

一一二年度第二季慶生會暨健康講座

朱娉興

六月十一日下午兩點本協會舉辦本年度第二季慶生會暨健康講座。蒞臨的來賓非常踴躍，場內座無虛席，大家十分開心，氣氛融洽，並仔細聆聽本協會副理事長陳良光醫師的精彩演講。

李理事長祝福壽星生日快樂，大家身體健康，幸福美滿。並介紹



本協會聘請的顧問陳燦政先生，陳顧問非常關心協會的發展，在需要時會給予幫助，並請大家鼓掌歡迎。

陳顧問說：很感謝李理事長的邀請，非常高興與大家一起聚會，



我和各位都是來自印尼，都有著中華民族的血統，我祖籍是福建福清，太太是台灣人，所以我也台灣女婿，我要對歸僑協會貢獻一己之力。

印尼是一個物產豐富的國家，可以說是擁有全世界，我們要向前看，看遠一點，每個政黨都各有其優缺點，我們要取其優點。在此祝福印尼歸僑協會發揚光大。是的，我們要一起努力，積極參與工作，培育年輕人讓他們成長茁壯，貢獻社會，大家加油，協會的前途無量。

為響應政府延攬海外優秀僑生回國就學，並規劃畢業同學就

業之路，將所學得以發揮順利留台。僑委會也推出擴大培育及留用僑生計畫；本協會也積極參與耕耘僑生，優秀的僑生眾多，有些同學已經學成就業，表現良好。本協會也常常關心他們在台灣的情況，擔任各別學生的輔導工作，並邀請同學來協會聯誼等活動。

今天的聚會也邀請同學來參加，其中有來自 Batam 的林寶寶，



在華僑總會參加歌唱比賽中獲得第四名，在現場演唱一首「摯友」歌聲優美動聽，獲得全場熱烈掌聲。她目前就讀佛光大學一年

級，她感到很幸運能夠來台讀書，

父母親都覺得很安心。

今天的健康講座請到新光醫院主任，也是輔仁大學的副教授



陳良光醫師主講：糞便潛血重要嗎？

據2020年的統計國人十大死因，癌症位據第一，然而在大癌症死因中，第三位就是結腸、直腸和肛門癌。

糞便中是否有潛血，以肉眼來看是看不到的，必須要用儀器檢查才能發現，所以糞便潛血檢查是非常重要的，期能早期發現早期治療。借此檢查可降低20%成的死亡率。

政府目前補助5074歲民眾每二年一次定量免疫法糞便潛血檢查，可持健保卡到健保特約醫療院所檢查，檢查服務資訊請洽當

地衛生局(所)、健康服務中心查詢。

在場來賓全神灌注靜靜地聽陳醫師講解，獲益匪淺，詳細資料請閱讀後面所登「糞便潛血...重要嗎」一文。

到場的壽星眾多：四月份的壽星有：蕭擅學、劉惠喜、朱昌深、



李偉雄、張月美、李綠波、何金純、徐梅琴、洪榮細等。

五月份壽星有：張仲琪、吳耀乾、金愛珍、蕭玉英、

梁如優、李惠英、劉惠芳、潘棟良、陳盛茂等。
六月份壽星有：林瑞真、馮洽宏、楊翠華、許月美、陳其新、郭

俏雯等。

壽星們歡歡喜喜地來到會場接受大家的祝福，也彼此互相祝福。



☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

健康講座
糞便潛血 重要嗎？
主講人：陳良光醫師

糞便潛血重要嗎？糞便中的潛血肉眼不一定看得到，但是透過儀器做糞便檢查就可以發現是否有潛血的存在，這是對大腸癌最好的一種檢查。借此檢查可以早期發現，早期做治療，其存活率

可達百分之九十以上。

糞便潛血檢查：是透過儀器檢測來發現糞便中肉眼無法看見的血液，目前大腸癌篩檢的最有效利器。

政府補助民眾大腸癌、口腔癌、子宮頸癌及乳癌篩檢，請定期接受檢查，如果檢查有異常，請務必接受進一步檢查，以早期發現早期治療，詳細資訊請洽當地衛生局（所）或健康服務中心。

子宮頸癌：30歲婦女每三年至少一次子宮頸抹片檢查。

乳癌：45-69歲婦女或40-44歲具乳癌家族史（指祖母、外婆、母親、女兒或姐妹曾有人罹患乳癌）之婦女，每2年一次乳房X光攝影檢查。

口腔癌：30歲以上嚼檳榔（含已戒）或吸菸者、18歲以上嚼檳榔（含已戒）原住民，每年一次口腔黏膜檢查。

大腸癌：50歲未滿75歲民眾，每2年1次糞便潛血檢查。

大腸癌篩檢

大腸癌為國人發生人數最多

的癌症，是可以早期發現早期治療，且治癒率高的癌症。

根據統計，早期的大腸癌如果妥善治療，存活率高達百分之九十以上。每一至二年進行一次糞便潛血篩檢約可降低百分之十八至百分之三十三（20成）的大腸癌死亡率。

大腸癌篩檢

一、糞便潛血檢查，可降低20成大腸癌死亡率。

二、大腸內的腫瘤或瘻肉，受到糞便摩擦而出血，經採集表面糞便送至檢驗室檢驗。

三、檢體應放在含保存液之採便管冷藏保存，並儘速送回檢驗。

四、目前糞便潛血檢查是使用定量免疫法，不需要飲食限制。

補助篩檢的對象

政府目前補助50-74歲民眾每2年一次定量免疫法糞便潛血檢查，檢查服務資訊請洽當地衛生局（所）、健康服務中心查詢。

糞便潛血檢查

採便有撇步，在家就可輕鬆做

一、持健保卡至健保特約醫療

院所領取採便管。

二、在採便管外標籤上寫下姓名、採便日期與時間。

三、旋轉管蓋後，將採便棒向上拔開。裡面的水勿倒掉。

四、在座式馬桶內斜鋪衛生紙，避免糞便掉入水中不易採集。

五、坐上馬桶解便（也可以在報紙上解便後取得檢驗樣本）。

六、在整條糞便上以輕劃方式重復來回刮取檢體。微量就足夠檢驗，太多反而不好。

七、將沾有檢體的採便棒插回管內並用力蓋上蓋子。

八、送回醫療院所，回家等待檢驗報告。

糞便潛血檢查結果及處理方法建議：

正常（陰性）：建議每2年定期接受糞便潛血檢查，確保健康。

任何檢查都會有偽陰性個案發生，所以即使檢查結果正常，有任何異狀，均應儘速就醫。

異常（陽性，糞便檢測出人血）：請即至醫院接受「大腸鏡檢查」。

據統計，糞便潛血檢查結果為

陽性者，每二人就有一人有大腸
癌，22人就有1人為大腸癌。

一旦發現導致大腸癌的癌肉，
通常藉由大腸鏡切除，若有特殊
情形，請遵行醫生建議。

大腸癌篩檢結果

陽性：建議至腸胃肝膽科、大
腸直腸外科、一般外科、進一步接
受大腸鏡檢查。

癌症蟬連 39 年為國人十大死
因第一名

2020 年國人十大死因：

1. 癌症 50161 人。
 2. 心臟疾病 20457 人。
 3. 肺炎 13736 人。
 4. 腦血管疾病 11821 人。
 5. 糖尿病 10311 人。
 6. 事故傷害 6767 人。
 7. 高血壓性疾病 6706 人。
 8. 慢性下呼吸道疾病 5657 人。
 9. 腎炎、腎病症候群及腎病變 5096 人。
 10. 慢性肝病及肝硬化 3964 人。
- 2020 年國人十大癌症死因：
1. 氣管、支氣管和肺癌 9629 人。
 2. 肝和肝內膽管癌 7773 人。
 3. 結腸、直腸和肛門癌 6489 人。
 4. 女性乳癌 2655 人。
 5. 前列腺（攝護腺）癌 1730 人。
 6. 口腔癌 3380 人。

7. 胰臟癌 2450 人。
8. 胃癌 2339 人。
9. 食道癌 1954 人。
10. 卵巢癌 724 人。

由上表所列，結腸直腸和肛門
癌是排名第三位。

但是根據 2021 年死亡統計：

十大死因，癌症排第一位，依序為：
心臟疾病、肺炎、腦血管疾病、糖
尿病、高血壓性疾病、事故傷害、
慢性下呼吸道疾病、腎病症候群
及腎病變、慢性肝病及肝硬化。新
冠肺炎列 19 名。

大腸癌危險因子：

年齡（五十歲以上）、動物性脂
肪攝取過量（例如：豬油）、肥胖、
缺乏運動、抽菸、大腸直腸癌家族
史。主要成因還是年齡與飲食習
慣所致。

七種大腸直腸癌的症狀：

一、排便習慣改變：突發性便
秘或腹瀉。

二、糞便變細、排便次數增加。

三、糞便有血或排出黏液，80-
90% 直腸癌患者有血便情形。

四、裡急後重感：有便意，老
是覺得肛門裡有東西，坐馬桶上

又解不出來。

五、經常出現腹痛或絞痛。

六、貧血：尤其升結腸癌的患
者。

七、未減肥但體重減輕。

大腸癌篩檢

一半的人有腺瘤性癌肉，二十
分之一患有大腸癌，風險比常人
高出五十倍。

大腸癌篩檢政策：

檢查結果如有異常（篩檢結果
為陽性），需進一步接受大腸鏡檢
查。若出現下列症狀，請儘速就醫：
大便中有血。大便中有黏液。

大便中有血。大便中有黏液。

排便習慣改變（一下子腹瀉，一下
子便秘）。大便變細小。經常性腹
瀉或便秘。體重減輕。貧血。

如何預防大腸癌：

一、天天五蔬果：多吃蔬菜水
果，少吃肉類，避免吃煙燻或燒烤
食物。

二、維持每日運動。

三、二年一篩檢：定期糞便潛
血檢查，可早期發現大腸癌。

糞便潛血原因：

痔瘡、肛裂、憩室炎、潰瘍、

血檢查，可早期發現大腸癌。

糞便潛血原因：

痔瘡、肛裂、憩室炎、潰瘍、

發炎性腸道疾病、大腸瘻肉、消化道血管異常增生。

大腸鏡檢查結果及後續處理建議：

一、正常：不需作其他處理，建議每二年定期做糞便潛血檢查。

二、發現瘻肉：切除瘻肉，並依專科醫師指示做大腸鏡檢查追蹤。

三、發現大腸癌，請依專科醫師指示接受後續治療及處置。

沒有任何症狀也需要檢查嗎？

早期的大腸癌可以沒有任何症狀，必須透過糞便潛血反應及大腸鏡檢查，才可以早期發現大腸癌。

大腸癌病變前常會先形成瘻肉，大腸鏡若看到瘻肉，也會將它切除，就可以減低大腸癌的機會。想再驗一次糞便潛血反應檢查可以嗎？

沒有必要，即使有大腸癌也不是每一次驗大便都會呈陽性反應。比方說，若連續驗三天糞便，只要有一次陽性反應，就建議檢查，重復再驗一次，即使為陰性反應，也不能排除大腸癌的可能。

我有痔瘡的問題，是不是有可能只是痔瘡的關係？

有痔瘡不代表不會得大腸癌，有痔瘡就比較容易有大腸癌。

篩檢陽性不做大腸鏡，死亡風險增加5成。

大腸鏡怎麼檢查？

一、大腸鏡是一條 130-160cm 的軟管。

二、從肛門插入經直腸、降結腸、升結腸到盲腸繞肚子一圈。

三、時間需 20 分鐘到 30 分鐘。

四、倘若有瘻肉需切除檢查時間則會再延長。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

第三季慶生會

謹訂於民國 112 年 9 月 10 日（星期日）下午二時在本會會所舉行「七月、八月、九月壽星慶生會暨居家安全講座」，歡迎壽星及家屬、本會理監事及會員前來參加盛會。

稿約

本刊園地公開，為服務印尼歸僑刊物，也為海內外印尼華人及歸僑之溝通橋樑。本刊歡迎下列文稿：

◎ 印尼重要僑社及本會新聞。

◎ 中印政府有關僑社所頒布法令及消息。

◎ 本會活動。

◎ 印尼消息（政治、經濟、社會、教育、僑情等）。

◎ 有關印尼及僑社問題或具歷史性文章。

◎ 會員消息及活動。對有特殊性、新聞性或有突出表現會員及歸僑的專訪報導、會員婚喪喜慶等。每則一、三百字為原則，可登照片、紀念性文章字數不限。

◎ 輕鬆小品，如散文、詩歌、遊記（以到印尼旅遊為優先）、回憶錄、雜文隨筆或學生習作等文稿。

◎ 醫藥保健知識。

本刊對來稿有增刪修改之權。稿件刊用後本刊將致薄酬。

來稿請以電子檔傳送本會電子信箱：loca@ms52.hinet.net

本會會址：2349 新北市永和區永亨路二號七樓。

電話：(02) 2923-1525
傳真：(02) 2923-8973