及早發現，大腸癌初期存活率高達九成

近年，香港政府積極推行「大腸癌篩查計劃」，資助 50 至 75 歲及沒有症狀的香港居民在私營界別接受篩查服務，預防大腸癌。根據香港癌症網上資源中心資料，於 2022 年大腸癌是本港第三位最常見的癌症，亦是本港致命癌症中的第二位[2]。不過，大腸癌並非絕症，如能及早發現並接受治療，可大大提高治癒率。資料顯示，以下為大腸癌不同期數的 5 年相對存活率[2]：

- 第一期為 95.7%
- 第二期為 87.3%
- 第三期為 68.7%
- 第四期為 9.3%

大腸癌是一種慢性但威脅性極高的癌症，初期症狀並不明顯，非常容易被忽視。保持警覺，有助及早發現並適時求醫。

透過觀察糞便及身體變化，留意腸道健康警號

除了正規大腸癌篩查外，大腸直腸外科醫生指出大腸癌或會改變腸道內的細菌平衡，導致糞便及身體狀況出現異常[2]。雖然這些變化未必一定代表大腸癌，但若情況持續，就有可能是腸道問題（包括大腸癌）的警號：

糞便徵狀

- **形狀改變（幼條狀）**[2]：腸道受阻（如腫瘤）
- **黑色或有血絲**[2]：腸道內有惡性病變，或腫瘤破裂出血

身體徵狀

- **長期腹瀉或便秘**[2]：腸壁的神經和肌肉受損，腸道蠕動異常
- **腹痛及腹脹**[2]：堵塞物（如腫瘤、宿便、炎症）令腸道變窄積氣
- **體重突然下降**[2]：腸道無法吸收營養，並不斷消耗體內營養

定期篩查 選擇合適的方法

根據香港癌症預防及普查專家工作小組的建議[3]，年齡介乎 50 歲至 75 歲、無症狀的一般風險人士，應與醫生商討，並考慮進行定期篩查；而較高風險人士，例如帶有連氏綜合症（Lynch Syndrome）突變基因、直系親屬（父母、兄弟姊妹或子女）於 60 歲或之前確診患上大腸癌，或多於一個直系親屬確診患上大腸癌的人士，則應與醫生詳細商討，及早進行大腸癌篩查和增加篩查的頻率。

不同篩查方法與適用情況

[AIA - INTERNAL]

現時大腸癌的篩查方式多樣，靈敏度、入侵性及成本各有不同。以下概覽有助了解常見方法與應用場景，但實際選擇仍應依循醫生的專業評估。

1. **糞便隱血測試（愈創木脂測試 gFOBT/免疫化學測試 FIT）：**
最普及的初步篩查方法，檢測糞便樣本中是否含有隱藏血液。若結果呈陽性，醫生一般會建議再做大腸鏡檢查以確認。建議每一或兩年進行一次[3]。

2. **乙狀結腸鏡檢查**：
可觀察大腸下段（乙狀結腸及直腸），檢查結腸內是否有腫瘤或其他異常變化，適合作為一般風險人士的中階篩查選項。建議每 5 年進行一次[3]。

3. **大腸內視鏡檢查（大腸鏡）**：
最全面、最準確的檢查方法，可直接觀察整段腸道並即時切除息肉或取樣檢驗。多建議用於高風險人士或其他檢測結果異常者，亦建議一般風險人士每 10 年進行一次[3]。

培養良好習慣 降低大腸癌風險

除了透過各種篩查方法及早發現問題外，積極的預防措施同樣不容忽視。事實上，大腸癌是少數可透過生活習慣調整來有效預防的癌症之一：

攝取充足水分

水分能夠軟化糞便、促進腸道蠕動。因此確保每日攝取足夠水分（大約 1.5 至 2 公升）能維持腸道健康，並降低大腸癌等腸道疾病或不適。

改善飲食習慣

增加攝取膳食纖維，例如多食蔬菜、水果及全穀類，有助促進腸道蠕動，保持腸道健康。此外，國際癌症研究機構指出[4]，每日攝取 50 克加工肉類（如香腸、煙肉、火腿），患上大腸癌的風險將增加 18%，而紅肉則被歸類為「較可能對人類致癌」（2A 級）。

保持良好排便

良好的排便規律能促進腸道健康，避免毒素積聚，減少腸道負擔。因此，避免憋便，培養固定的排便習慣，能有助維持健康腸道環境。

AIA 的專業醫療網絡，全面支援你#的健康需要

「大腸癌篩查計劃」推出以來令不少市民受惠；同時，對於想要更方便、更靈活地安排檢查的人士來說，AIA 的醫療網絡*亦提供另一選擇。**AIA 醫療網絡***提供多項專科服務包括腸胃科，客戶#可透過 **AIA+ 手機應用程式**輕鬆搜尋並預約合適的醫生，適時獲得專業醫療建議。另外，AIA 的醫療網絡*涵蓋多間日間醫療中心，當中不少配備完善的內視鏡設備，為客戶#提供專業的**大腸鏡或乙狀結腸鏡**等檢查或相關小型手術，客人毋須住院，當日即可完成，減少對日常生活的影響。配合 AIA **醫療費用預先批核**及**出院免找數服務**^，客戶#可在檢查前清晰掌握費用預算, 令過程更簡便、安心。如欲了解更多，請瀏覽網頁：

友邦醫療網絡 | 搜尋醫生及醫院 | 友邦保險 香港，門診手術好處 | 日間手術好處 | 常見門診手術項目 | 友邦保險 香港，以及 申請醫療費用預先批核 | 出院免找數服務 | 友邦保險 香港 。

此外，AIA 的醫療及危疾保障計劃，能在突發健康風險時減輕經濟壓力，讓客戶#專注康復，無後顧之憂。**AIA 全新推出的「簡緻・愛伴航」保險計劃~**，涵蓋 58 種危疾保障，並提供額外支援應對嚴重健康挑戰包括癌症、心臟病及中風，為人生的不確定建立安全網。**「簡緻・愛伴航」保險計劃~**受條款及細則約束，請參閱其產品單張了解更多（按此）。

上述服務受相關的條款及細則約束，請瀏覽相關網頁。

「AIA」、「友邦」、「本公司」或「我們」是指友邦保險 (國際) 有限公司 (於百慕達註冊成立之有限公司)。「中國內地」指中華人民共和國，不包括香港和澳門。「香港」及「澳門」分別指「香港特別行政區」及「澳門特別行政區」

AIA 有絕對酌情權隨時暫停或撤下本文章，恕不另行通知。未經 AIA 事先書面許可，不可複製或轉載本文章全部或部分的內容。

附註：

於本文章內所提及的「客戶」或「你」指合資格保單之受保人，並假設該合資格保單之受保人同時亦為保單持有人。

* 醫療網絡指由 AIA 指定的第三方醫療網絡服務供應商。醫療網絡服務供應商是獨立的承辦商，並非 AIA 的代理人或僱員或代表。AIA 並不保證某醫療網絡/服務供應商所提供之服務或醫療網絡/服務供應商之數目。AIA 有絕對酌情權決定醫療網絡服務的範圍及地點並作不時的更改。對於醫療網絡在提供服務、治療、意見及建議中的任何行為、遺漏或疏忽，AIA 概不負責。受限於個別保單的條款及細則，服務為額外增值服務，並不構成保障內容的一部分，且並非保證。

^ 就有關「醫療費用預先批核及出院免找數服務」， 保單持有人需支付因 (i) 不受保於計劃的醫療費用或超出合資格保障限額的醫療費用及 (ii) 由本公司於出院免找數服務下支付醫療費用後所產生的任何差額。請注意合資格產品下的實際理賠金額將以提交完整的理賠文件、受保人於合資格計劃下可享的保障內容、不保事項、保單契約、條款及細則為準。詳情請向 AIA 查詢。「醫療費用預先批核及出院免找數服務」只適用於 AIA 指定醫療計劃的合資格受保人，並受相關條款及細則約束。「醫療費用預先批核及出院免找數服務」為 AIA 保留絕對酌情權的行政安排，並不構成保單保障內容。如欲瞭解更多詳情，請瀏覽 https://www.aia.com.hk/zh-hk/health-and-wellness/pre-approval-medical-expense-cashless-service。

~ 此產品資訊並不包含保單的完整條款，「簡緻・愛伴航」保險計劃 (「此計劃」) 的精確條款及條件列載於保險契約。有關此計劃條款的定義、契約條款及條 件之完整敘述，請參閱保單契約。 客戶可以選擇將此計劃作為獨立計劃購買，而無需同時購買其他類型的保險產品。如欲在投保前參閱保險合約之樣本，客戶可向 AIA 索取。

[AIA - INTERNAL]

參考資料

1. 香港特別行政區政府 - 新聞公報. *立法會十題：大腸癌篩查計劃*. 2025. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日].

2. 癌症網上資源中心. 2020. *香港常見癌症－大腸癌*. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日].

3. 香港特別行政區政府衛生署.2025. *癌症預防及普查專家工作小組的建議 | 大腸癌篩查計劃*. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日].

4. 世界衛生組織. *Cancer: Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat*. 2015. [最後存取日期 2025 年 10 月 15 日].

[AIA - INTERNAL]