



加油!

終結大腸癌



大家一起動起來!

大腸癌 危險因子

50歲以上民眾

抽菸、喝酒

久坐生活型態、缺乏運動

精緻、低纖飲食 / 加工食物

肥胖

個人、家族腸癌病史



我能做什麼



定期篩檢

✓ 免費糞便潛血檢查

- 50-74歲民眾
- 定期2年一次篩檢

✓ 自費大腸鏡檢查

✓ 高風險族群建議提早篩檢

- 個人大腸息肉或大腸癌病史
- 家族息肉或大腸癌病史
- 發炎性腸道疾病
- 曾因兒童癌症接受放射治療



戒菸戒酒

家庭醫學部-戒菸門診
諮詢電話:

(04)2374-1238

0965-020239



規律運動

每週累計至少
150分鐘的
中等強度活動



增加蔬果攝取量

每日3份蔬菜
與2份水果

減重

$18.5 \leq \text{BMI} < 24$

身體質量指數(BMI):

體重(公斤) / 身高(公尺)的平方

相關問題請諮詢 癌症資源中心(04)2359-2525 轉 3263 或 大腸直腸外科門診

臺中榮總 大腸直腸外科 護理部 癌症防治中心 關心您