

意味深「腸」

消化系統常見疾病(二)

胰臟癌

胰臟癌，是在胰臟生長的惡性腫瘤。有大概95%的癌細胞生長在胰腺細胞，故又稱為胰腺癌。

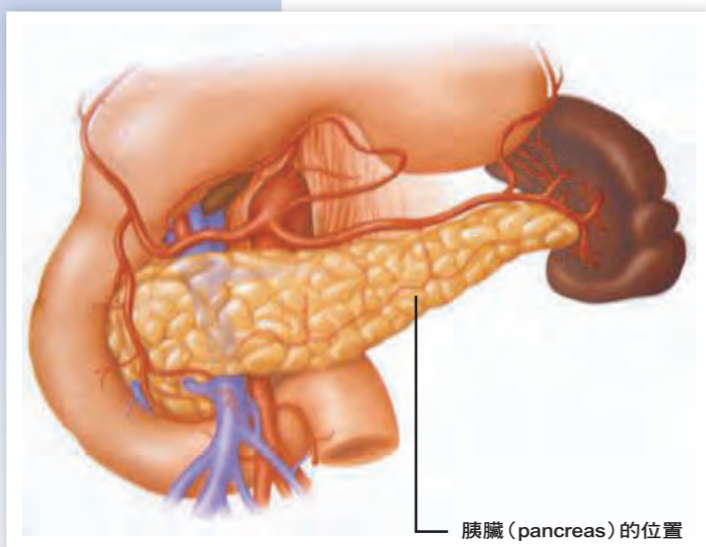
根據醫院管理局香港癌症資料統計中心2006年的統計，香港患上胰臟癌的總人數為432人，當中有近70%為年齡高於六十五歲的長者。432名患者中，死亡的有397人，死亡率高達90%。

雖然這類癌症在香港並不常見，但胰臟癌卻是香港第六位最致命的癌症，是一個高度惡性的疾病。根據世界衛生組織的統計，胰臟癌病人的五年存活率普遍低於5%。

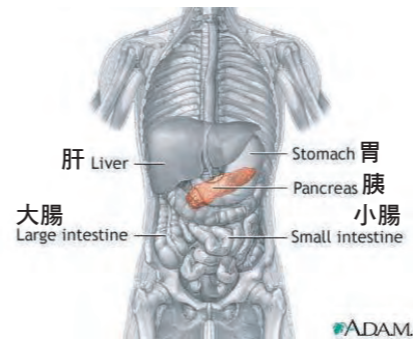
成因

科學家到現在還未找出胰臟癌真正的成因。多項研究指出，以下一些風險因素會增加患上胰臟癌的機會，但情況會因應不同人的身體狀況而有所不同。

- **吸煙**
吸煙人士患上胰臟癌的機會比平常人高兩至三倍，近三成的胰臟癌是由吸煙引起。香煙中的致癌物質會透過血液進入胰臟，產生癌細胞。
- **缺少運動**
運動能減少五成患上胰臟癌的機會。
- **多肉類、高脂肪的飲食**
經常進食一些高脂肪的食物會增加患癌的機會。過肥的人士有較高的機會患上胰臟癌。
- **遺傳**
- **慢性胰臟炎，由酗酒引起。**



胰臟 (pancreas) 的位置



病徵

由於胰臟癌沒有特定的病徵，因此被稱為「隱形殺手」。

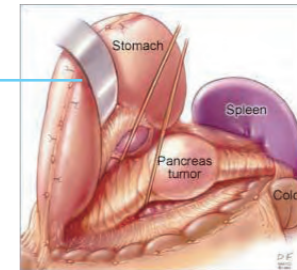
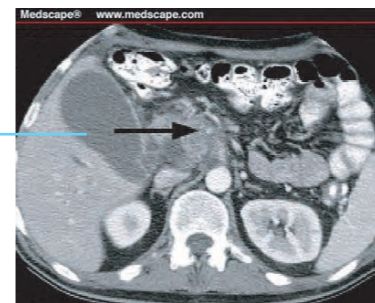
常見的症狀：

上腹部疼痛，痛楚會蔓延至背部。進食時痛楚加劇。

- **食欲減少，或感到噁心**
- **肚瀉**
- **脂肪痢**
大便大含腸道未能消化的油脂，而每天排出的油脂含量高達五克以上便稱作脂肪痢。
- **體重明顯下降，因為膽管梗阻而引起的「阻塞性黃疸」/「無痛性黃疸」**
患者的眼及皮膚變黃，尿液變褐或黑，但無劇烈腹痛或發燒。

診斷方法

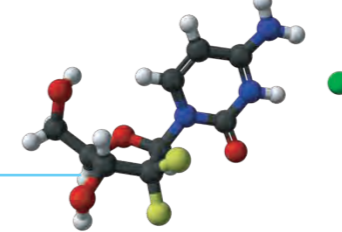
- **X光**
- **磁力共振**
- **超聲波**
- **活體組織切片**
抽取胰臟的活組織細胞，並利用顯微鏡觀察細胞有否出現異常變化。



治療方法

經診斷證實後，治療胰臟癌的方法大致分為三種：

- **手術**
若腫瘤並沒有擴散，患者可直接切除腫瘤。但如果已擴散到其他部位，則要進行舒緩手術減輕痛楚或舒緩其他症狀，例如阻塞的膽管或小腸。
不過切除手術風險頗高，可引起多種併發症，而病人手術後需要長時間才能復原。
- **放射性治療**
利用放射性破壞及殺死癌細胞，從而將腫瘤縮小。是一種通常建議細胞已擴散的病人的治療方法，不過會引起多種的副作用，如噁心、肚瀉、水腫、不育或脫髮等。
- **化療**
化療藥物能阻止DNA的複製、癌細胞的分裂及抑止細胞生長，從而殺死癌細胞。



圖片來源：
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/imagepates/8883.htm>
http://medgenmed.medscape.com/viewarticle/409003_print
<http://www.msteechur.com/pancreas.htm>
<http://www.mayoclinic.org/pancreatic-cancer/enlargeimage1149.html>
<http://en.wikipedia.org/wiki/File:Gemcitabine-hydrochloride-form-xtal-3D-balls.png>
<http://www.healingwithnutrition.com/mdisease/multiplesclerosis/pplan.html>
http://www.sharjah.ac.ae/English/Campus_Life/Pages/Sports.aspx

資料來源：
 美國癌症學會- <http://www.cancer.org/docroot/home/index.asp?level=0>
 世界衛生組織- <http://www.who.int>
 醫院管理局香港癌症資料統計中心網頁
www.3ha.org.hk/cancereg/c_stat.asp (存取於2009年3月)
 John Kirkpatrick MA,MD.(2010) "Literature review on Physical Activity, Obesity, Height, and the Risk of Pancreatic Cancer"
<http://www.aaimedicine.org/journal-of-insurance-medicine/jim/2001/033-04-0363.pdf>
 Skinner, H. G., G. S. Michaud, et al.(2006).
 "Vitamin D intake and the Risk for Pancreatic Cancer in Two Cohort Studies."
 Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 15:1688-1695.
<http://www.webmd.com/cancer/pancreatic-cancer/pancreatic-cancer-diagnosis>



預防方法

- **均衡飲食**
多吃蔬菜、水果，切勿進食過量的紅肉或其他肉類製品。多攝取維他命D能減低兩成至三成的患病機會。
- **戒煙**
- **保持正常體重**
- **多做運動**



膽石

膽石是在膽囊中形成的一些細小、外形像卵石的物質。當在膽囊中貯存的膽汁硬化時，便會產生膽石。如果膽弄從膽囊中被運載至膽管內，並阻塞管道的任何一部分，便可能影響膽汁的正常流量，從而影響脂肪的消化過程，更有可能引致其他疾病，如黃疸（眼球和皮膚呈黃色）。

膽石的種類

膽石可以被分為兩種類型：

膽固醇石及膽紅素石。

不同形狀的膽石：



膽固醇石



膽紅素石

膽石種類	膽固醇石	膽紅素石
外觀	黃綠色	細小和黑
成份	已硬化的膽固醇 原用於建造細胞，製造某些荷爾蒙及膽酸。	膽紅素 當體內紅血球被分解後所形成的其中一種物質。膽紅素會隨著膽汁的分泌而被排出體外。
產生原因	膽汁含有過多的膽固醇	膽汁含有過多膽紅素

每塊膽石的大小差距可以很大，小則像一顆沙，大則像高爾夫球。因此膽囊可以藏有一塊膽石、數百顆微小的石頭或兩者並存。

成因

不同的學者對導致膽石的原因都有各種不同說法。除了上述列表中的原因外，膽囊不能完全或足夠地排出膽汁亦有機會導致膽石形成。患有肝硬化、膽管感染和遺傳性疾病，如鎌刀細胞貧血的病人有較高的膽石症病發率。一般而言，膽石是綜合了各種原因所形成的。

高危人士

- 孕婦，使用荷爾蒙更換治療的人士及使用避孕藥的婦女
- 年齡60歲以上的人士
- 超重或肥胖的人士
- 絕食及體重驟降的人士
- 有家人患膽石的人士
- 糖尿病病人
- 使用降低膽固醇藥物的人士
- 美洲印第安人和墨西哥裔人士

病徵

當膽石被運載至膽管內，並形成阻塞，膽囊內的壓力便會增加，導致一個或更多的症狀發生。症狀的發生經常伴隨著肥膩的食物，它們可能會在夜間或突然地出現。

一次典型的攻擊可能導致：

- 在腹部的右上部分感到痛楚
- 在背脊左右的肩胛骨之間感到痛楚
- 在右肩膀感到痛楚

痛楚強度迅速地增加，能持續30分鐘至幾個小時，當膽石移動時，這些痛楚會消失，但如果阻塞依然存在，膽囊可能會受到傳染和破裂。

診斷方法

膽石通常是當醫生診斷病人其他身體健康情況的時候被發現的。當膽石被懷疑是某些症狀的起因時，醫生可能會進行超聲波檢查。

超聲波檢查是最敏感和最專門的膽石測試。其他診斷方法包括電腦斷層掃描、內窺鏡下逆行胰膽造影及驗血。

治療方法

如果有膽石，但沒有任何症狀，該人士是不需要接受治療的。假如上述的痛楚經常出現，醫生可能提議病人進行膽囊移除手術。

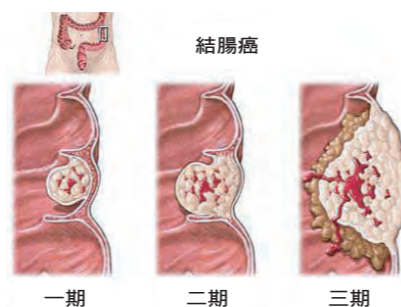
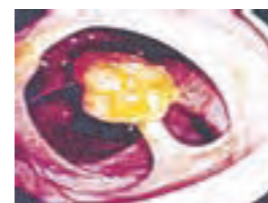
膽囊移除手術有兩種，一種是傳統的開腹手術，另一種是利用腹腔鏡進行手術。

	傳統手術	利用腹腔鏡進行手術
切口大小	5至8吋	幾個細小的切口
手術後留院康復日數	3-5天	1天
出院後家中康復日數	數星期	數日

基於上述原因，膽囊移除手術絕大多數利用腹腔鏡的形式進行。

大腸癌

大腸癌是本港第二常見的癌症，而且患病人數一直上升。在過去十年，本港每年平均錄得超過二千宗大腸癌新症。不少人以為大腸癌與遺傳基因息息相關，但事實上，遺傳個案佔全部個案約不足百分之十。而研究告訴我們，所有癌症中，大腸癌是最受飲食及生活習慣所影響。因此我們應從小開始積極預防大腸癌。



成因

● 息肉

大腸癌指惡性腫瘤在結腸或直腸內壁形成。這類惡性腫瘤的前身可以是一些稱為「息肉」的贅生物，而息肉經多年才演變成惡性腫瘤。並非所有息肉都會變成腫瘤，但一經發現，就很可能需要切除。

高危人士

- 五十歲以上的人士
- 容易長「息肉」的人士
「潰瘍性結腸炎」
即結腸壁發炎的患者
- 飲食習慣不健康
即多吃脂肪及肉類，但少吃蔬菜及纖維素的人士
- 吸煙者
- 家人曾患上大腸癌的人士
尤其是親屬於四十五歲前被證實患上大腸癌的人士

病徵

近期大便習慣改變，情況持續（包括腹瀉和便秘，若直腸出血更應特別留意）

- 腹痛持續
- 腹部有硬塊或梗阻
- 大便帶血，而原因不明，且情況持續
- 原因不明的貧血
- 無故感到極度疲勞
- 無故嘔吐
- 無故體重下降

診斷方法

- 大便潛血試驗
於不同的三天採集三天不同的大便樣本，放在大便潛血試驗紙上送到實驗室檢查。
- 乙狀結腸檢查
只可檢查結腸的後1/3段，並需要清潔腸道，會引致中度的不適。
- 大腸造影檢查
銀劑會從直腸輸入，以熒光鏡檢查，空氣將注入腸道形成對照以助檢查，並拍攝X-光片。
- 腸鏡檢查
現為最精確的檢查，檢查前需清潔腸道。（用流質飲食或使用瀉藥）



圖片來源：
<http://www.dxy.cn/upload/2008/01/24/71768135.jpg>
<http://www.colorectal.com.hk/CLSC/images/Limage.5.2-3.jpg>
http://www.xinsing91.com/xinsing/UploadFiles_3298/200807/2008073010130313.jpg

資料來源
 世界癌症研究基金會(香港)
 衛生署中央健康教育組2003
http://www.hkacs.org.hk/resources/exhibition_details.asp?id=2396&HTMLorText=0
<http://www.colorectal.com.hk/CLSC/images/download/00022/00022.pdf>
 Understanding colon cancer
 Richard Adrouny, MD, F.A.C.P.
 2002 by University of Mississippi

治療方法

● 外科手術

最常用的方法，適用於所有階段的大腸癌。大多數大腸癌都可透過外科手術治癒。主流現時有兩種方法，第一種是在腹部開刀切除腫瘤，是比較傳統的方法。另一種是微創手術，用以切除比較小的腫瘤，傷口較細及癒合速度較快。就腫瘤的大小或位置，接受手術後，病人或需要暫時或永久利用於前腹（身體外）的造口（排便）袋來排便。

● 化學療法

利用藥物殺死所有殘餘的癌細胞。

● 放射療法

手術前利用特殊的X光把腫瘤縮小，或於不能施手術時採用。

預防方法

- 多吃水果蔬菜
- 多做運動
- 若要喝酒，宜有節制
- 選擇脂肪含量低的食物
- 保持健康體重
- 健康烹調方法

圖片來源：
<http://www.biologyofhumanaging.com>
<http://knol.google.com/k/john-maa/gallbladder-disease/qjvFwjC/Azj9q#>
<http://knol.google.com/k/john-maa/gallbladder-disease/qjvFwjC/Azj9q#>