

健康人生

根據世界衛生組織的數據，大腸癌是全球第三大致死癌症，而在香港，這一數字更是呈現逐年上升的趨勢。透過定期的大腸檢查，能夠早期發現癌症，大大降低其死亡率。

大腸癌的發病與多種因素有關，包括年齡、遺傳、飲食及生活方式。年齡是最主要的風險因素，50歲以上的人群風險顯著增加。此外，若家族中有直系親屬曾患大腸癌，個人罹患該病的風險也會增加。飲食習慣方面，攝入過多紅肉和加工肉類，及缺乏膳食纖維，都被認為是促進大腸癌發展的因素。



譚慧賢
外科專科醫生

防癌於未然

淺談

大腸檢查

與

腸癌防治

隨着醫療科技的進步，大腸檢查及治療的技術不斷更新。以下是幾項最新的發展：

① 高清內視鏡

高清內視鏡技術的引入，使大腸檢查的影像質量顯著提升。這種設備能夠提供更高解析度的影像，讓醫生能夠清晰觀察腸道內部的細微變化，及早發現息肉或腫瘤。高清內視鏡有效提高檢查的準確性，還能降低漏診率，對於早期癌症的發現至關重要。

② AI輔助息肉診斷

人工智能（AI）在醫療領域的應用越來越廣泛，特別是在影像診斷方面。AI輔助息肉診斷技術能分析內視鏡拍攝的影像，迅速識別可疑病變。通過學習大量醫學影像數據，AI系統可提高診斷效率，幫助醫生在繁忙的檢查中減少人為錯誤，進一步增強早期癌症的檢出率。

大腸檢查技術新發展

定期大腸檢查的重要性

根據國際醫學指引，50歲以上的成年人應定期進行大腸檢查。對於有家族病史或其他風險因素的人，應考慮提早進行檢查。大腸鏡檢查不僅能夠直接觀察腸道情況，還能在發現可疑病變時及時進行處理。

許多人對大腸檢查存有恐懼，主要是因為對過程的不熟悉。實際上，檢查由專業醫生在麻醉下進行，幾乎沒有不適。檢查前需要進行腸道準備，這包括飲食調整及使用清腸劑，以確保檢查時能獲得清晰的視野。醫生會實時檢查腸道，並即時移除息肉，達到防癌效果。

大腸癌是一種可防可治的疾病，透過定期檢查，我們能夠在早期發現病變，從而有效降低大腸癌的死亡率。50歲以上的人群應積極參與大腸檢查。這是對自己健康的負責，更是对家庭的負責。



大腸檢查不同方式的利弊

檢查方法	優點	缺點	適合對象
大腸鏡	可立即處理病灶，一次檢查管十年	需清腸準備及麻醉	50歲以上人士、有症狀者及高風險族群
CT虛擬腸鏡	不需麻醉，檢查快速	仍需清腸，發現息肉需另做腸鏡	無法接受傳統腸鏡者
大便潛血	最簡單、便宜，無侵入性	需每年做，檢測出陽性亦需再做腸鏡	一般風險族群的初步篩檢
大便DNA	居家採樣，癌症檢出率高	價格高，檢測出陽性亦需再做腸鏡	抗拒侵入檢查者
大腸微生物測試	非侵入性，可評估腸道健康	臨床應用有限	研究用途、輔助評估

晚期腸癌，致命致殘

大腸癌的早期往往沒有明顯的症狀，這使得許多患者在發現時已經是晚期。一旦大腸癌進展到晚期，病情可能會出現以下兩種情況：

① 癌症擴散

癌細胞可能會擴散至肝臟、肺部及其他器官，這時治療難度增加，生存率大幅降低，還要飽受化療之苦，晚期症狀如持續的疼痛、大幅消瘦亦令患者痛不欲生。

② 腸阻塞或穿孔

腫瘤的增長可能導致腸道阻塞或穿破，患者會出現劇烈的腹痛、腹脹及嘔吐等症狀，需要緊急手術處理，亦可能需要造口（人造肛門）。

早期腸癌，可防可治

相對於晚期才發現病情，早期檢測出大腸癌可為患者帶來很多好處：

① 微創手術的可能性

早期的腫瘤通常較小，醫生可以透過微創手術進行切除，這樣不僅能減少患者的痛苦，還能縮短康復時間。

② 良好的預後

根據醫學期刊的研究資料，早期發現的大腸癌患者五年存活率可達90%以上，且不需化療，這與晚期患者相比，差異顯著。

③ 癌前病變的切除

在大腸癌發展的早期階段，通常會形成腺瘤性息肉。透過定期的大腸鏡檢查，這些息肉可以在癌變之前被切除，從根本上預防癌症的發生。



吳慕德
註冊脊醫

處方矯形鞋墊：

- 根據使用者足部狀況度身訂造；
- 能夠有效承托足弓，平均分散足底壓力；
- 材料選擇多樣，能配合不同症狀，如扁平足、高足弓、腳跟痛等；
- 可細分為全墊、半墊、四分之三墊等類型；
- 功能上亦有分別，例如日常步行鞋墊、運動鞋墊等，根據不同運動需求設計不同物料和承托強度。

簡單而言，現成鞋墊是「腳去遷就鞋」；而處方矯形鞋墊則是「鞋去配合腳形」，效果及舒適度自然大不相同。若在孩童時期已開始使用處方矯形鞋墊，由於骨骼仍處於發育階段，改善空間更大，除了有機會改善足部結構外，亦可進一步優化小腿、大腿甚至腰椎對位，對預防及矯正扁平足，效果尤為顯著。

舒緩足底筋膜炎的小貼士

1. 腳部運動與伸展

- 將網球放在足底滾動以放鬆筋膜；
- 用腳趾夾毛巾，強化足部肌肉；
- 起床前，以腳掌模擬書寫A至Z字母，活動腳踝。

2. 冷敷處理腫脹

- 可利用軟性冰墊加小毛巾包裹，每次敷10至15分鐘。

3. 尋求專業協助

- 如足底筋膜炎症狀嚴重，應諮詢專業人士，如脊醫檢查關節排列，進行關節錯位調整、超聲波或衝擊波治療，並配合處方矯形鞋墊承托足弓，全面處理根源問題。

白米飯真的是最差主食嗎？

俗語說：「人靠飯，鐵靠鋼，一頓不吃餓得慌。」白米飯，是我國居民餐桌上的「常客」，有些人甚至一天三頓都離不開它。不過，近來對白米飯的質疑聲音越來越多，有的人說白米飯會導致糖尿病，指出「白米飯是最差的主食」，甚至還有人將米飯歸為「垃圾食品」，但這些對白米飯的「指控」到底有沒有科學依據呢？

白米飯並非糖尿病禍首

在說明白米飯與糖尿病的關係前，我們先來了解一下升糖指數，它是指食物升高血糖的速度和能力。當我們攝入升糖指數高的食物，這些食物進入消化道後會迅速轉化為葡萄糖而升高血糖。以葡萄糖的升糖指數100作為標準，一般來說，升糖指數大於等於70視為高升糖指數食物，升糖指數介於56至69視為中等，升糖指數小於等於55視為低。

從升糖指數來看，饅頭為88、麵條為82、大米為83，可見，這三類常見主食的升糖指數都不低，而且三者沒有太大差別。

那麼，吃白米飯真的會導致糖尿病嗎？2022年發表的一項薈萃分析發現，每天攝入白米飯300克（煮熟重量）可能是一個閾值，在此閾值以上，每增加攝入158克，患2型糖尿病的風險就增加13%。不過，在納入分析的4項中國人群研究中，有3項顯示白米飯攝入量與2型糖尿病沒有關聯。研究者推測可能是由於中國傳統飲食中，每餐不僅有米飯，還有蔬菜、

肉類、海鮮等菜餚，減緩了血糖上升。

白米飯確實不夠完美

雖說撇清與糖尿病的關係，但通過精加工的大米對健康的貢獻確實不夠大。一粒完整的穀粒，可以被食用的部分包括穀皮層、糊粉層、胚乳和胚芽，其中穀皮富含纖維；胚芽富含蛋白質、維生素B1、維生素B2等；胚乳主要提供碳水化合物。在穀物碾磨加工過程中，穀皮層、糊粉層和胚芽常常被去除，精加工大米往往只保留胚乳，雖然口感細膩，但營養成分也少了很多。

儘管如此，也不能說白米飯是最差的主食，畢竟它富含澱粉，進入人體很快就能轉化為葡萄糖，可以給人體提供能量。食物本身並不「垃圾」，只有採用不合理的吃法，才有可能讓它變成影響健康的「垃圾食品」。

重塑米飯營養的小妙招

雖說精製大米確實比全穀物的營養價值低，但絕不是最差主食，只要搭配粗雜糧，控制好攝入量和軟爛度，配合其他菜餚食用，也是營養健康的膳食。不妨試試下面4個小妙招：

- 1. 粗細搭配：**在蒸米飯時放上一把粗糧，比如糙米、燕麥米、蕎麥米，或者雜豆類，比如芸豆、綠豆等，又或者薯類，比如南瓜、土豆、紅薯等。這樣不僅能添加膳食纖維、礦物質、蛋白質和維生素，還能預防2型糖尿病、心血管系統疾病和肥胖等疾病。建議粗糧佔比三分之一左右，可以適當提前浸泡一下再進行蒸煮；
- 2. 控制總量：**「過猶不及」在飲食上同樣適用，米飯再好吃，也不能吃到撐，每次七分飽，控制總量，對健康更有益；
- 3. 別煮太爛：**如果米飯煮得過於軟爛，會加快消化速度，升高血糖。因此，做米飯時不要加太多水，不要煮得太爛；
- 4. 細嚼慢嚥：**人的進食速度也會影響血糖波動，吃得快，腸胃消化吸收快，血糖濃度也會在短期內迅速升高；細嚼慢嚥，減緩進食速度，多吃豆類和高纖維的蔬菜，可以減緩主食中碳水化合物的吸收，減少血糖波動。



▲ 米飯搭配粗雜糧食用營養健康。

處方鞋墊：舒緩足底筋膜炎的好幫手

許多人在出現腳痛不適時，往往會首先考慮購買鞋墊以舒緩症狀。但市面上一般的現成鞋墊與經專業處方製作的矯形鞋墊存在明顯差異，而大部分人對此未必有充分認識。

腳痛成因：從足底筋膜炎說起

腳痛最常見的原因之一是足底筋膜炎，而導致此病的主因，往往與足弓結構不理想有關。

我們足底內側中段本應呈弧形拱起，稱為「足弓」。若足弓過低，甚至完全消失，便屬於「扁平足」。若忽略扁平足帶來的影響，直至每踏出一步都感到疼痛時才處理，此時往往已出現足底筋膜炎。

足弓在人類步行過程中，起着類似避震器的作用。每當腳跟着地後，壓力會經由步態過程集中於前腳掌內側。根據牛頓作用與反作用定律（Action and Reaction），地面反作用力與着地力量相等，因此足弓能有效分散這些壓力。如果足弓結構崩塌（即嚴重扁平足），每一步所承受的反作用力會更大，日積月累，便可能導致足底筋膜炎。

足底筋膜炎的常見症狀

- 腳跟位置出現疼痛，尤其是早上起床踏出第一步時感覺最為明顯；
- 若炎症持續，即使中午短暫休息後再站立，亦可能出現腳跟痛；
- 長時間站立或需要提舉重物，會令情況加劇；
- 嚴重時可導致每一步均感疼痛，嚴重影響日常生活質素。

根據統計，一般人每日平均步行約6000至10000步。如足底壓力分布不均，便會在某些部位形成反覆受力的「壓力點」。當某些位置每日被重複壓迫數千次，相關問題自然會逐漸浮現。此時，處方矯形鞋墊便是一個有效的長期方案，幫助平均足底壓力分布。

現成鞋墊與處方矯形鞋墊的差異

現成鞋墊：

- 為統一尺寸與形狀，並非根據個人足部結構製作；
- 使用者需以腳部遷就鞋墊；
- 適用於一般舒緩，但未必能針對結構性問題作出改善。