長者常見癌症

肺癌、大腸癌

肺癌及大腸癌為香港常見癌症，本港十大癌症死亡率中又以肺癌居首，其次為於大腸癌。

肺癌由肺部細胞異常生長形成，患者以４０歲以上的男性居多，主要成因包括：

- 吸煙
- 長期吸入二手煙
- 因職業關係曝露於化學品或建築物料（如：石棉）
- 吸煙者如經常曝露於污染的空氣，會增加患癌風險

大腸癌由結腸或直腸內的細胞異常生長形成，年紀愈大患上大腸癌的機會愈高，５０歲以上的人士更要加倍注意，大腸癌的高危因素包括：

- 缺乏運動
- 高動物脂肪和低纖維的飲食習慣
- 曾有家人患上大腸癌或遺傳性腸病
- 結腸長期發炎或長出瘜肉

智齡資訊由「賽馬會智齡匯」計劃提供，
如欲索取更多智齡工具的資料，歡迎聯絡：

3400 3604　賽馬會智齡匯

9451 4707　香港理工大學GH041室

徵狀

早期肺癌／大腸癌一般沒有明顯病徵，隨著病情惡化以下症狀會逐漸出現，如能及早識別將有助提早診斷：

肺癌

- 聲音嘶啞、持續咳嗽、痰中帶血
- 容易疲倦、食慾不振、體重下降
- 胸肺反覆受到感染或經久難癒
- 胸部不適，咳嗽或深呼吸時感到疼痛

大腸癌

- 腹部不適：絞痛、腹脹、有腫塊
- 鎖骨上淋巴腺腫大
- 大便直徑改變、帶血、帶有大量黏液
- 大便習慣持續有改變（腹瀉或便秘）

預防

基本預防

患上肺癌的風險與香菸的用量和年期有關；日常飲食和生活習慣亦與大腸癌息息相關，只要奉行以下的健康生活習慣，及早作出小改變，便能預防或減少患上肺癌／大腸癌的風險：

肺癌

- 避免吸煙和吸入他人的二手煙
- 即使你已吸煙多年，戒煙絕對為時未晚
- 遵從職業安全及健康規定
  （適當地使用保護用具，減少接觸致癌物）

大腸癌

- 減少進食紅肉和加工肉食；多吃高纖維食物
- 恆常進行體能活動
- 保持適當體重及腰圍
- 不吸煙、不酗酒

篩查

部份年齡層和具其他風險因素的人士應定期進行癌症篩查；問問醫生意見，是否適合做篩查、用哪一種篩查方法：

肺癌

- 胸肺 X 光檢查
- 痰液細胞分析
- 低劑量電腦斷層掃描

大腸癌

- 大便隱血測試
- 乙狀結腸鏡檢查
- 大腸鏡檢查
  *衛生署「大腸癌篩查計劃」資助50至75歲沒有症狀的香港居民在私營機構進行篩查

治療

醫生會根據癌病的種類、腫瘤大小、患者是否有其他病態等向患者建議最佳的治療方法，如外科手術、放射治療、藥物治療

智齡工具

善用智齡（長者）適用的輔助及科技工具，有助預防肺癌／大腸癌及改善患者生活：

- 利用智齡工具自我管理身體狀況，有助長者預防患上嚴重癌症
- 手術後的傷口或造口護理尤其重要，患者可選擇特別設計、方便穿脫的的智齡衣物
- 善用附有提醒功能的智齡藥盒，有助避免患者誤服、漏服或重覆服用所需藥物
- 化療期間患者抵制力下降，照顧者及患者應注意個人衛生，多利用智齡消毒工具，以減低感染的風險

資料來源：衛生署、香港防癌會、賽馬會智齡匯