



擺脫 生活作息不正常

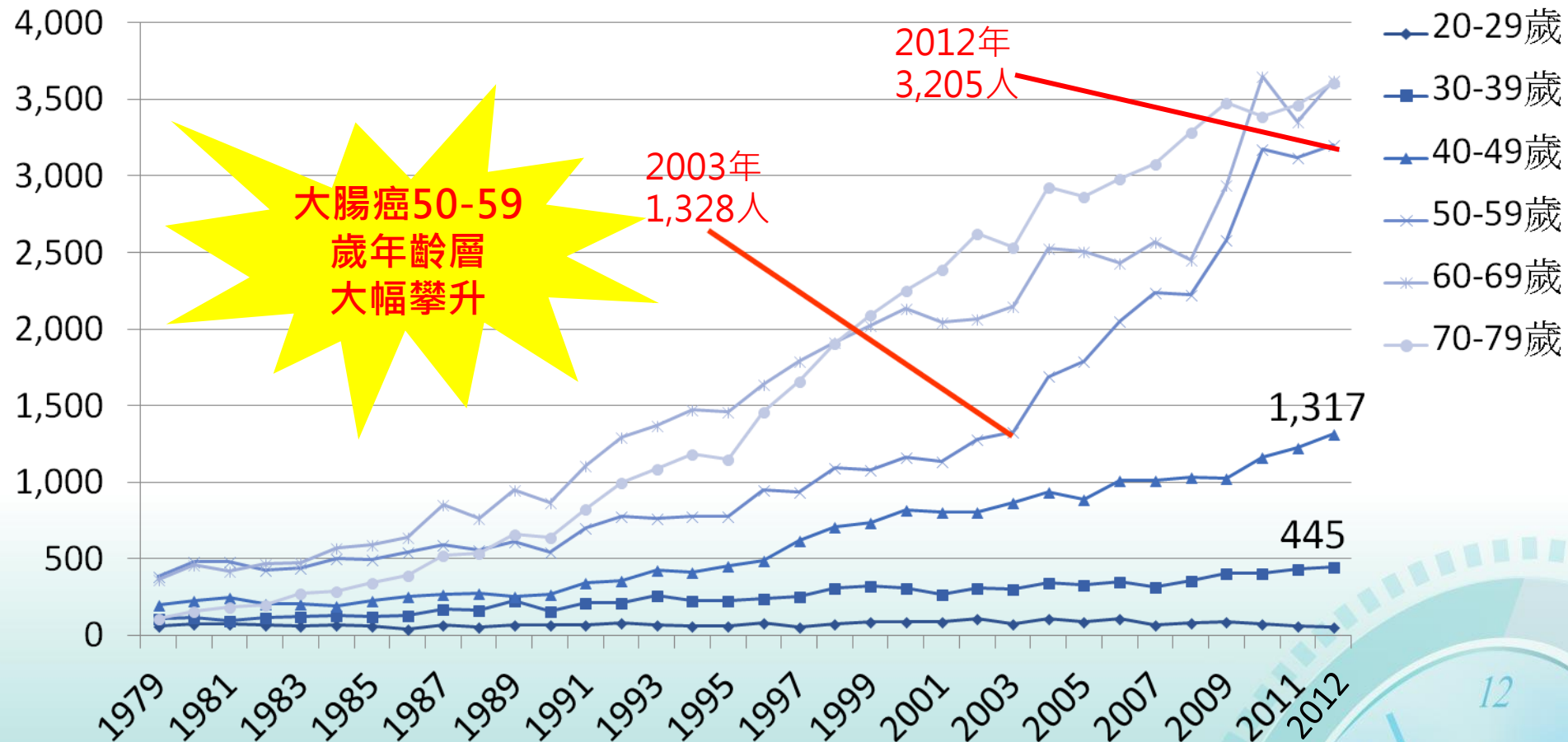
遠離腸憂

主講人：

台灣癌症基金會執行長暨萬芳醫院副院長

賴基銘醫師

台灣各年齡層大腸癌發生人數



大腸癌50-59
歲年齡層
大幅攀升

2003年
1,328人

2012年
3,205人

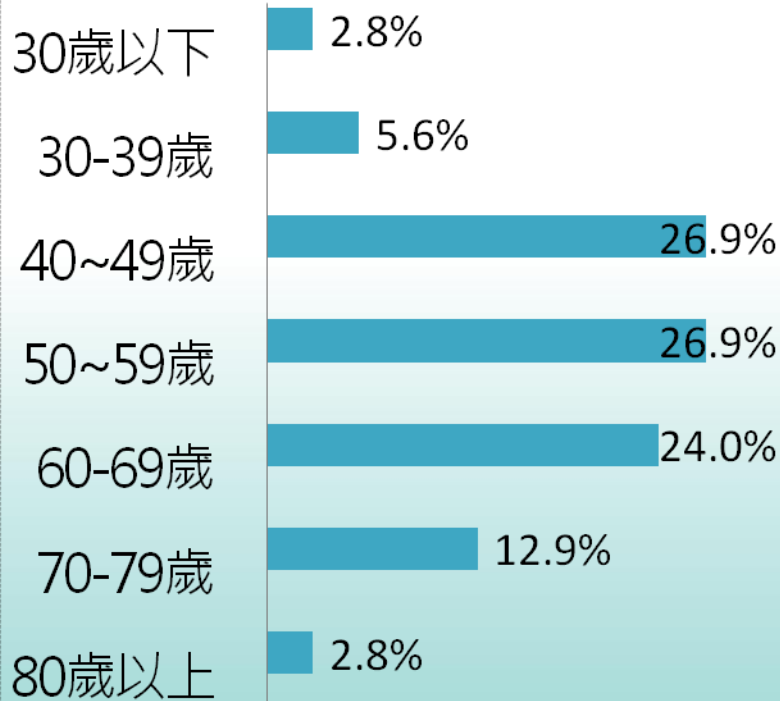


- 近10年(2003-2012)來看，**50歲開始即邁入腸癌高峰期**。尤其50-59歲之年齡層，近**10年(2003-2012)快速攀升了141%**
- 而大腸癌從異常病變癌化為癌症，通常需要10~15年的時間，因此**往前推測則35歲開始就可能產生腸癌高峰**

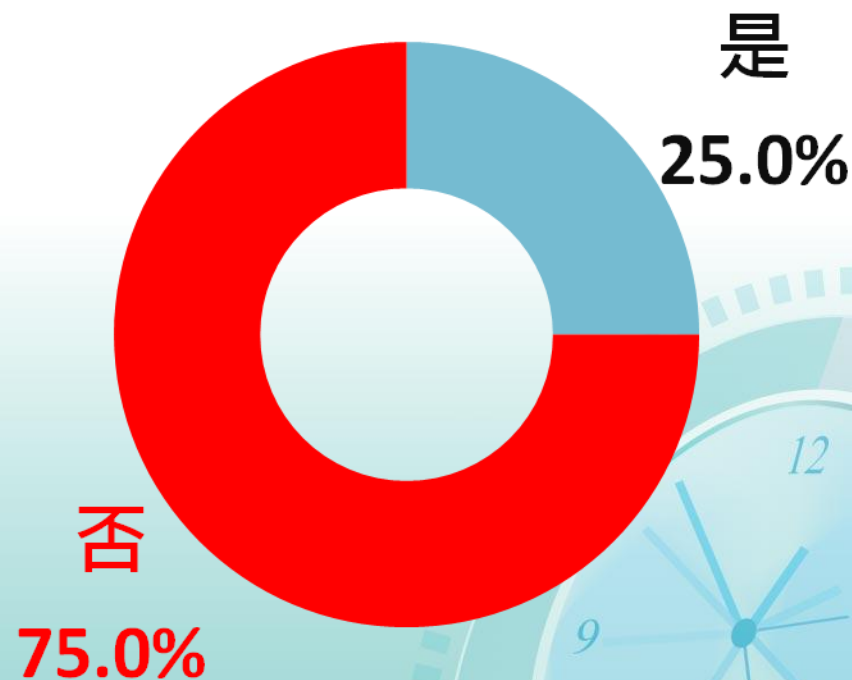
大腸癌病友調查

調查對象:台灣癌症基金會服務之大腸癌病友
調查時間:105年6月20日(一)至7月10日(日)
調查參與人數:有效樣本數108份

受訪者年齡

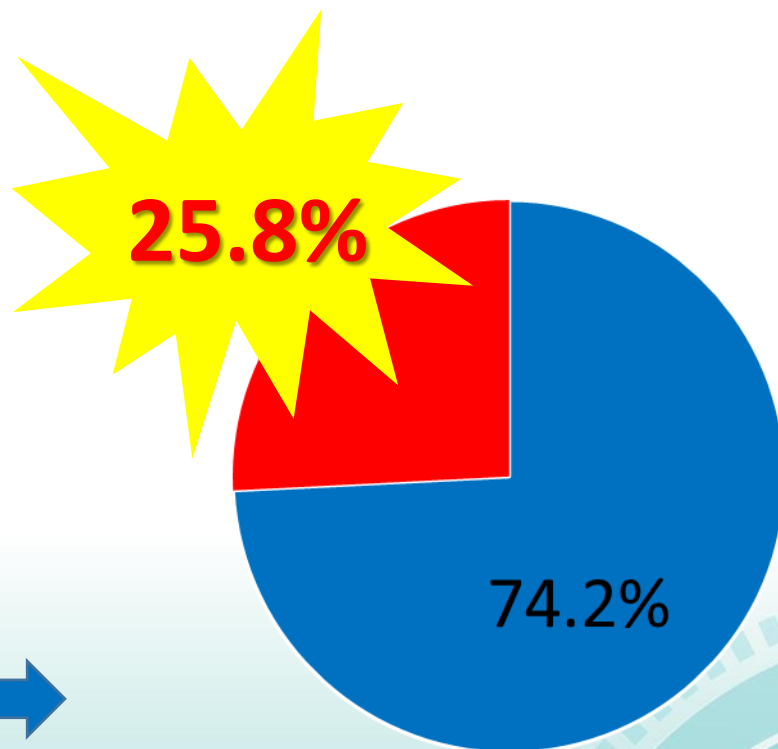
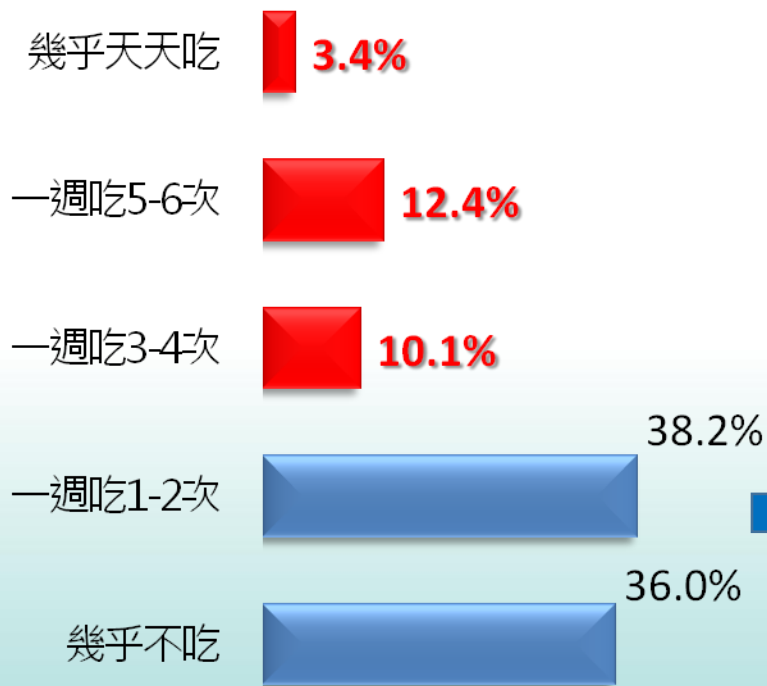


家族中是否有大腸癌病史



飲食習慣:宵夜篇

腸癌前每星期吃消夜的習慣?



- 天天和經常(一週3次以上)吃宵夜的比率達到25.8%，1/4人有吃消夜的習慣。

飲食習慣:用餐篇

用餐時吃過量情況？

22.4%

不合格

每餐用餐時間是否固定？

33.3%

不合格

一週5-6天以上吃過量

6.5%

一週3-4天吃過量

15.9%

一週1-2天會吃過量

52.3%

幾乎不會吃過量

25.2%

天天不固定

12.0%

一週5-6天不固定

13.0%

一週3-4天不固定

8.3%

一週1-2天不固定

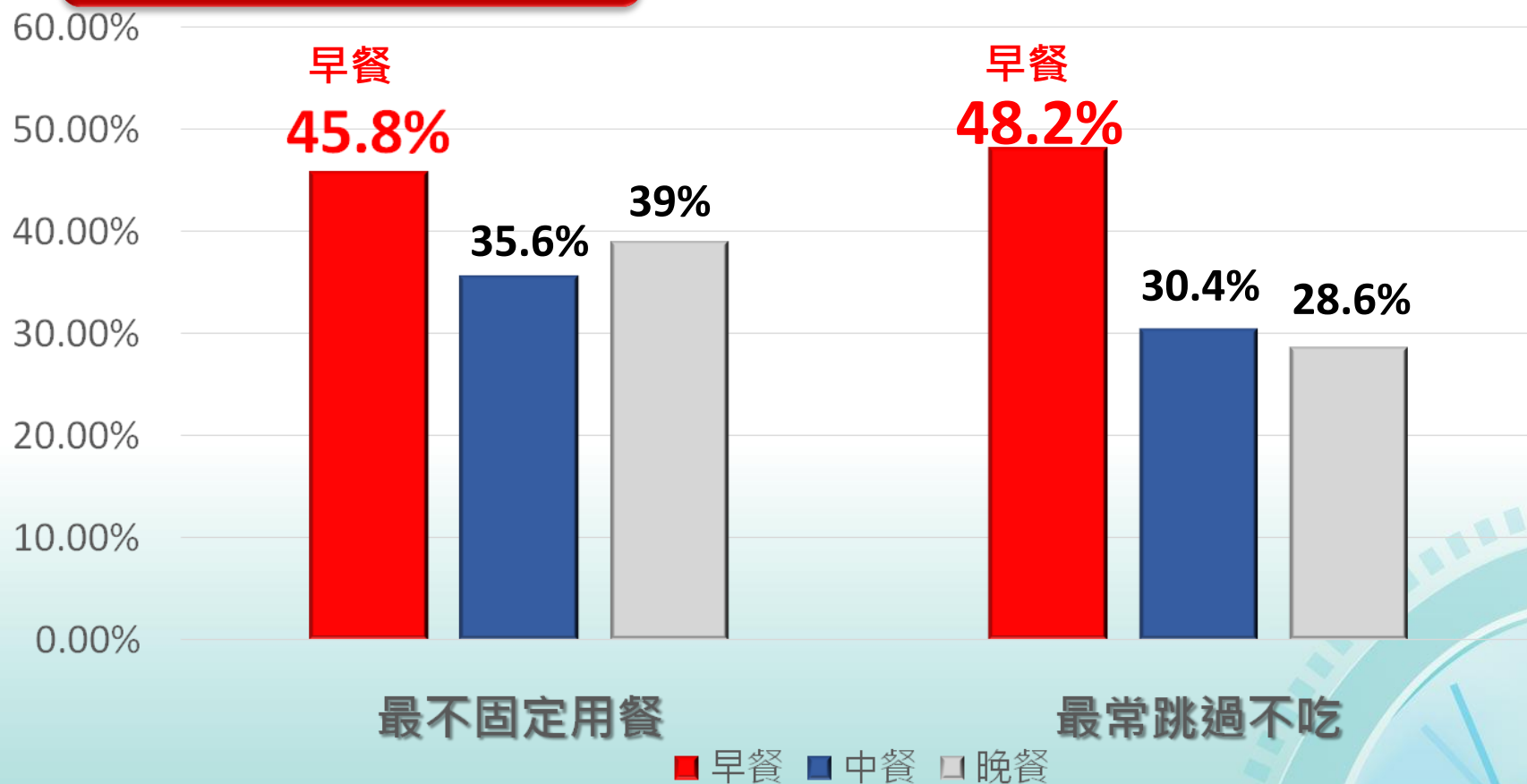
25.9%

天天固定

40.7%

飲食習慣:三餐篇

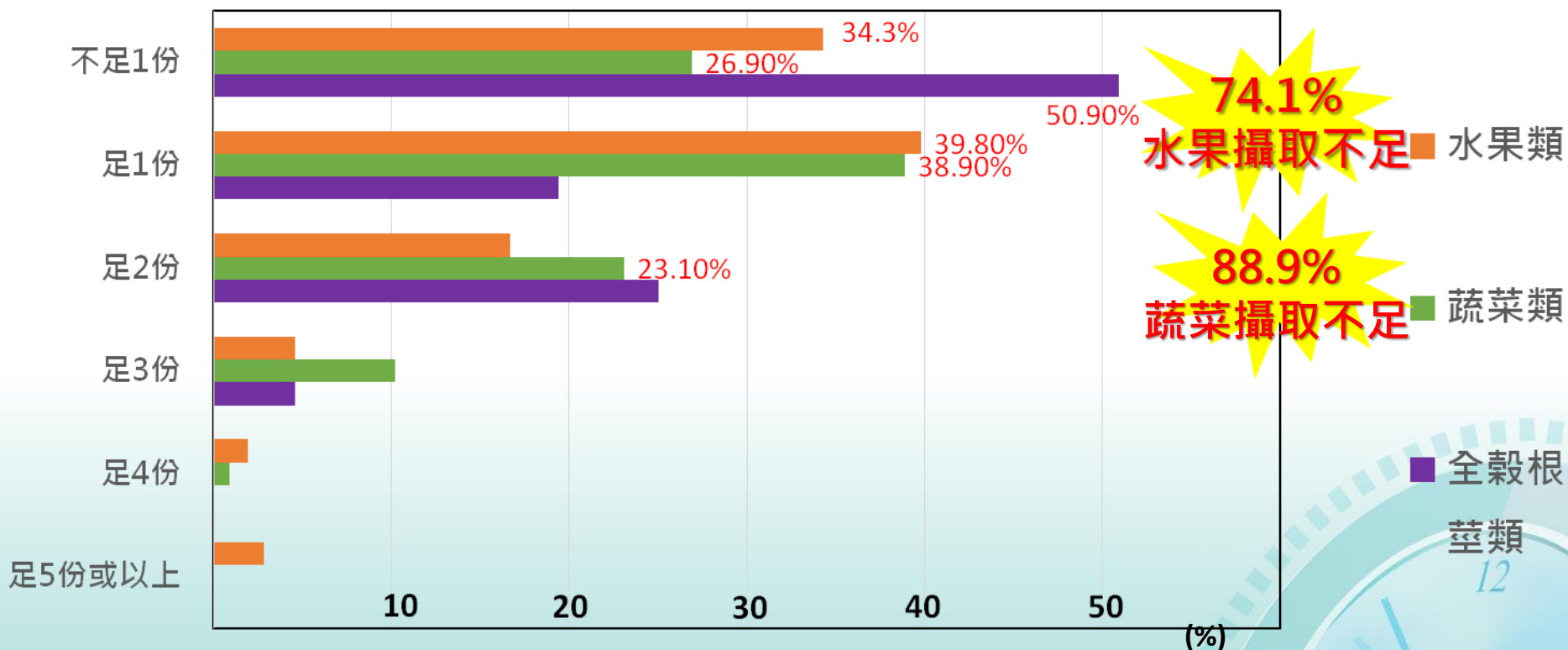
三餐的飲食時間習慣?



- 在用餐時間不定時的癌友中，有45.8%的癌友表示發現罹癌前早餐用餐時間不固定，其次則是晚餐的39%。甚至有將近一半的癌友會跳過早餐不吃，而跳過中餐不吃的情況也高達30.4%，說明許多人三餐定時的習慣是不正常的

飲食均衡:蔬果根莖篇

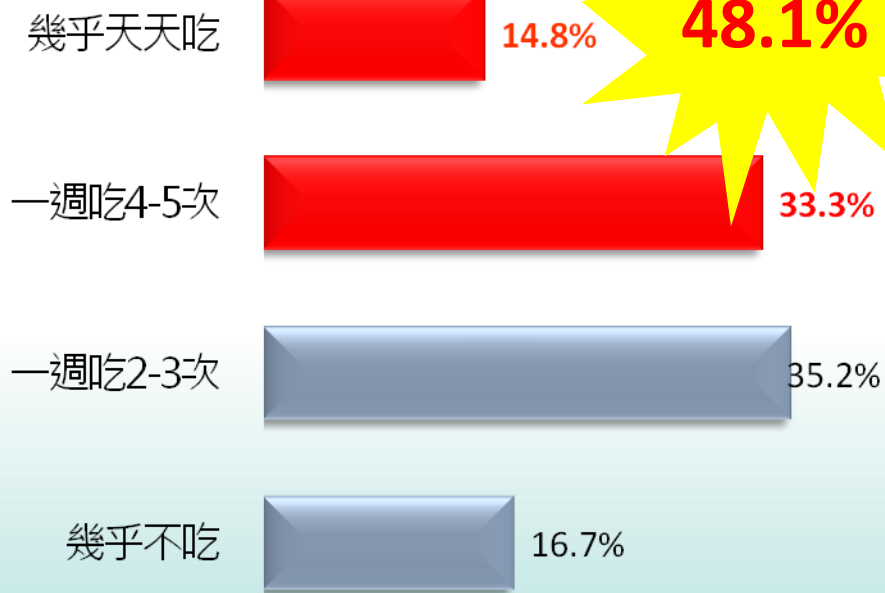
每日攝取多少的全穀根莖類(不含白飯、麵條等精緻後食物)、蔬菜類、水果類?



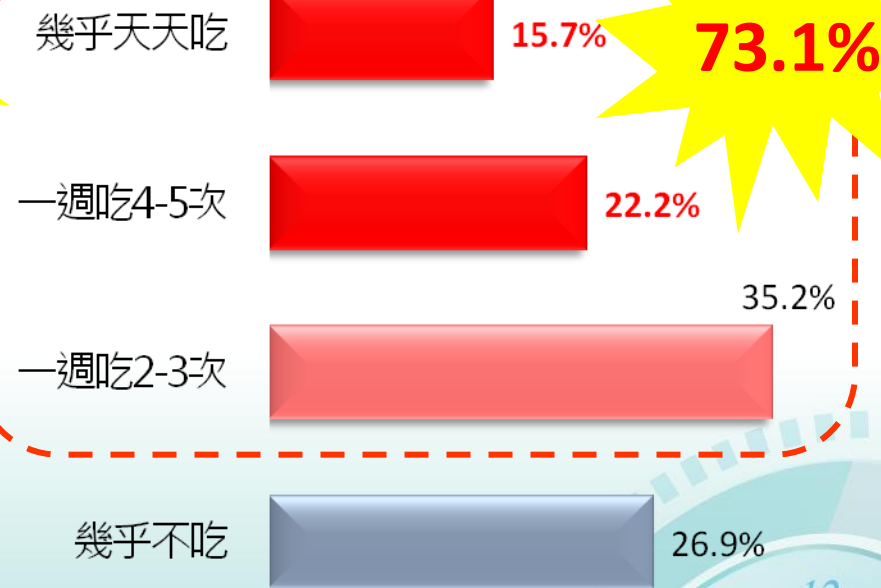
- 癌前飲食多不均衡! 50.9%大腸癌癌友在發現腸癌前除白飯和麵條等精緻後食物外，每日全穀根莖類主食攝取不到一份。
- 有88.9%的人表示每日蔬菜不足三份攝取量、74.1%水果攝取不到二份，此結果顯示癌前飲食攝取營養不均，可能影響腸道菌相不利的環境

飲食均衡:油炸、菜尾篇

平常吃油炸燒烤等食物的狀況?



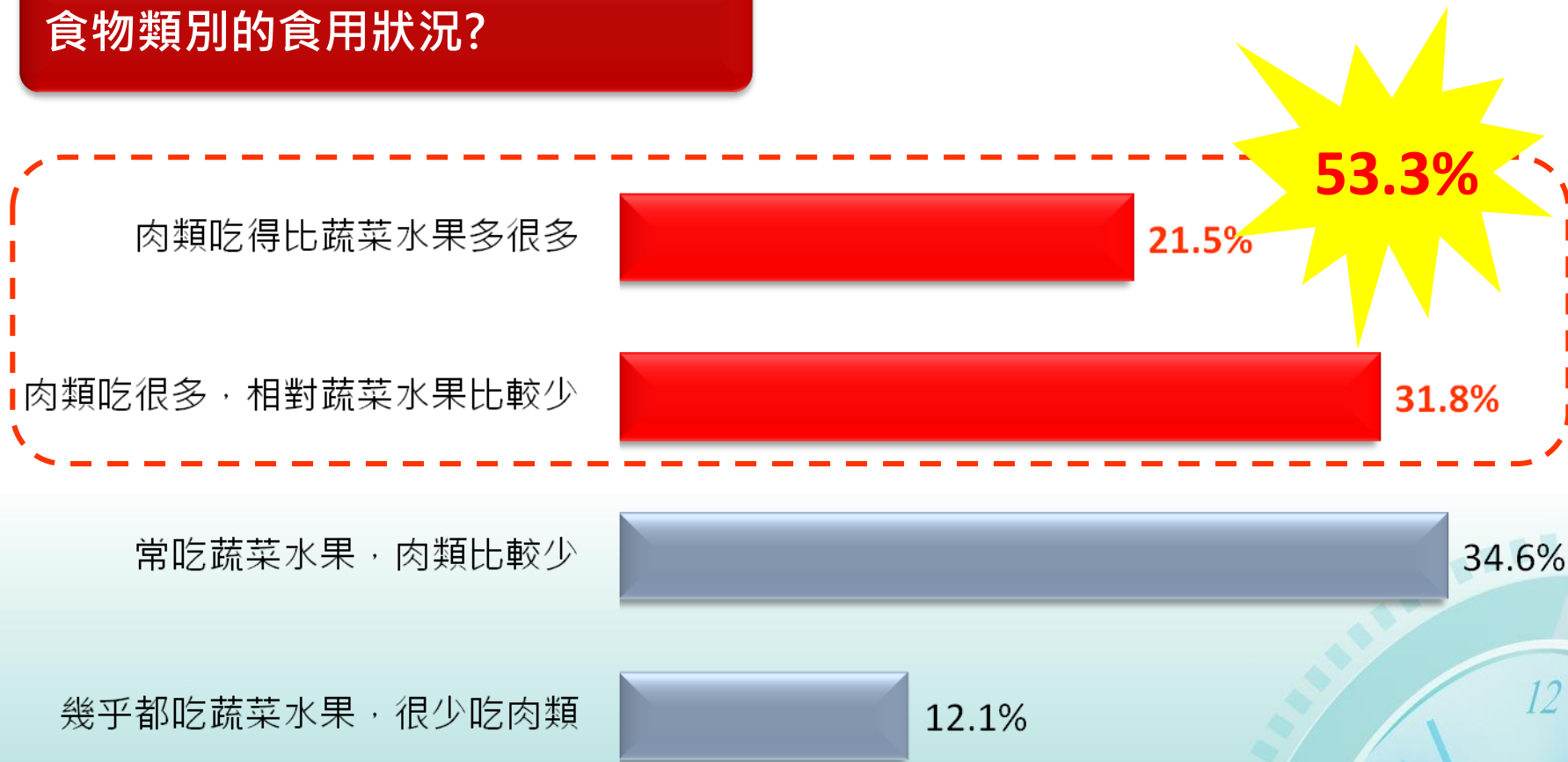
反覆加熱菜尾食用的習慣?



- 根據調查，腸癌前吃油炸、燒烤等較油膩的食物者，高達將近1/2比例。
- 有73.1%的大腸癌友表示，罹癌前一周內有二次以上反覆加熱剩菜剩飯食用的習慣，四次以上的則有38%
- 菜餚反覆加熱會造成營養素的流失，並增加大腸壞菌數量，提升罹患大腸癌風險

飲食均衡:挑食篇

食物類別的食用狀況?



- 調查顯示，發現腸癌前，53.3%的大腸癌友表示罹癌前肉類攝取要比蔬菜多

小結:飲食攝取狀況

不喜歡吃蔬果...
油炸燒烤拒絕不了...
不正常飲食



79.6%

10.4%



補充足夠蔬果量!
不吃油炸!不吃菜尾!

正常飲食

依據調查整理後，**79.6%**大腸癌友癌前飲食習慣中，有消夜習慣、用餐時間不固定、跳過一餐不吃，或者用餐過量的飲食特徵

生活作息:熬夜篇

腸癌前熬夜？(超過12點)

35.2%

經常熬夜

每日平均睡眠數？

80.4%

睡眠不足8小時

幾乎天天熬夜



9.3%

一週熬夜5-6天



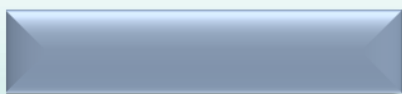
13.9%

一週熬夜3-4天



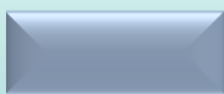
12.0%

一週熬夜1-2天



41.7%

幾乎不熬夜



23.1%

不足4小時



3.7%

足5小時



12.1%

足6小時



37.4%

足7小時



27.1%

足8小時



8.4%

8小時以上



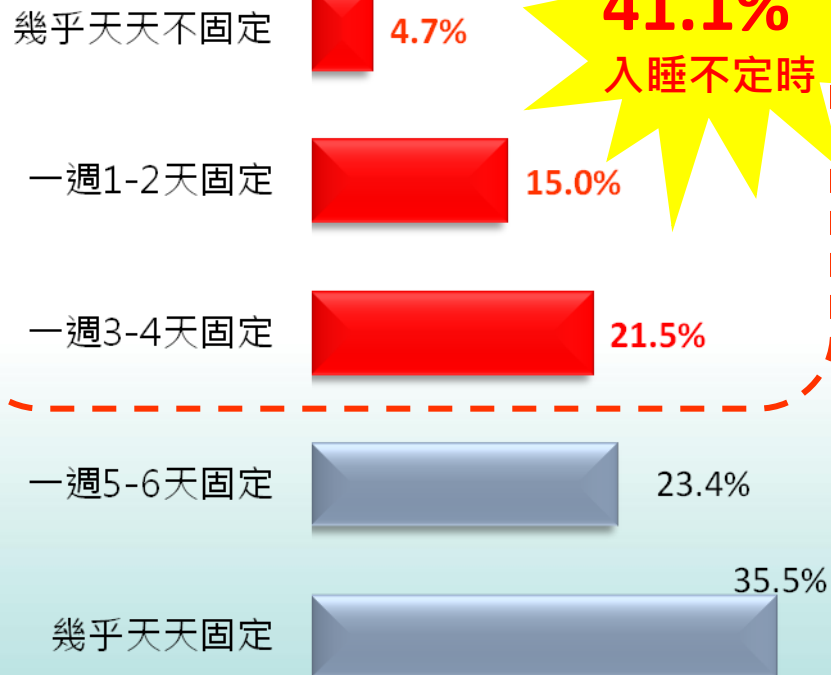
11.2%

有35.2%的大腸癌友在發現罹癌前經常熬夜

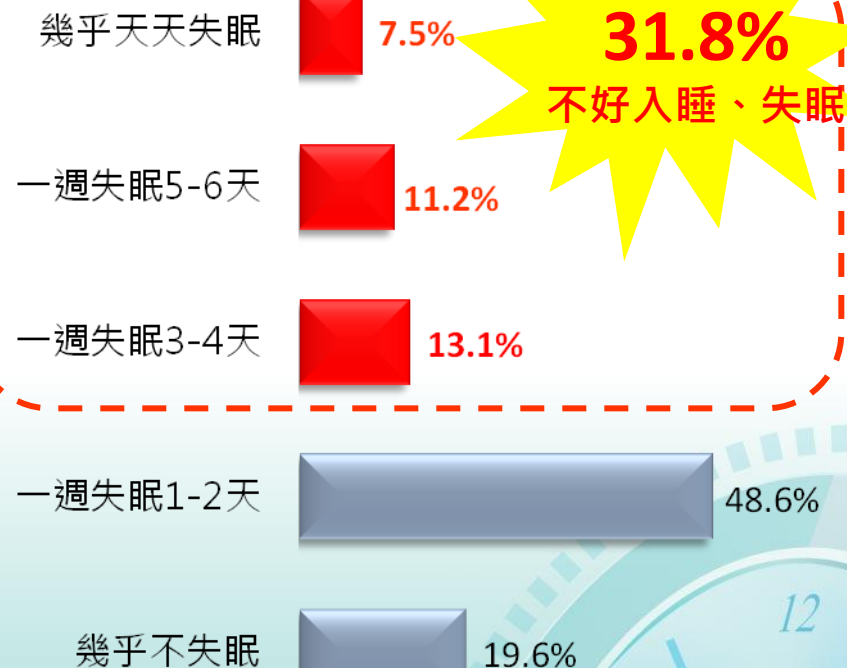
根據調查，有八成的人睡不到八小時，甚至有15%只睡4~5小時，睡眠數嚴重不足

生活作息:睡眠品質篇

每日入睡時間是否固定?(相差2小時以上)



超過半小時才入睡?

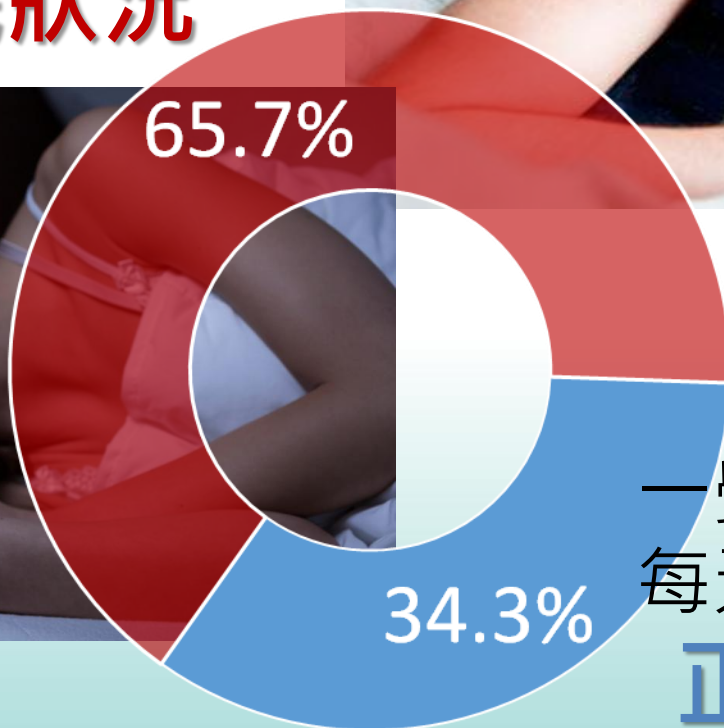


睡眠不足外，發現腸癌前，也有**4成**的人沒有固定入睡時間，**3成**的人不易入睡。

小結:生活睡眠作息

翻來翻去睡不著...
每天都睡不飽...

不正常的睡眠狀況



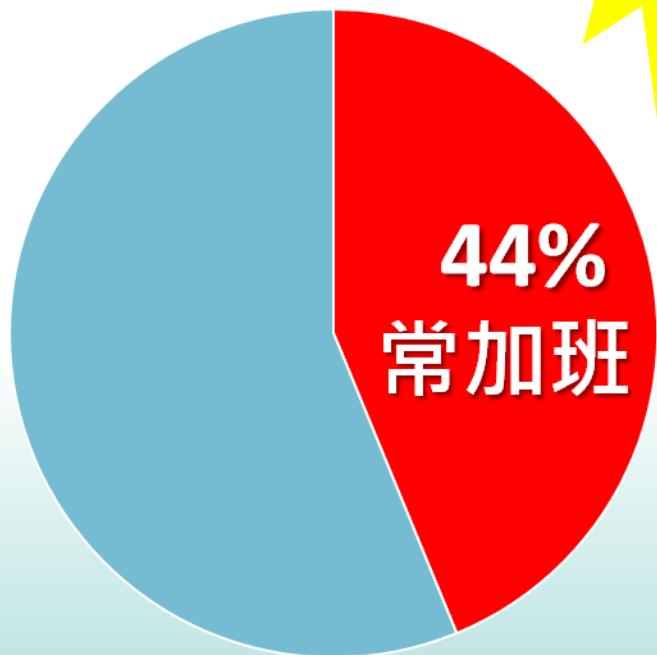
一覺到天亮!
每天精神充沛!

正常的睡眠狀況

有**65.7%**的癌友表示，在發現癌症前，一周會有三天以上熬夜、睡眠時間不固定或超過30分鐘才入睡的問題

上班工作:加班篇

是否需要常加班?



52.2%
加班超過3小時

承左題，平均加班時數或晚下班次數?

4小時以上



15.2%

3小時以上



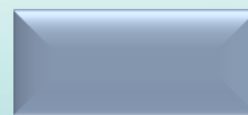
37.0%

2小時以上



30.4%

1小時以上



17.4%

- 根據調查，有**44%**的人需要常加班
- 其中，平均晚下班時數或次數超過3小時高達**52.2%**。

生活觀察:糞便型態篇

請參考下列圖片，請問您罹癌前的糞便型態較接近以下何種型態？

布里斯托大便分類法

第一型		一顆顆硬球(很難通過)	17%
第二型		香腸狀，但表面凹凸	19.8%
第三型		香腸狀，但表面有裂痕	12.3%
第四型		像香腸或蛇一樣，且表面很光滑	24.5%
第五型		斷邊光滑的柔軟塊狀(容易通過)	7.5%
第六型		粗邊蓬鬆塊，糊狀大便	14.2%
第七型		水狀，無固體塊(完全呈液體狀)	4.7%

便秘

正常

腹瀉



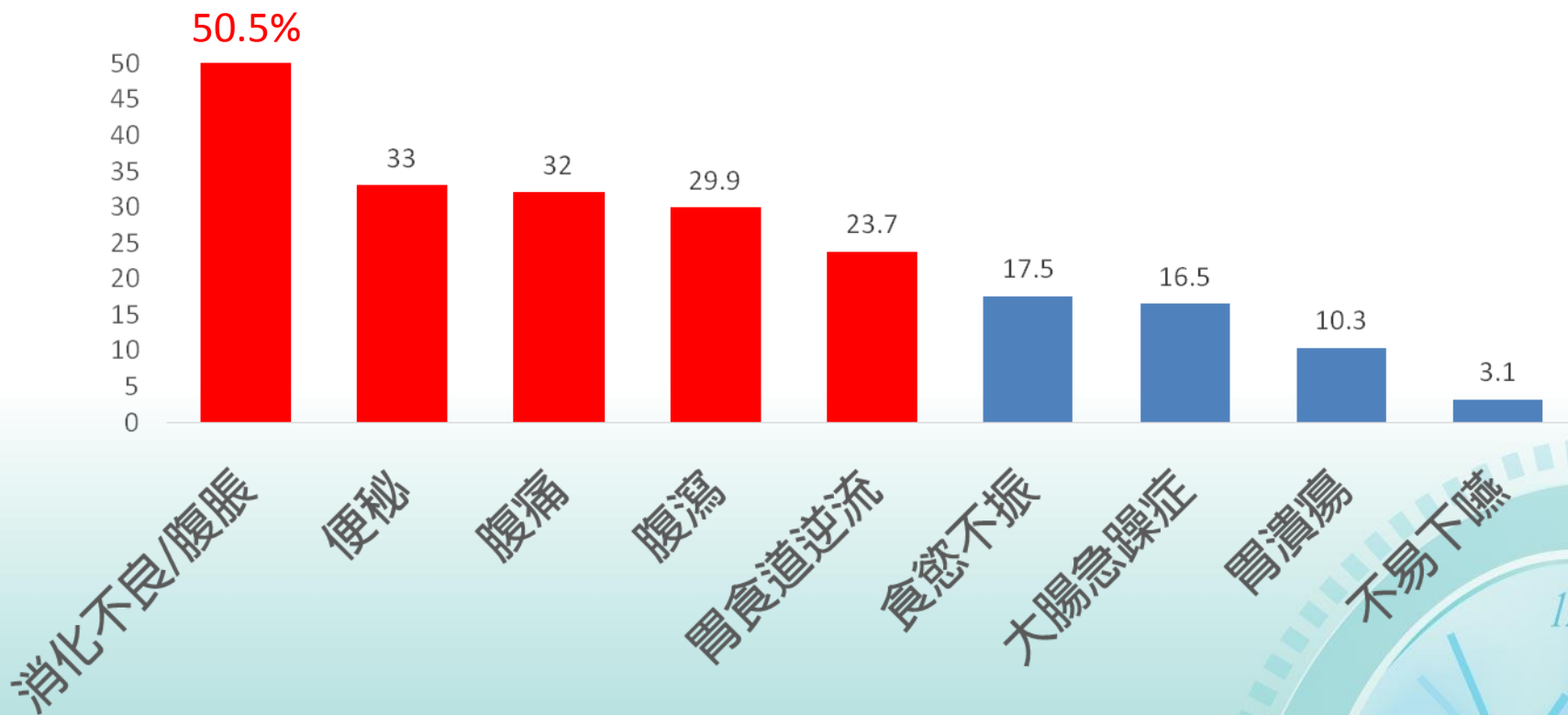
55.7% 排便不順

受訪者依據「布里斯托大便分類法」圖形自我評估

布里斯托大便分類法：因為大便的形狀和其待在大腸內的時間有關，所以可以用它來判斷食物經過大腸所需的時間。設計者為英國布里斯托大學的Heaton和Lewis，首篇於1997年發表在《北歐腸胃病學雜誌》

生活觀察:腸胃不適篇

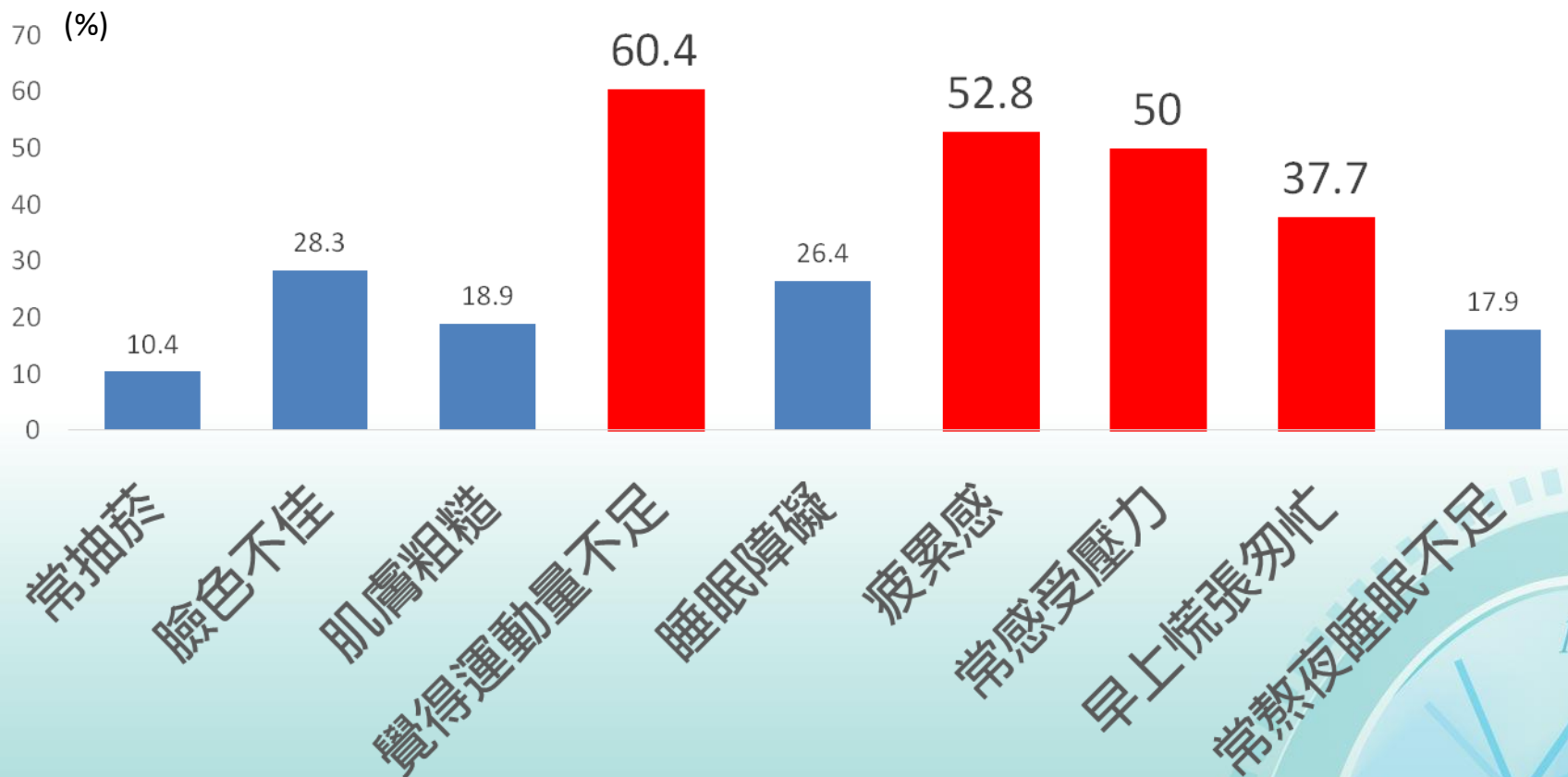
哪些是腸癌前常發生的腸胃不適問題?



- 1/2有消化不良、腹脹情形外，也伴隨便祕、腹痛等其他問題

生活觀察:生活情況篇

哪些符合發現腸癌前的生活情況?



- 高達**6成**的人感受到自己運動量不足，**5成**常感受疲憊感及壓力

大腸癌友罹癌前 驚腸4作息

- 罹癌前，經常熬夜或失眠

睡眠不足

- 工作平均加班3小時
- 超過5成以上常感壓力與疲憊

過勞工時

驚腸4作息，菌相不平衡

- 用餐時間不固定
- 蔬果攝取嚴重不足

餐不定時

排便不順

1/2有消化不良、腹脹情形外，也伴隨便秘、腹痛等其他問題

正腸 3 步驟



多吃蔬果
少紅肉

減少高油烹煮習慣與紅肉的攝取，提高纖維與蔬果攝取量



主動篩檢
勤運動

鼓勵五十歲以下年輕民眾主動提早進行大腸癌篩檢
並養成運動333習慣



補充好菌

攝取促進腸道蠕動的食物(例如：取得國家健康食品認證的優酪乳)



感謝聆聽

腸保健康!

大腸癌防治宣導活動