

大腸息肉問題 與生活聚落調查

台灣癌症基金會執行長暨萬芳醫院內科教授

賴基銘醫師

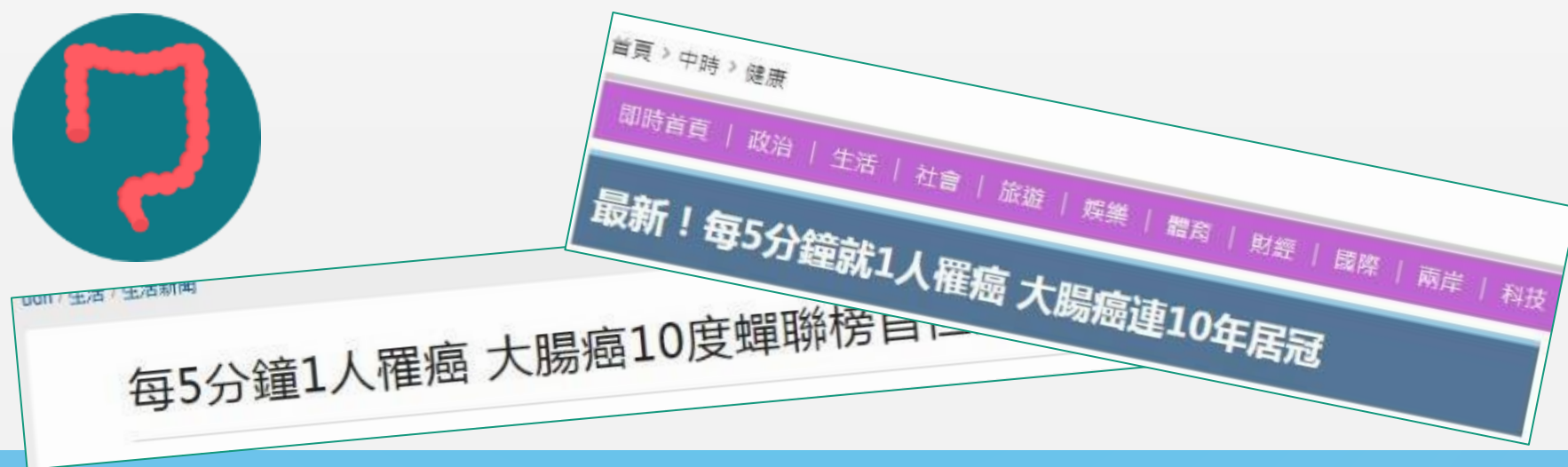




台灣癌症時鐘不斷在縮短，平均每5分鐘即有一人罹癌。

調查緣起

- 國健署統計，大腸癌已**連續10年**成為國內癌症發生人數**之冠**，每年約新增15,000起病例。
- 大腸瘻肉為大腸癌之前身，藉由找出易罹患**瘻肉**的「**共同**」**不正常生活習慣**，幫助國人進一步提前預防腸癌發生，並維護腸道健康。



調查緣起

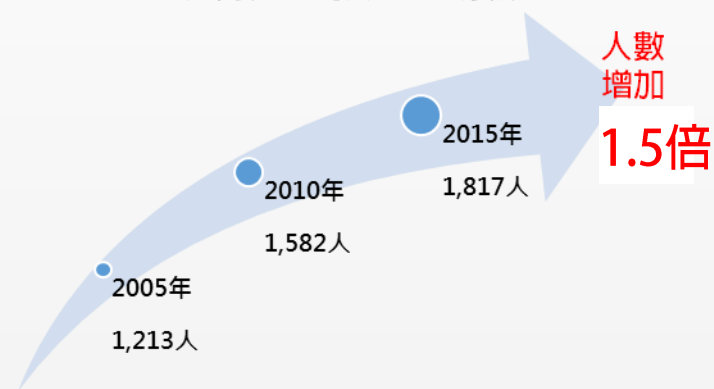
大腸癌具三大特性

「發生人數最高」、「年輕化趨勢」、「與生活型態最高度相關」

2015年十大癌症發生人數



30-49歲腸癌發生人數



年輕化趨勢

調查緣起

大腸癌與生活型態高度相關



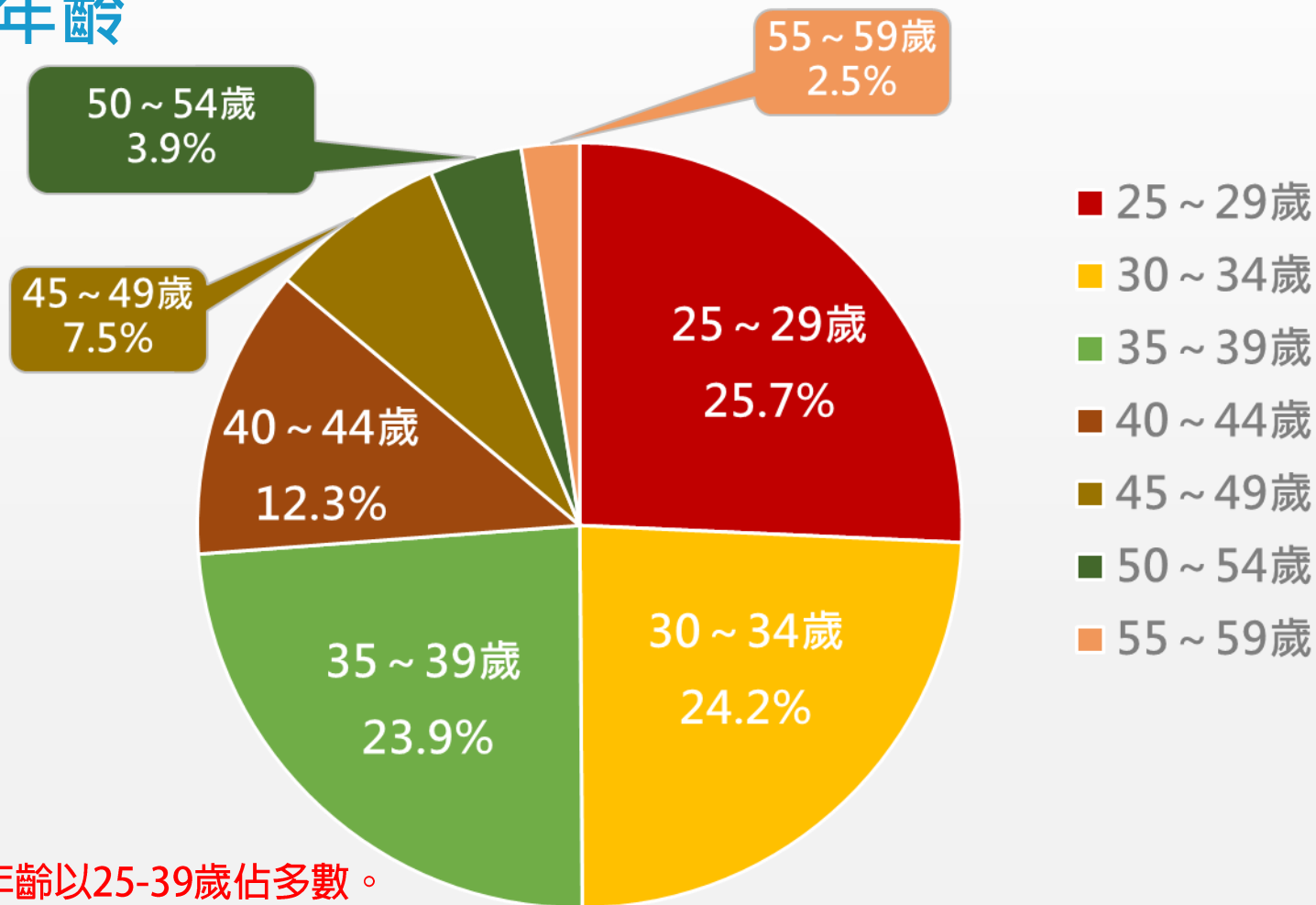
調查方式：網路問卷調查

調查對象：25-59歲之上班族

調查時間：2018/2/1(四)-2018/2/14(三)

調查參與人數：有效樣本數2,565份 (95%信心水準/正負1.94%抽樣誤差)

受訪者年齡



受訪者之上班族年齡以25-39歲佔多數。

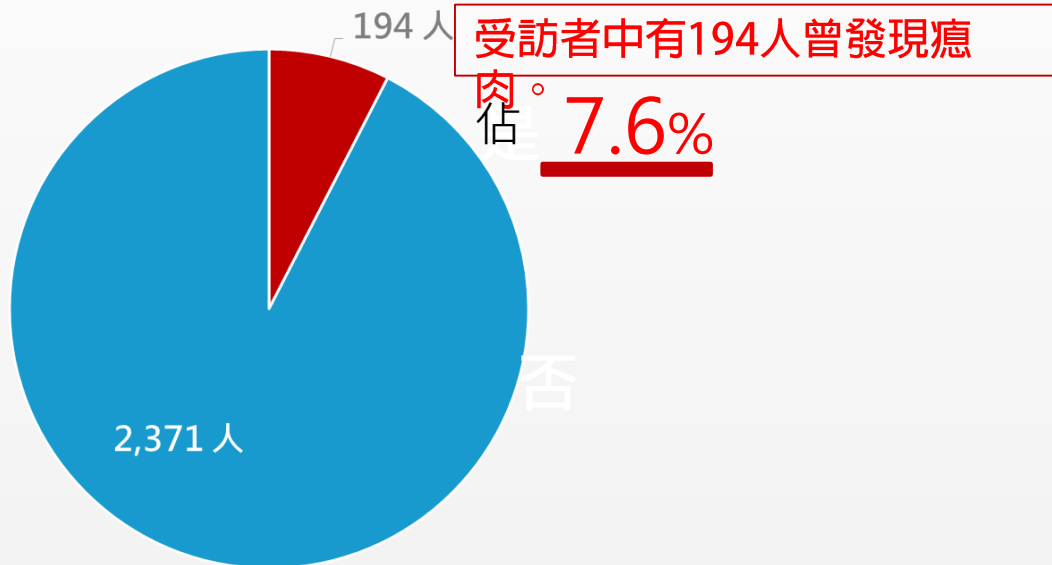
委託調查機構：網路問卷調查

調查對象:25-59歲之上班族

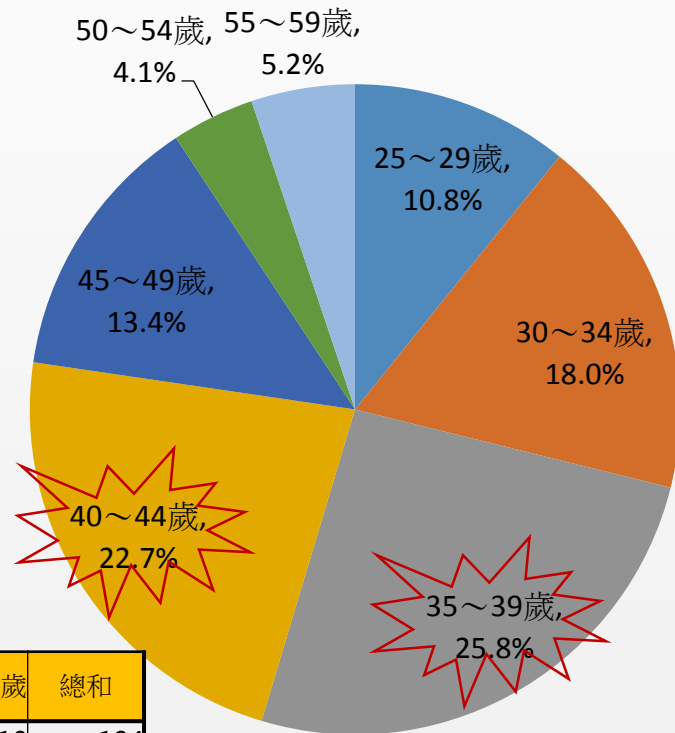
調查時間:2018/2/1(四)-2018/2/14(三)

調查參與人數:有效樣本數2,565份 (95%信心水準/正負1.94%抽樣誤差)

是否曾罹患大腸瘻肉



患瘻肉者之年齡分佈比例



			25~29歲	30~34歲	35~39歲	40~44歲	45~49歲	50~54歲	55~59歲	總和
請問您是否罹患過大腸瘻肉?	是	個數	21	35	50	44	26	8	10	194
		百分比	10.8%	18.0%	25.8%	22.7%	13.4%	4.1%	5.2%	100.0%
	否	個數	639	585	564	271	167	92	53	2371
		百分比	27.0%	24.7%	23.8%	11.4%	7.0%	3.9%	2.2%	100.0%
總和		個數	660	620	614	315	193	100	63	2565
		百分比	25.7%	24.2%	23.9%	12.3%	7.5%	3.9%	2.5%	100.0%

委託調查機構：網路問卷調查

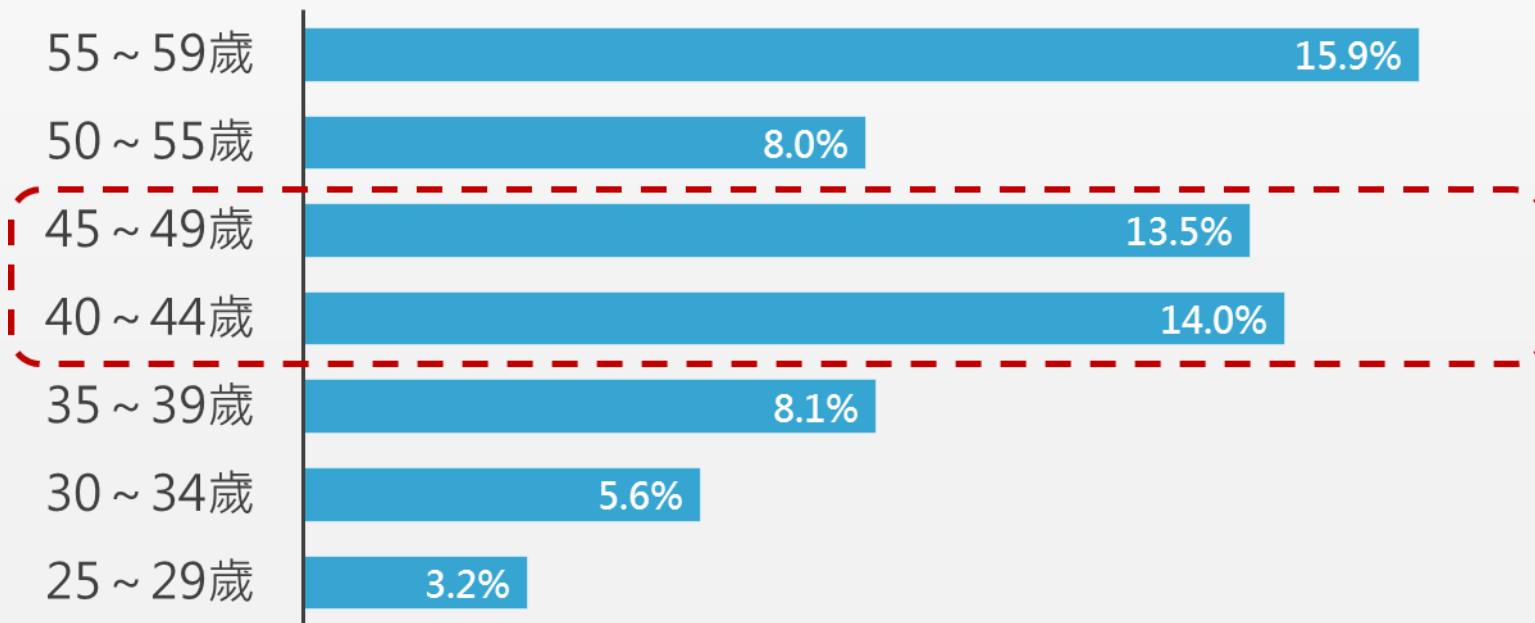
調查對象:25-59歲之上班族

調查時間:2018/2/1(四)-2018/2/14(三)

調查參與人數:有效樣本數2,565份 (95%信心水準/正負1.94%抽樣誤差)

各年齡層罹患大腸瘻肉的比例

		25~29歲	30~34歲	35~39歲	40~44歲	45~49歲	50~54歲	55~59歲	總和
罹患過腸瘻肉	個數	21	35	50	44	26	8	10	194
調查總人數	個數	660	620	614	315	193	100	63	2565
總和	百分比	3.18%	5.65%	8.14%	13.97%	13.47%	8.00%	15.87%	7.56%



為什麼要找出腸癭聚落？

曾罹患大腸癭肉之上班族

透過三大生活面向調查
了解因生活習慣差異
形成特殊生活習性的聚落區域

歸納
聚落



飲食
面向

工作
面向

睡眠
面向

分析
惡習



不正常生活作息
影響大腸癭肉發生

提醒國人調整飲食、作息，預防大腸癌

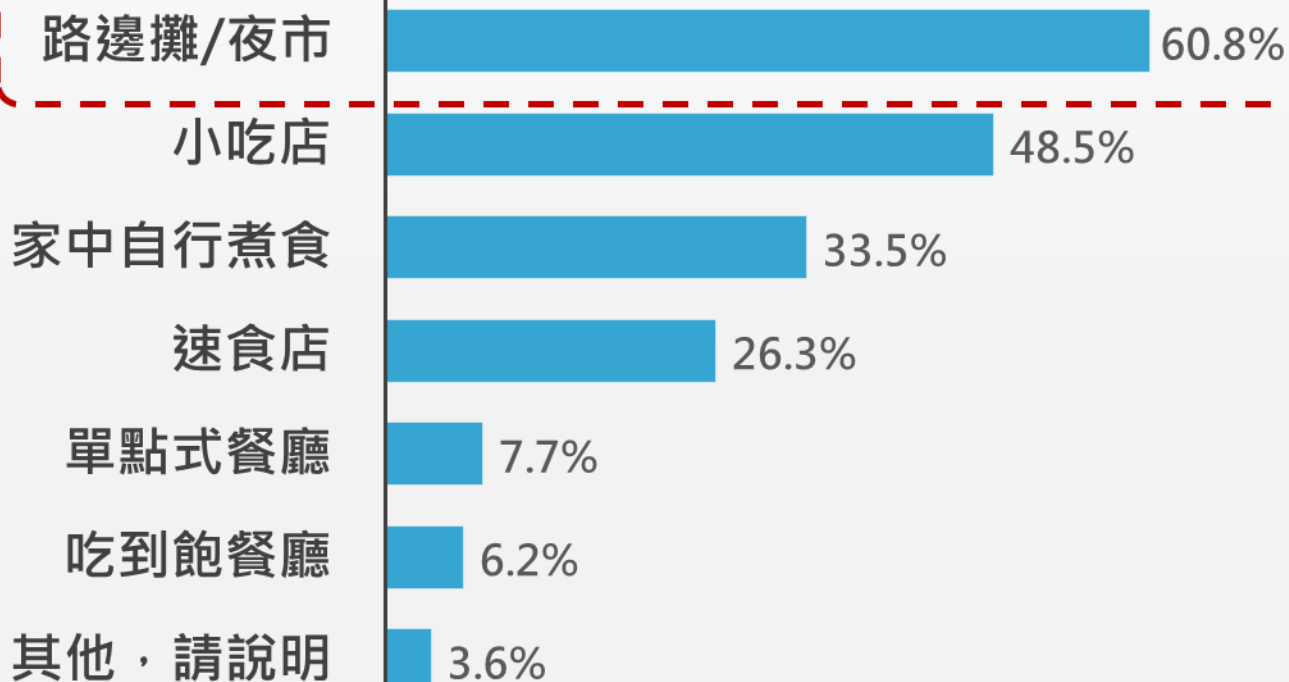
腸癩好發聚落



腸癩四大好發聚落

Q. 患腸癩上班族，常選擇在哪裡吃/買宵夜？

60.8% 患腸癩上班族，愛到路邊攤/夜市吃宵夜

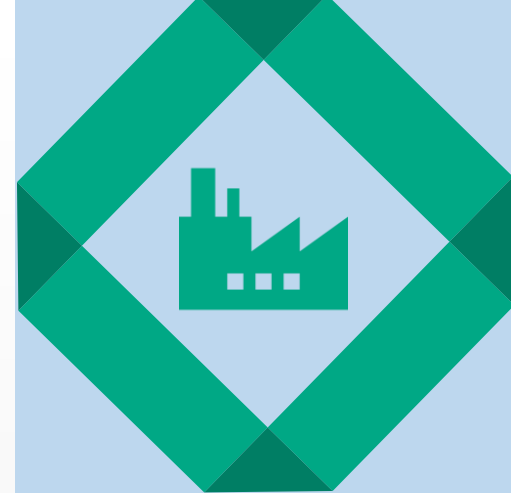
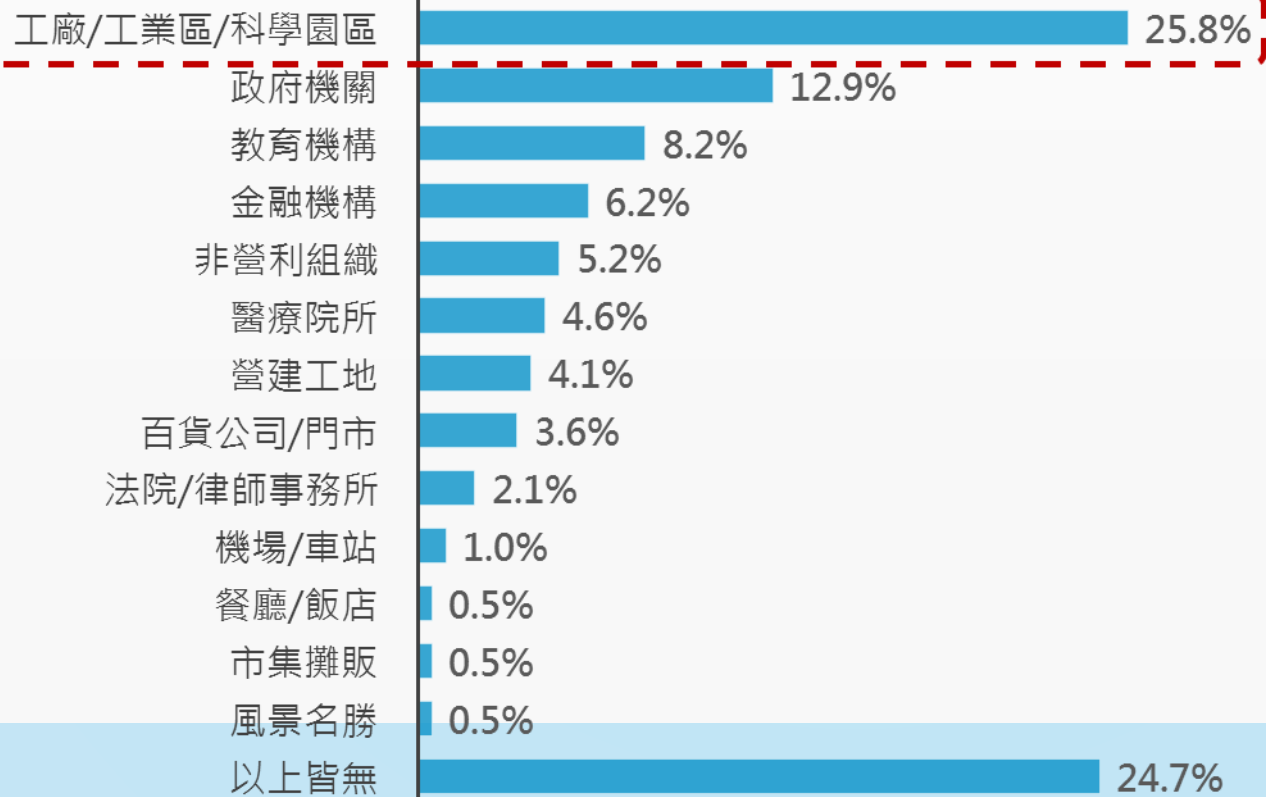


路邊攤/
夜市

腸癌四大好發聚落

Q. 患腸癌上班族，依工作性質，需常駐於哪些地點？

患腸癌上班族，因工作性質常駐於**工業區/科學園區**者佔的比例最高，為**25.8%**

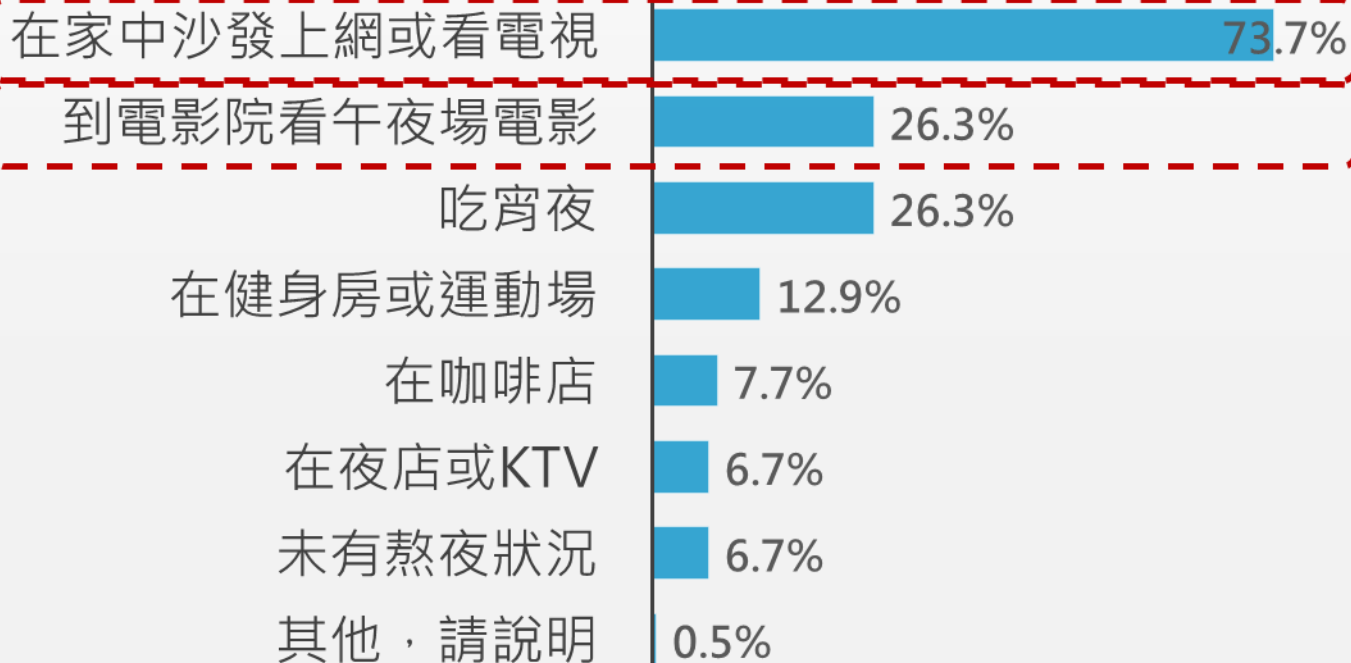


工業區/
科學園區

腸癩四大好發聚落

Q. 患腸癩上班族，熬夜時常做的事？

患腸癩上班族，熬夜時**最常上網、看電視者**高達**73.7%**，其次為**看午夜場電影者**佔**26.3%**



沙發

電影院



歸納 →

腸癌四大好發聚落

路邊攤/ 夜市

飲食油膩
晚進食



工業區/ 科學園區

輪班工時長
不定食壓力大

沙發

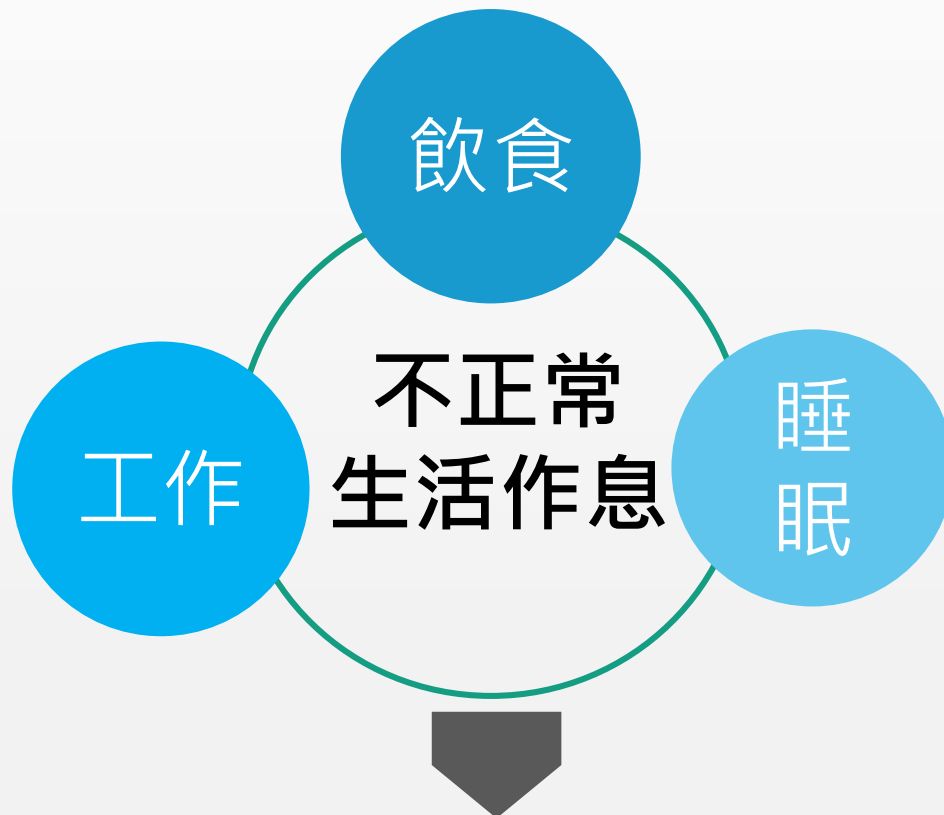
久坐不動
時間長

電影院

熬夜晚睡
眠不足

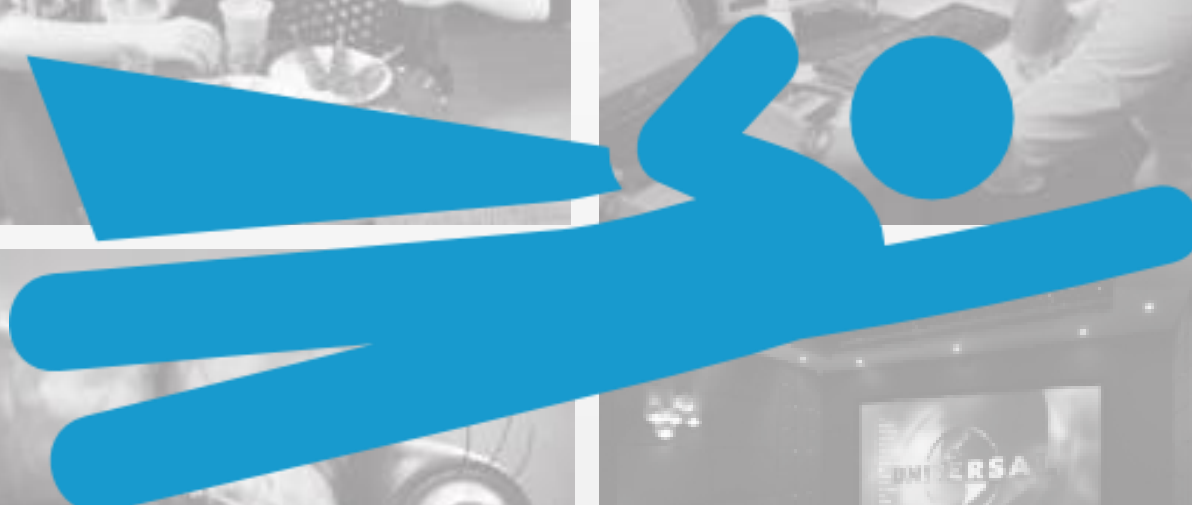
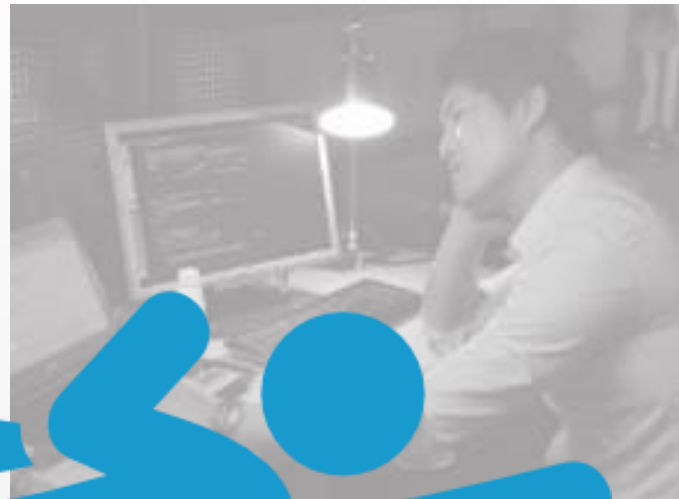
根據 腸癥四大好發聚落，進一步分析...

透過生活習慣三構面：飲食、工作、睡眠
分析腸癥聚落者的不正常生活作息

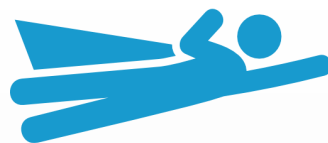


腸癥 4 操人？

誰是腸癆 4 操人？



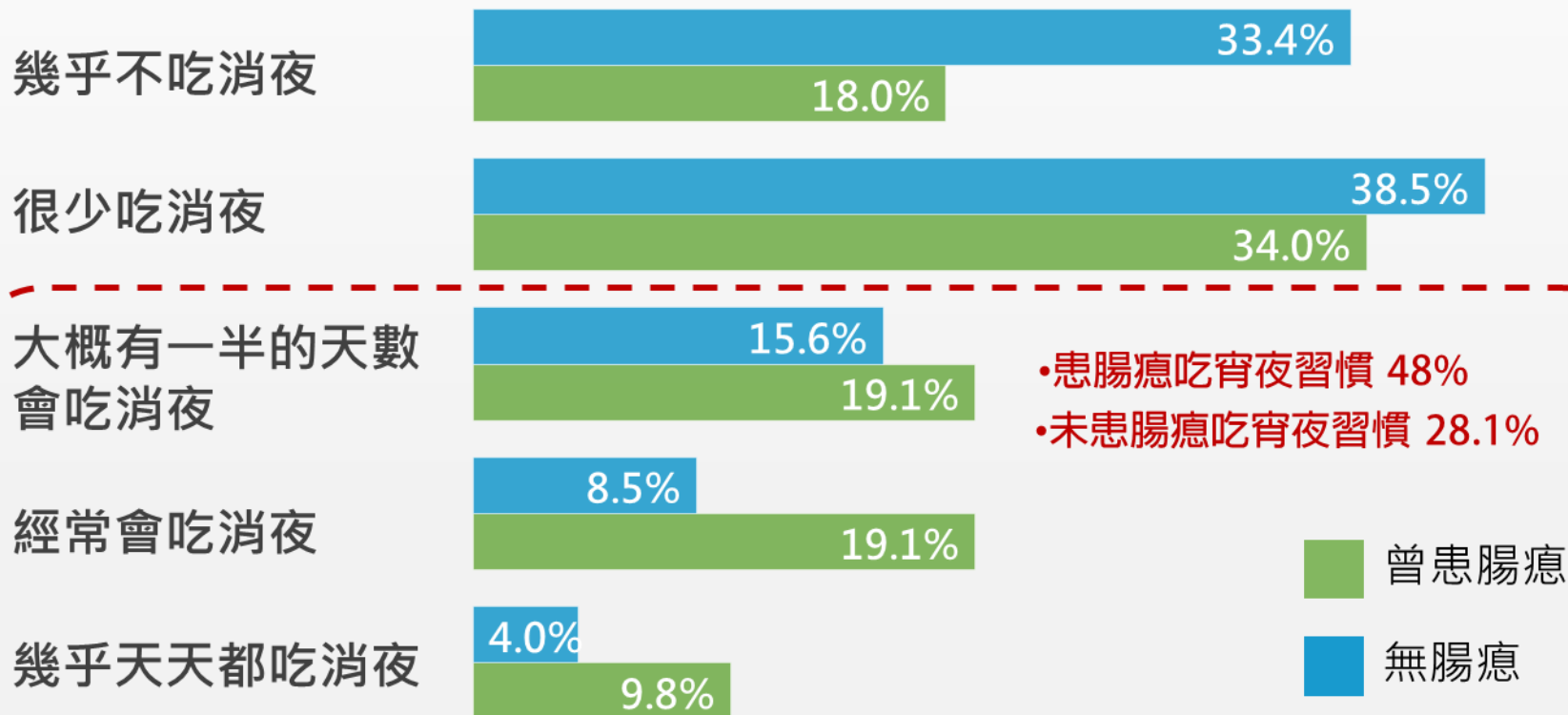
誰是腸癩 4 操人？



亂食控

Q. 上班族吃宵夜（睡前兩小時以內進食）的習慣？

患腸癩上班族，吃宵夜習慣較未患腸癩者**高出 20%**



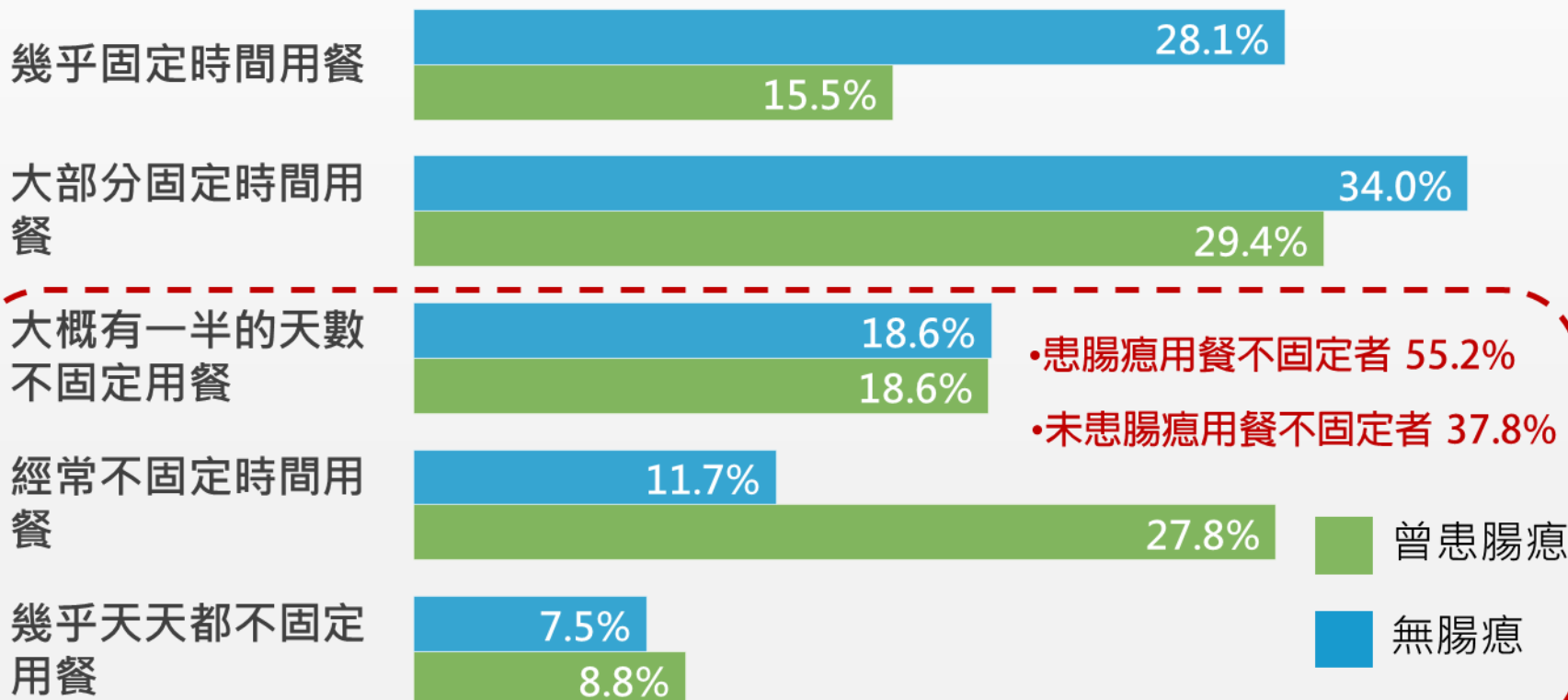
誰是腸癆 4 操人？



亂食控

Q. 您每餐用餐時間是否固定？

患腸癆上班族高達一半以上(55.2%)用餐時間不固定，且較未患腸癆者多了 17.4%



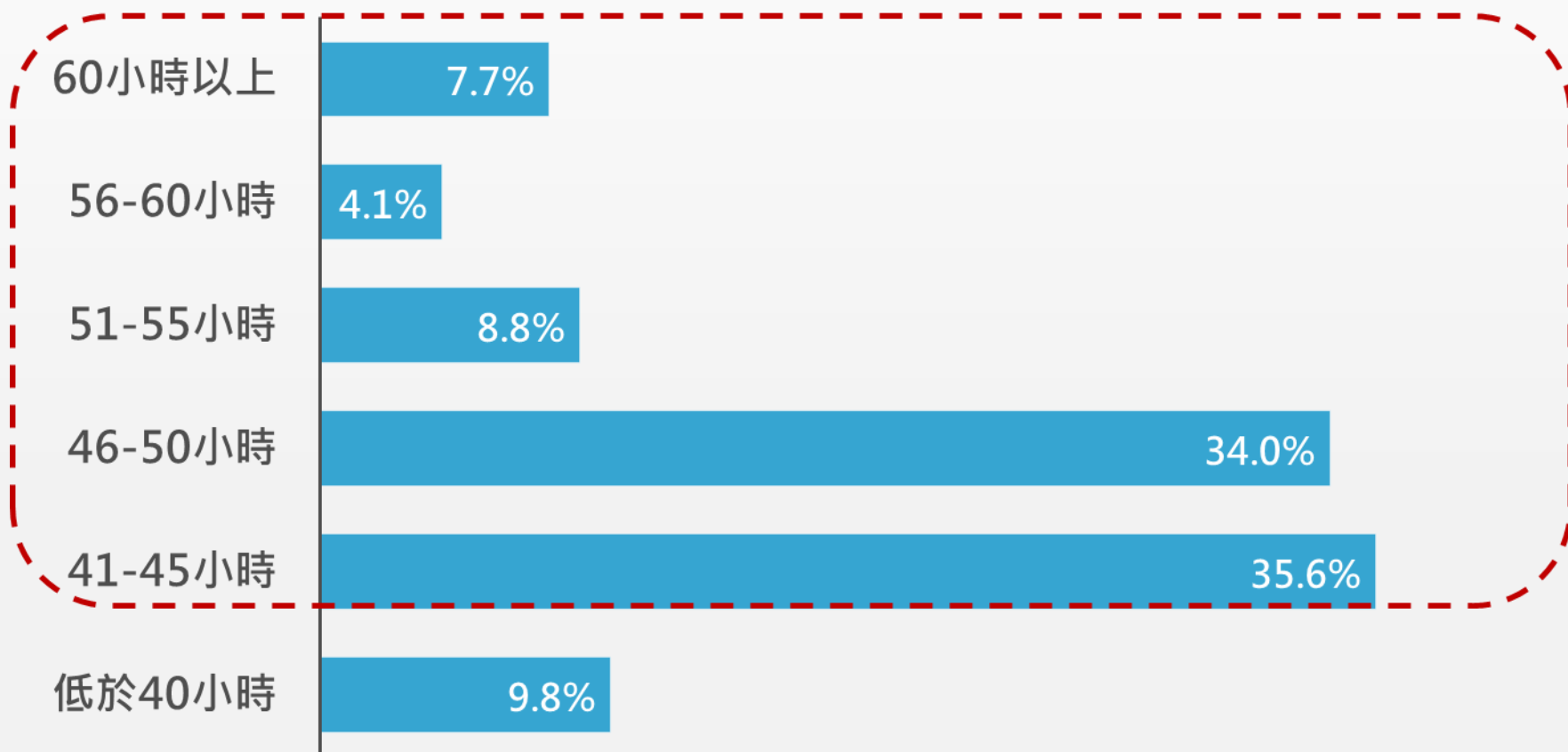
誰是腸癩4操人？



超時苦工

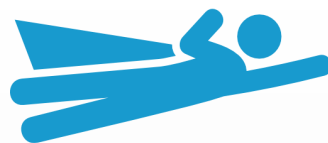
Q. 患腸癩上班族，平均一週的工作時數為？

患腸癩上班族，每周工作時數**超過40hr者佔 90.2%**



工時超長癩上身

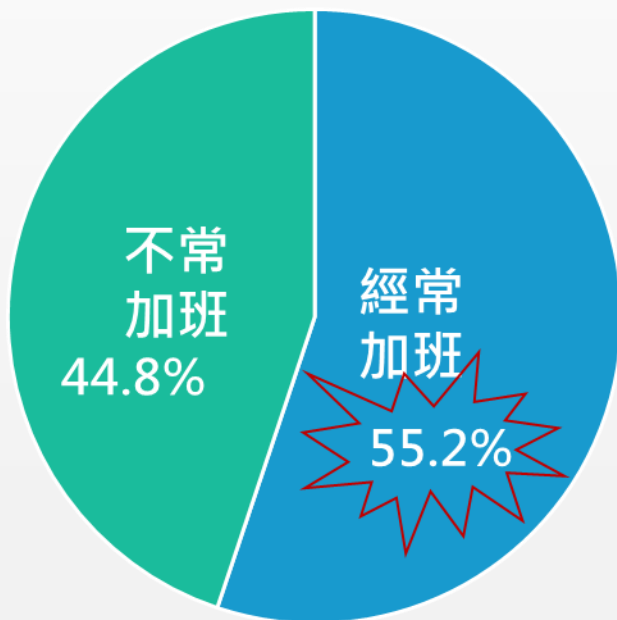
誰是腸癥 4 操人？



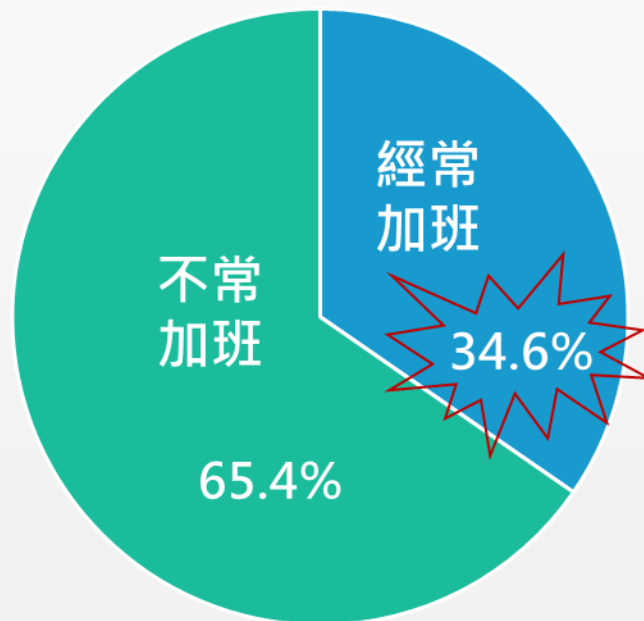
超時苦工

Q. 請問您的職業是否需要經常加班？

患腸癥上班族常須加班者佔 55.2%；比未患腸癥者需時常加班的比例高出 20.5%



患腸癥上班族



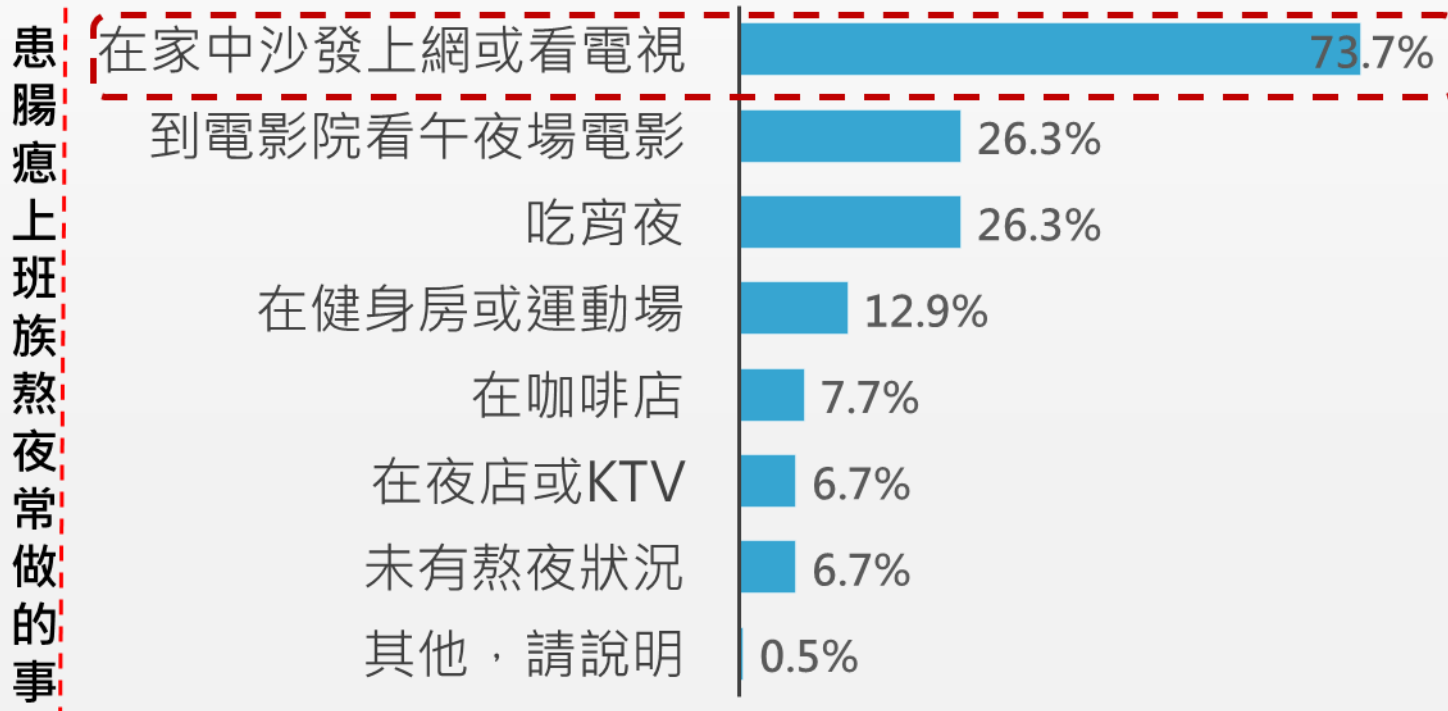
未患腸癥上班族

誰是腸癆4操人？

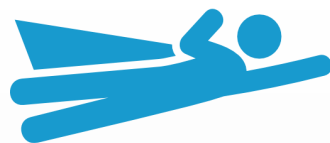


沙發王

👤 高達73.7% 患腸癆上班族喜愛上網、看電視，養成久坐不動的習慣

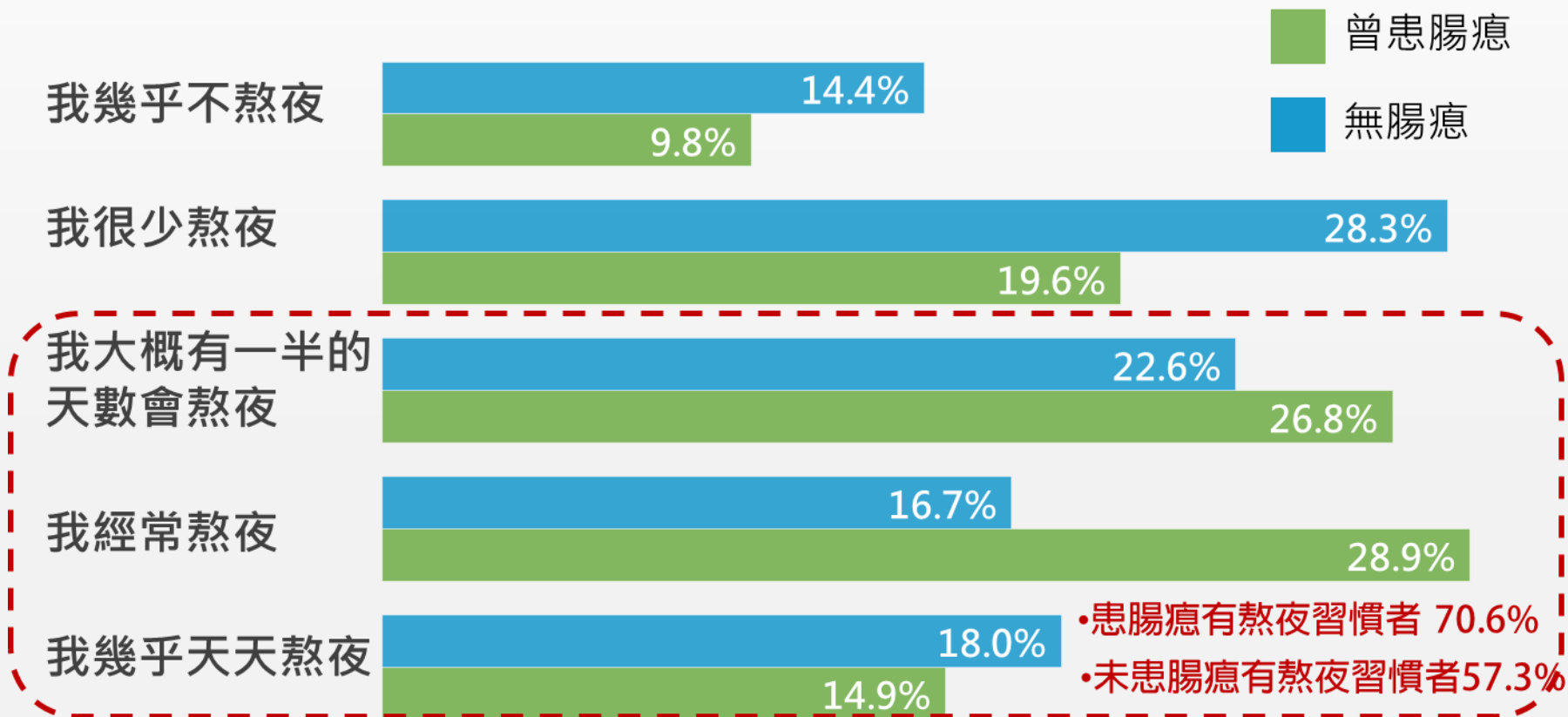


誰是腸癆 4 操人？



夜影俠

患腸癆上班族有熬夜晚睡習慣者達 **70.6%**；較未患腸癆、熬夜晚睡者多 **13.3%**

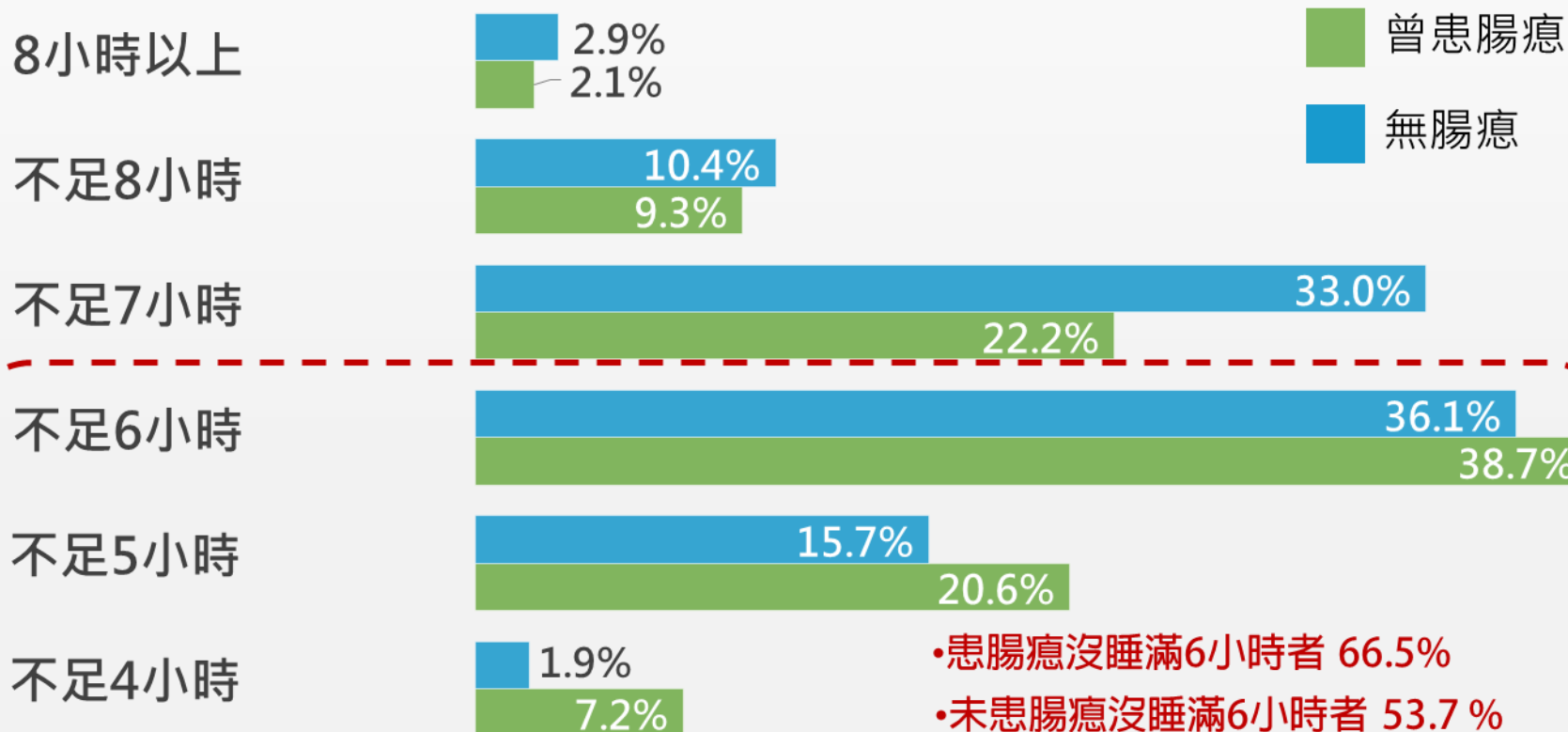


誰是腸癩4操人？



夜影俠

患腸癩上班族未睡滿6hr者達 **66.5%**；較一般上班族熬夜晚睡多 **12.8%**

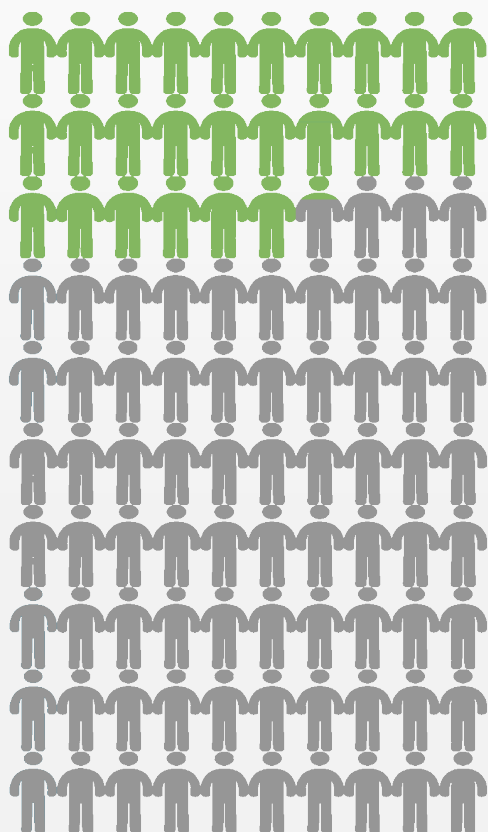


誰是腸癆 4 操人？



夜影俠

患腸癆上班族常看午夜場電影者佔 **26.3%**；較未患腸癆者常看午夜場電影者 **16.8%**，相差近1成

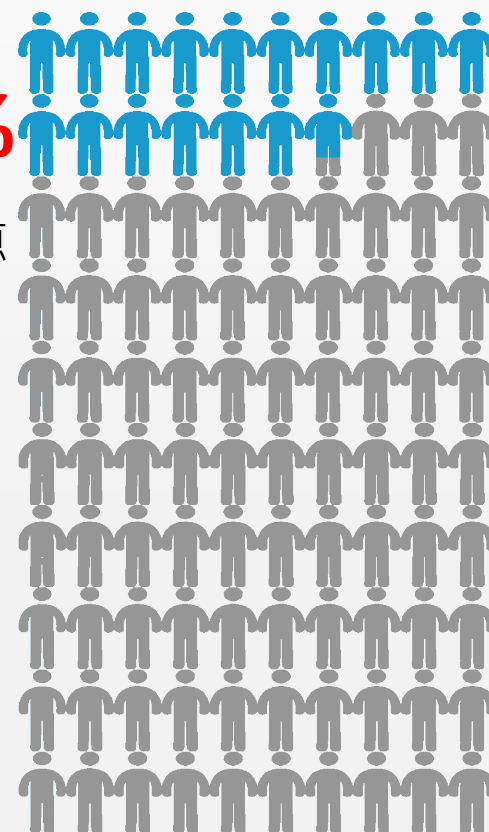


26.3%

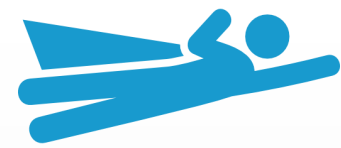
■ 曾患腸癆

16.8%

■ 無腸癆



小結：你是腸癩4操人嗎？



綜合以上調查結果，不僅歸納出腸癩四大好發聚落「路邊攤/夜市、工業區/科學園區、沙發、電影院」。顯示腸癩肉患者常有飲食不定量、工時超長、喜愛熬夜且久坐不動等生活型態，進一步歸類出「腸『癩』4操人」

亂食控



超時特工



沙發王

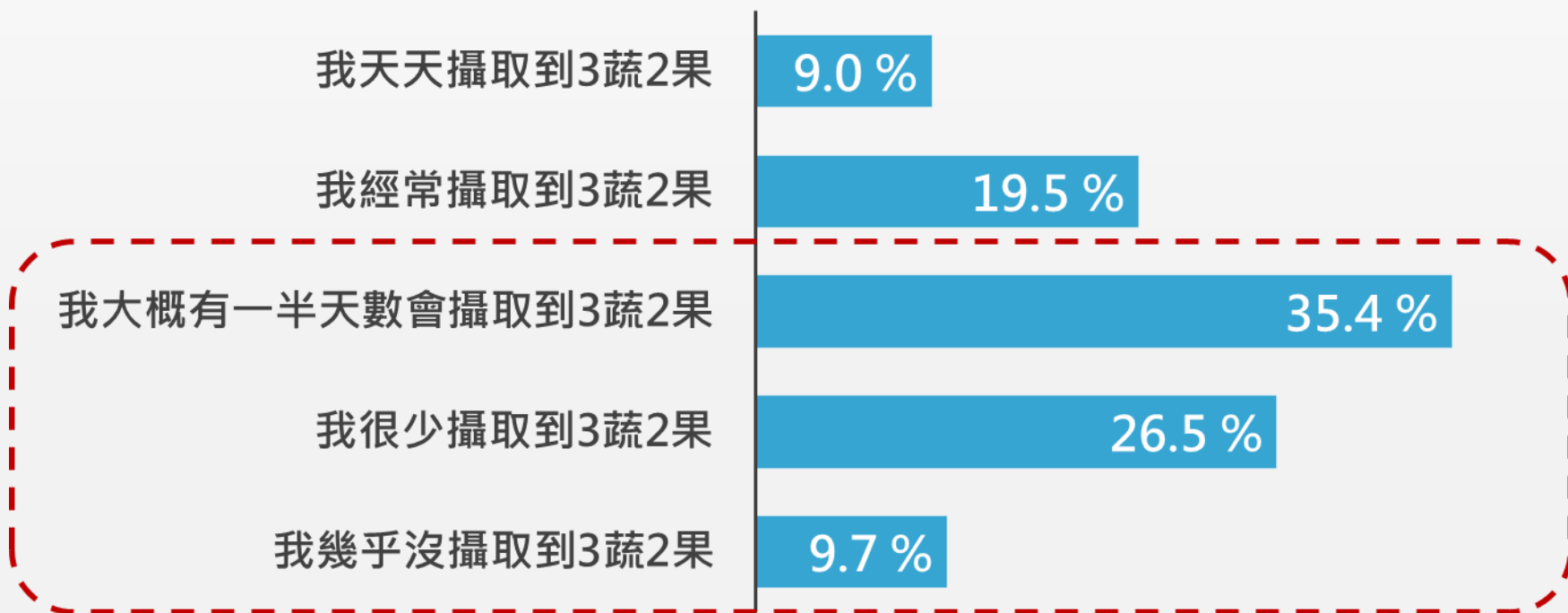


夜影俠



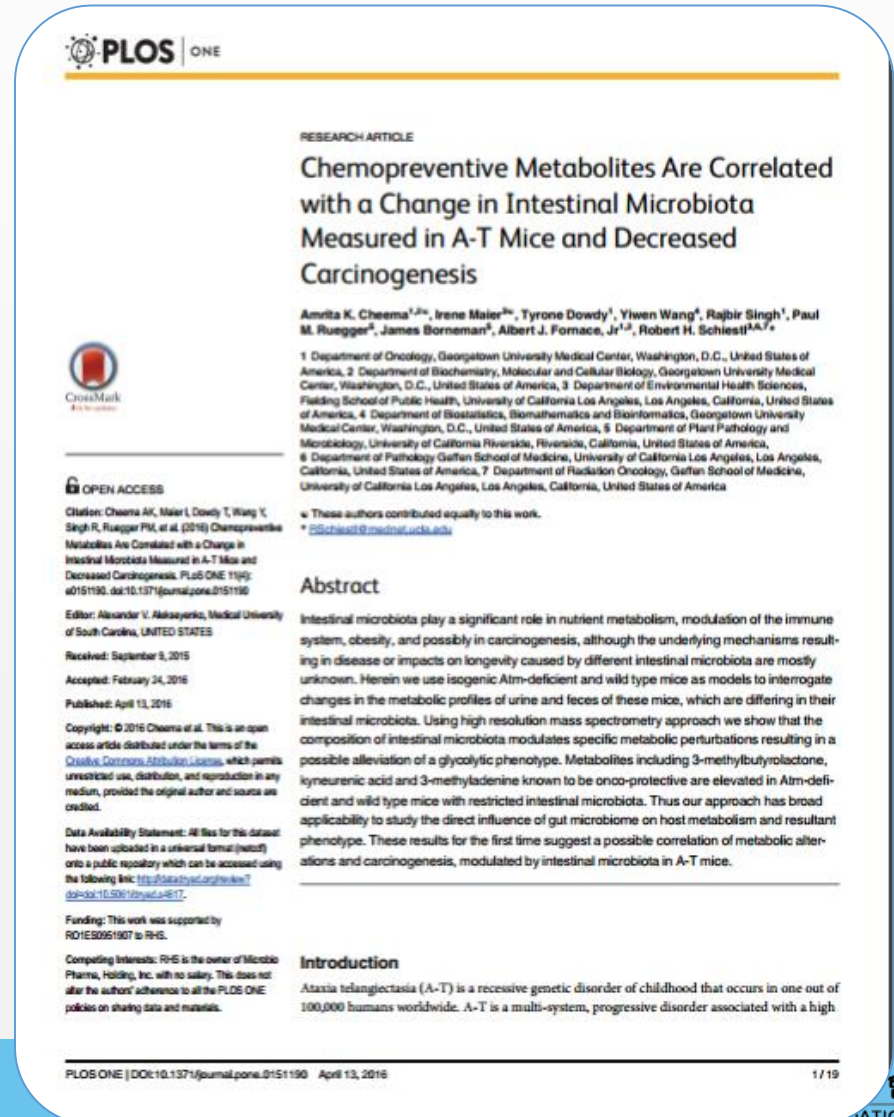
小結：現代人普遍飲食不正常...

患腸癌上班族吃宵夜比例以及三餐不正常的比例相對高出許多，呈現「亂食」情形。且所有受訪者中，僅有**9.0%**達每天攝取3蔬2果的建議值，**71.6%**做不到，顯示國人蔬果攝取過少，須多吃蔬果。



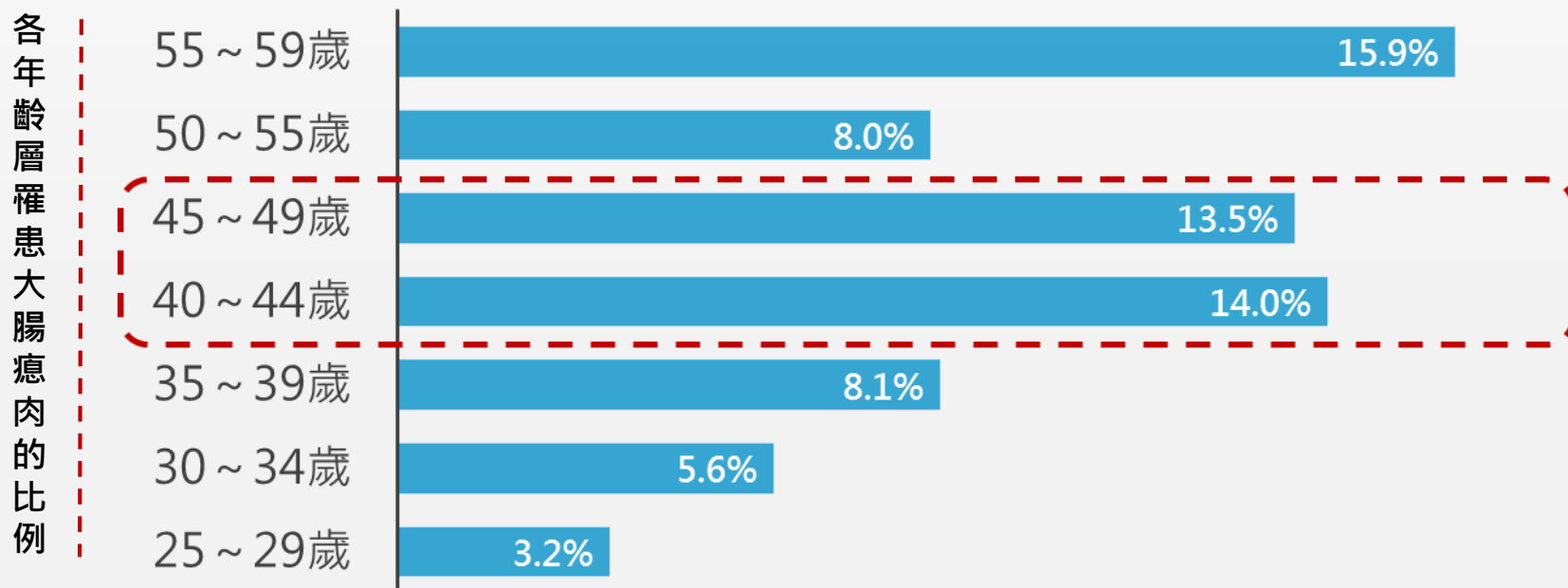
小結：腸道菌相失衡確實影響健康

👤 2016年UCLA Robert Schiestl 研究團隊發布於《PLOS ONE》的研究顯示，好的腸道菌有助於降低罹患不同癌症的風險；腸道菌相的變化與降低致癌率相關。



小結：腸瘻肉不再是中老年人疾病...

從各年齡層受訪者中，有罹患瘻肉的比例觀察，40歲-49歲即是腸瘻的高發年齡，因此提醒須及早開始自主篩檢，尤其有上述不良生活習慣者更應注意，以預防大腸瘻肉及腸癌。





遠離腸癌，正腸 3 步驟

多吃
蔬果

1

減少高油烹煮習慣與紅肉的攝取，提高纖維與蔬果攝取量

補充
好菌

2

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)

主動
篩檢

3

鼓勵五十歲以下民眾主動進行大腸癌篩檢，並養成運動333習慣



個案分享

個案分享



作息混亂工時長，常逛夜市惹腸癩



- 科技園區製程工程師，因輪班、工時長，難固定時間吃飯或入睡。
- 下班常到夜市覓食，長期宵夜及油膩飲食，導致肚子痛及便秘。
- 發現腸癩肉後，雖然工作狀況無法調整，但盡可能清淡飲食，也會喝優酪乳保養腸胃，並定期檢查，避免瘰肉復發。

吳先生/43歲/製程工程師

個案分享



飲食不定喜熬夜，檢驗知腸癭襲身



許小姐/34歲/理財專員

- 金融業理專，拼業績拉新客，吃飯常配合客戶時間或隨便吃。
- 有痔瘡、便秘也不在意，下班會熬夜去看午夜場電影紓壓，不正常吃、也不正常睡。
- 腸癭肉切除後，會減少熬夜，忙碌時會買優酪乳來喝，搭配水果吃，至少讓腸胃順暢。

2018 追捕癌內子暨

腸胃健康日

起跑記者會

