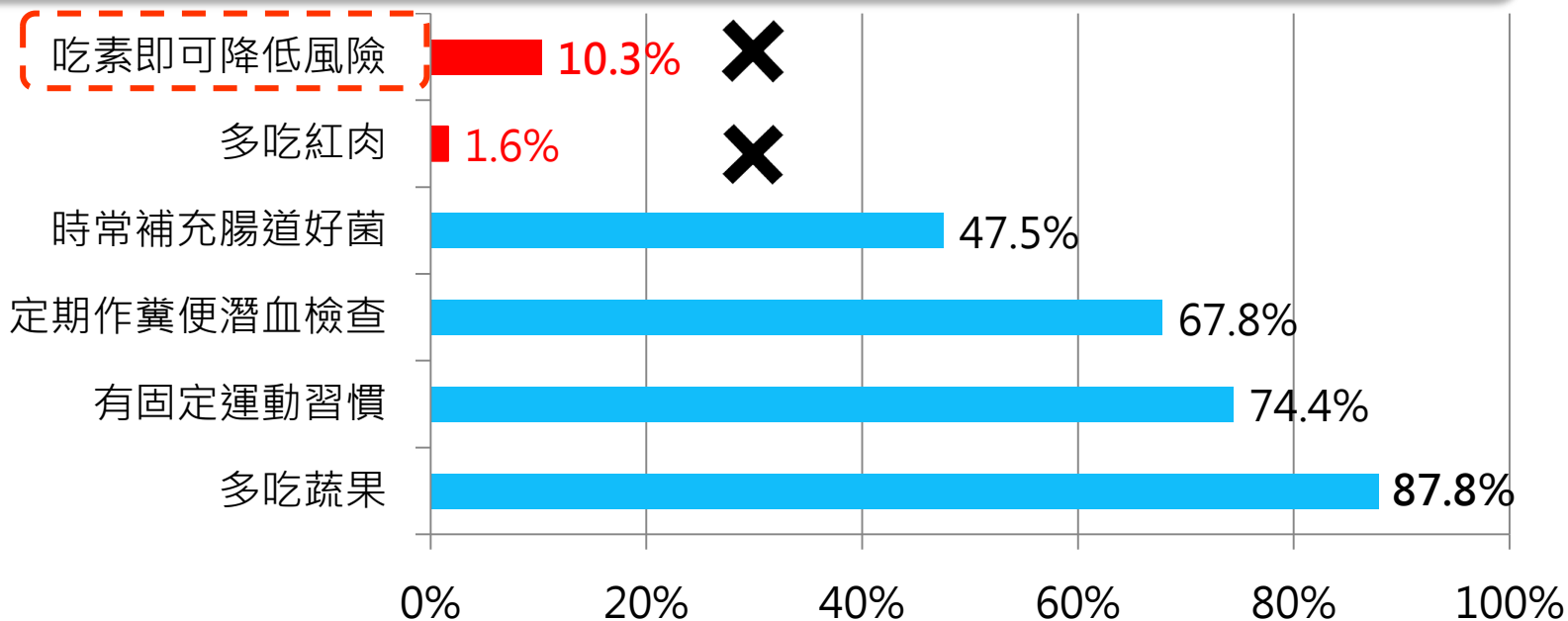
請問您對大腸瘻肉的認知符合下列何者？(複選)



- 對大腸瘻肉有正確認知的比例也僅有**42%~54%**

罹患大腸癌風險認知仍不足

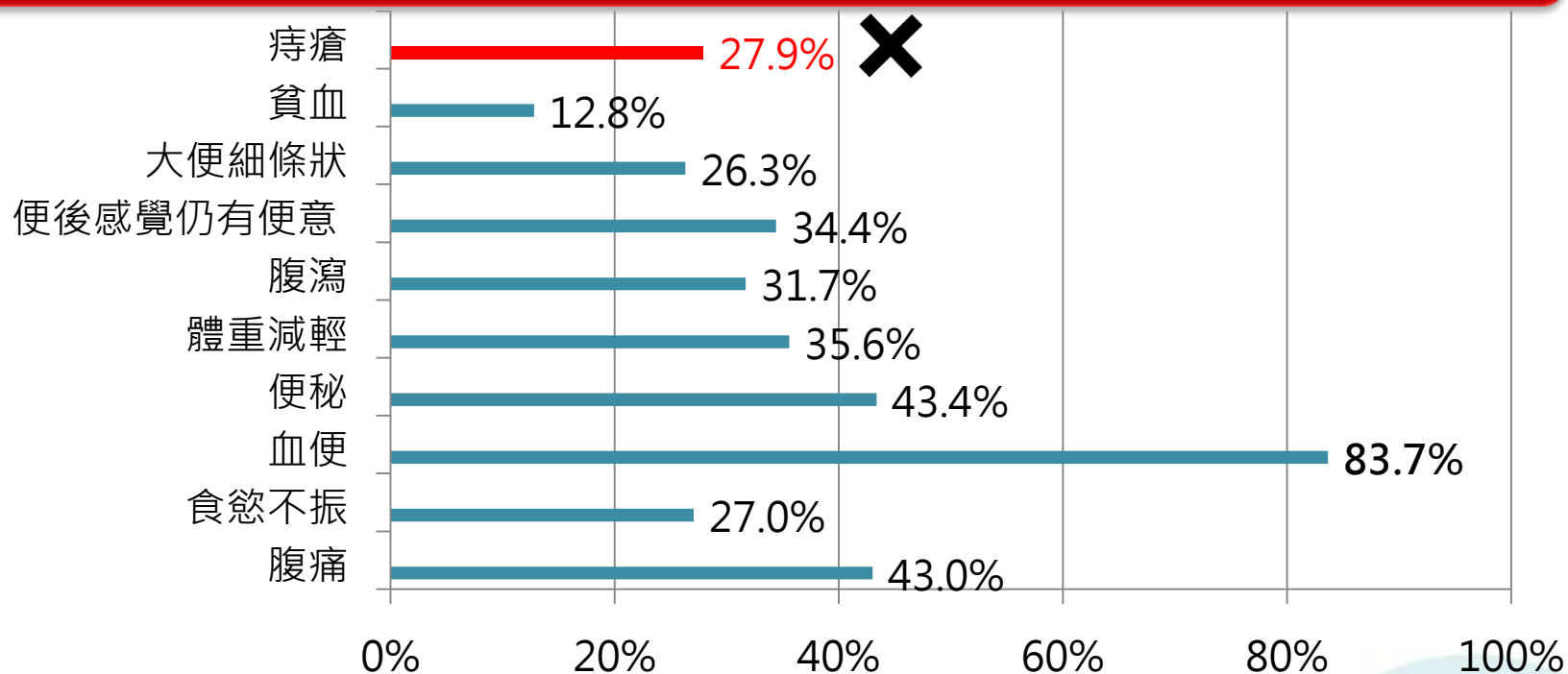
請問下列哪些方式可以降低瘰肉增生或大腸癌的風險？(複選)



- 有7~8成的比例瞭解到多吃蔬果及固定運動可預防大腸癌
- 仍有一**成**年輕人認為吃素即可降低罹患瘰肉及大腸癌的風險
- 有67.8%年輕人認為糞便潛血檢查可預防瘰肉或大腸癌，但只有篩檢是不夠的，**應搭配正確生活型態才能降低罹患瘰肉風險**

對大腸癌可能的徵兆認知不足

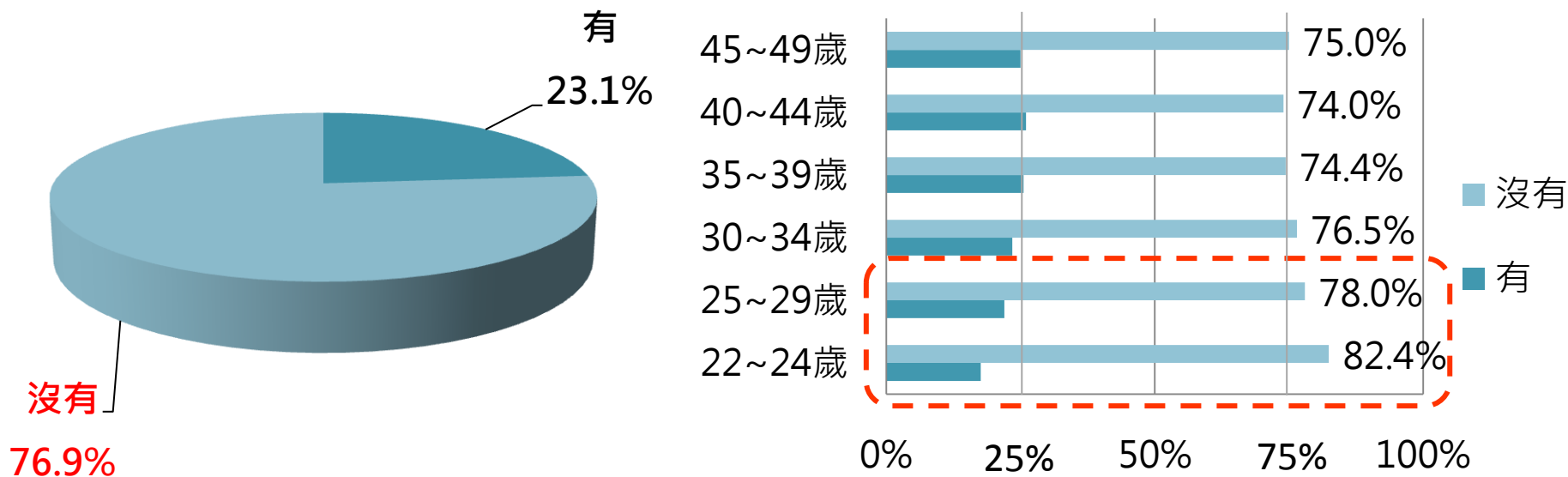
早發現、早治療可降低腸癌風險，下列哪些症狀可能是大腸癌徵兆？



- **八成**年輕人認為血便是罹患大腸癌重要徵兆，但血便非大腸癌唯一指標
- 只有約**27%~40%**的大腸癌(腫瘤位置接近直腸與肛門口)才會排出肉眼可辨識的血便，大多還是需透過糞便潛血檢查才能檢測出糞便中的血液

受訪者大腸糞便潛血檢查經歷

請問您過去是否有做過糞便潛血檢查？

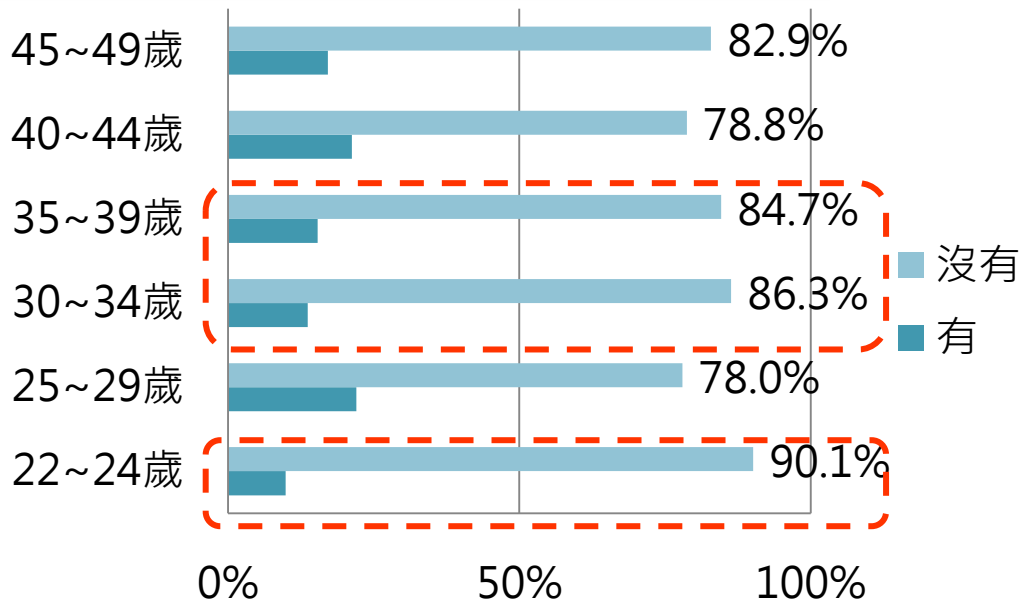
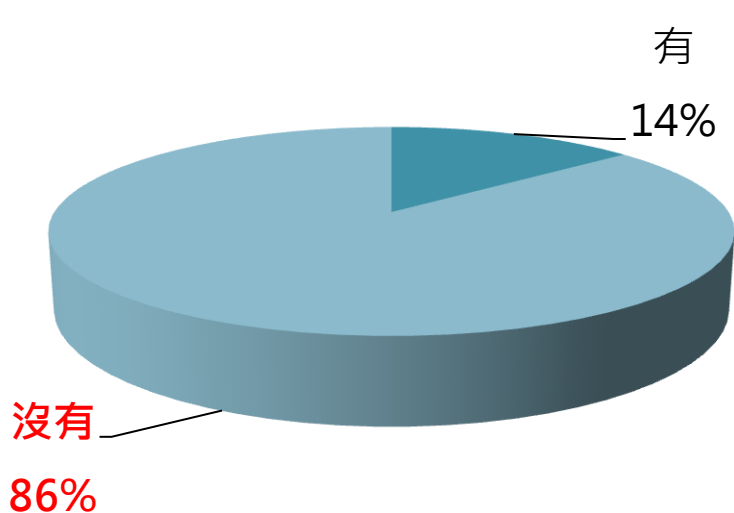


22-49歲受訪者當中:

- **76.9%**年輕人沒有做過糞便潛血，且每個年齡層皆超過七成比例沒有做過

受訪者大腸鏡篩檢經歷

請問您過去是否有做過大腸鏡篩檢？



22-49歲受訪者當中:

- **86%**年輕人沒有做過大腸鏡篩檢

五大腸癌認知危機



1 瘰肉認知低

八成年輕人聽過大腸瘰肉，但**多數**認知錯誤

2 篩檢意識低

22歲至49歲有**76.9%**民眾沒有做過糞便潛血

3 規律運動低

77.4%民眾運動量不足，未達333標準

4 外食蔬果低

六成七民眾幾乎天天外食，**七成**以上每日蔬果攝取量不足

5 腸道健康低

近三成便秘(可能壞菌增生，好菌不足，毒素吸收機率增)或腹瀉(菌相不平衡)的情況

腸胃好 · 身體好

腸胃健康日

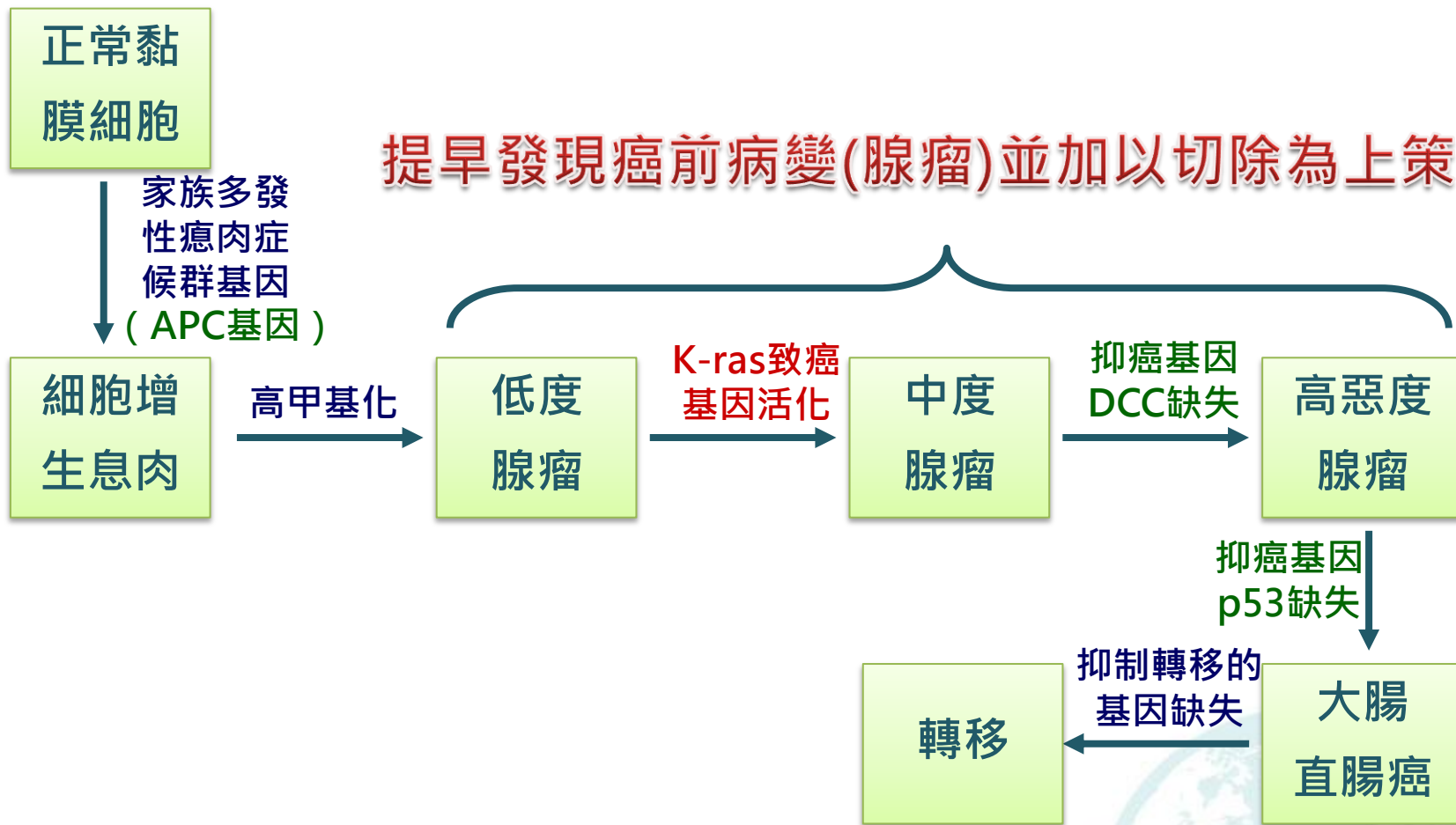


你一定要知道的大腸癌防治觀念

大腸癌防治宣導活動

大腸直腸癌形成過程

瘻肉篩檢與蔬果預防



大腸直腸癌形成過程是由正常黏膜經一系列致癌及抑癌基因變化累積演變而成

年輕上班族 別輕忽瘰肉找上門

- 大腸癌從異常病變癌化為癌症，通常需要10~15年的時間
- 每1至2年定期接受糞便潛血檢查，約可以降低**18%~33%**的大腸癌死亡率
- 大腸瘰肉及大腸癌的發生與飲食及生活型態息息相關
- 家族史不再是提早篩檢的唯一指標，生活中的危險因子也應注意。危險因子包括：
 - 經常攝取高脂肪高熱量食物，或蔬果攝取不足者
 - 嗜菸酒者
 - 久坐少動者
 - 瘰肉或大腸癌家族史者
 - 得過瘰肉或發炎性腸疾病者

世界癌症研究基金會**2015**年在世界大腸癌月(每年三月)發布新訊息, 只要遵守以下健康守則, 就可以降低**25%**大腸癌的機會,

- 維持健康的體重, 儘可能保持苗條
- 每天運動至少**30**分鐘
- 攝取健康飲食: 天天五蔬果
- 停止抽菸
- 少喝酒或完全不喝酒: 男生一天**2**杯, 女生一天一杯紅酒

腸胃健康日



遠離腸癌 三步驟

第一步

主動篩檢
勤運動

50歲以下民眾
提早主動進行
大腸癌-糞便潛血篩檢
並養成運動習慣

第二步

多吃蔬果
少紅肉

減少紅肉攝取

蔬菜攝取依-
蔬果彩虹579

第三步

腸道順暢
補好菌

飲食均衡健康
平時多注意排便狀況

並補充好菌
(健康認證優酪乳)

腸胃好 · 身體好

腸胃健康日



感謝聆聽
祝各位 腸保健康!