

預防大腸癌復發 中醫中藥助調理身體



●中醫建議，如發現大腸有癌肉，亦應即時找西醫切除。

近幾年，大腸健康逐漸受到市民留意，香港政府也特別為50至75歲市民推出大腸癌篩查計劃，讓他們更早發現大腸內有否癌肉等問題。大腸癌肉，是大腸黏膜表面向腸腔緩慢的過度生長，簡單來說，可以理解為大腸裏面凸起了一粒東西，年紀愈大，出現機會愈大。而且，它亦是其中一個引起大腸癌的原因，所以當發現大腸癌肉時，一般建議即時西醫切除，但切除後如何預防再復發或減低復發的機率，則可以用中醫中藥方法。從內地的研究發現，如果做完切除癌肉手術後用中藥治療，比不用任何方法治療能減低一半或以上的復發機會。

●文：香港中醫學會 彭愉康博士
圖：彭愉康博士、資料圖片



●大腸癌篩查計劃



●彭愉康博士

大腸癌肉是良性上皮腫瘤，由大腸內壁的上皮細胞產生。在傳統上，結腸癌肉分為三類：增生性癌肉、腺瘤和癌肉病綜合症。

一、增生性癌肉

增生性癌肉佔所有癌肉約90%，是一種良性突起，它們的直徑通常小於0.5cm。增生性癌肉最常見於成年人的乙狀結腸內。以前，增生性癌肉在臨床上被認為是完全無關緊要，但現在，增生性癌肉的出現也被認為有轉為惡性腫瘤的可能。如乙狀結腸附近有5個或更多的锯齿狀癌肉，其中兩個或多個直徑大於10cm，或癌肉總數多於20個等，這種癌肉被認為可能具有轉化腺瘤的可能。

二、腺瘤

腺瘤佔約所有癌肉的10%。大多數腺瘤癌肉(約90%)很小，通常直徑小於1cm，並且惡性可能性很小；而其中一種高風險的腺瘤叫進行性腺瘤，直徑1cm以上，這瘤從病理化驗可知有絨毛成分及高度細胞異化。另外，癌肉形狀或總體結構在臨床上也很重要，有莖的癌肉稱為帶蒂，沒有莖的癌肉稱為無柄。無柄癌肉比帶蒂的大癌肉更危險，因為侵入性細胞從腫瘤遷移到黏膜下結構的途徑更短；而使用內窺鏡把無柄癌肉切除的難度更高。

三、癌肉症候群

癌肉症候群是遺傳性的，此症候群增加了出現癌肉的風險。癌肉症候群最常見的種類為遺傳性非癌肉結直腸癌綜合症。此病患者特別容易患腺瘤性癌肉及無柄锯齿狀腺瘤，這兩種病都有轉為癌症的傾向。而其他癌肉症候群可以引起大量的癌肉，提高出現大腸癌的風險，包括家族性腺瘤性癌肉病，MYH相關性癌肉症。較為少見的有錯構癌肉綜合症，包括黑斑



●(左至右)增生性癌肉、腺瘤性癌肉和锯齿狀癌肉。

癌肉症候群、幼年型癌肉症候群，以及亨登綜合症等。

病因症狀不明顯

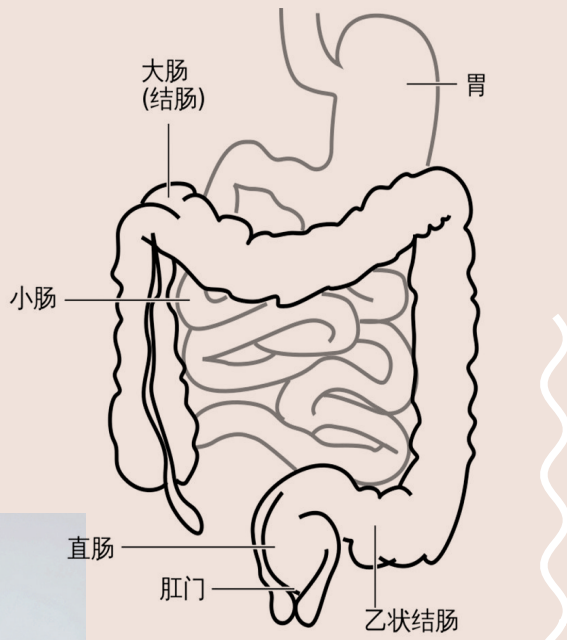
導致大腸癌肉的原因有很多，大致可從飲食、基因等方面看出因素。例如，在飲食方面，據估計，進食膳食纖維和抗氧化劑能減輕結腸癌肉的生長，但這些建議在最近的研究中並未得到有效證實。有些間接的證據顯示，進食肉類，或許就是脂肪和酒精，可能是危險因素。而家族中如有大腸癌或家庭遺傳性大腸癌肉症時，患有大腸癌肉的機會亦會高於一般人。

其實，如真的有大腸癌肉，在症狀上，多數人無明顯症狀，有症狀的可能是出現便血、貧血、便澇、便秘、腹痛等。所以，現在在診斷及治療上，暫時都是依靠西醫透過大腸鏡檢查，如在檢查過程中發現大腸癌肉，多數情況下可以即時切除，而切除後的癌肉亦會進行病理組織檢驗，以確定為哪種類型的癌肉。

經西醫治療後，大腸癌肉的復發率，從不同地方的調查發現，5年內的復發率為30%至60%不等，所以就算癌肉切除後，大家也要特別注意，要好好地預防癌肉復發。這個時候，中醫就可以協助大家以中藥方法調理身體。

中醫病因與病機

如本身脾虛濕困，即如老年人脾胃功能較弱，脾失健運，氣機不暢，濕濁內生而生癌肉。而肝鬱犯脾，憂思惱怒，導致肝鬱氣滯，脾失健運，升降失司，癌肉自生。至於飲食不節，偏食膏粱厚味，辛辣煎炸之物，嗜酒無度，過食生冷，導致痰濕之邪阻滯大腸，與大腸渣滓，凝滯日久，癌肉乃生。因此，如要預防大腸癌肉復發，大家可以蔬菜、全穀類及水果為主要飲食，這些食物纖維豐富，亦含豐富抗氧化物。同時，要戒煙酒、辛辣食物等，以避免對大腸的過度刺激，加上適量運動，控制體重，有足夠休息，不過度粗勞等。



湯水調理

雲苓白朮薏米湯

材料：雲苓30克、白朮30克、生熟薏米各30克、豬腰半斤、薑5片、水10碗、鹽適量
做法：全部材料洗淨，豬腰飛水，放於煲內，大火煮滾後，轉慢火煲1小時，加鹽調味即可。
功能：健脾祛濕，適合脾虛人士



●雲苓白朮薏米湯

麥芽神曲茶

材料：神曲3錢、麥芽3錢、陳皮2錢、水4碗
做法：全部材料洗淨，放於煲內，大火煮滾後，轉慢火煲30分鐘，作茶飲用。
功能：消食導滯



●麥芽神曲茶

食得健康

惹味素食仲夏野餐



●M&S的Taste Buds系列



●迷你熱狗腸配通心粉

今個盛夏，不論是計劃以Staycation放一個悠閒暑假，或是安在家中細嚼各種夏日滋味，英國馬莎 Marks & Spencer (M&S) 都為你準備多款極富夏日色彩的美味佳餚，滿足各種夏日活動需要！全新夏日食品系列由M&S精心構思，當中更有不少令人驚喜的產品，包括夢幻吸睛的櫻花醃酒、23卡金箔與精美幻彩酒瓶的配搭，瞬間

成為餐桌聚會上的焦點。而一直備受好評的M&S Plant Kitchen系列今季亦帶來新作，惹味的素羊肉串和香口的素脆炸魚，讓素食者都能享受異國風味美食。

由於大家一整年未能外遊散心，令不少人都十分懷念度假滋味。正如M&S 熟食產品開發專員 Sarah Loxton所言，Staycation及在家活動依然是今夏大趨勢，M&S決定從食物入手，推出創意的滋味選擇外，同時再進一步改良現有菜式，務求盡善盡美，為顧客帶來更精彩的味覺享受。其最新推出的夏日食品以環球美食為主要靈感，讓您從舌尖上環遊世界，如幼滑的希臘青瓜酸乳酪醬，帶來正宗地中海風味，作為蘸汁或配烤羊肉都非常適合。

當然，在悠長暑假中，為小孩設計每天的營養餐點和餐盒菜式，都令不少家長苦惱不已，而M&S的Taste Buds系列正好為大家解決這煩惱，系列選擇眾多，而且營養豐富，方便又簡易，在均衡健康飲食為前提下，專為四歲至十歲兒童精心打造，不含人造色素、香料、甜味劑及鹽替代品，讓小孩安心食用。

例如，迷你熱狗腸配通心粉，可愛的動物造型通心粉配以煙燻香腸，低鹽又無添加糖，美味可口之餘，又能吸引到小孩的注意力。而迷你脆炸魚，選用100%可追溯源頭的鱈魚，提供豐富的蛋白質，金黃香脆的口感，無論是配上青豆和薯角，或是加上爽口的生菜和醬汁製成三文治，都能勾起小孩的食慾。

在炎炎夏日下，又怎可缺少冰涼可口的美酒消暑，降降溫！今季品牌亦推出多款不容錯過的美酒，當中包括夢幻的櫻花醃酒、清新的酒精梳打，以及果香曼妙的夏日醃酒。櫻花醃酒以夢



幻櫻花為設計靈感的甜醃酒，芬芳沁人，略帶桃香，並加入23卡食用金箔，既可加冰直接享用，亦可加入氣泡酒調成簡單雞尾酒，是今個夏天必嗜之作。

●櫻花醃酒

文：雨文



香港註冊中醫師 楊沃林

天下第一果



●桃

好友的太太患乳腺癌，他愛妻心切，悉心照顧。日前打電話給我，詢問他太太適宜吃什麼水果。我突然想起「桃李不言，下自成蹊」這句成語，囑其買水蜜桃給太太食用。

桃李不言，下自成蹊。意思是桃樹和李樹不主動招人，但人們都來採摘它們結出的果實，不知不覺地在樹下走成了一條小路。

《禮記》成書於漢代，為西漢禮學家戴聖所編。《禮記》是中國古代一部重要的典章制度選集。

《禮記》把桃列為祭祀神仙的五果(桃、李、梅、杏、棗)之一。

又到了水蜜桃(桃)大量上市的季节，桃不僅顏色誘人，並且自帶誘人的桃香，素有「壽桃」、「仙桃」等美稱，因其肉質鮮美，富含多種維生素、礦物質及果酸，其含鐵量亦居水果之冠，又被稱為「天下第一果」。

日本《讀賣新聞》報道的研究表示，桃中的某些成分，可能對高血壓和動脈硬化有預防功效。

英國《每日郵報》報到，美國一項新研究發現，每天吃3個桃，有助於預防乳腺癌。原因是桃中的酚類複合物具有抗擊乳腺癌和防止癌擴散的功效，可以抑制癌細胞而不會殃及正常細胞。並且這種酚類物質可以預防癌細胞的轉移。所以夏季常吃桃對女性來說不僅可以美容養顏，更有預防疾病的作用。

桃有補益氣血、養陰生津的作用。可用於大病之後，氣血虧虛，面黃肌瘦，心悸氣短者。桃的含鐵量較高，是缺鐵性貧血病人的理想輔助食物。

桃中屬於纖維成分的果膠有整腸的功用，對於利尿或便秘頗具效果。

唐代孫思邈在《千金翼》中講到「蜜桃，肺之果，肺癰宜食之」。並且從中醫上講，肺為「嬌肺」，喜濕潤，惡乾燥。

桃的果肉中富含豐富的蛋白質、脂肪、維生素以及大量水分，對於慢性支氣管炎、肺纖維化等季節性疾病導致的乾咳、咳血、慢性發熱、盜汗等症狀，用煮過的桃可以起到養陰生津、補氣潤肺的作用。

如果要充分地將桃的香味、甘味發揮出來，就不要把它放在冰箱中保存。因為在冰箱中，會使桃的香味不斷揮發，而甘味也會隨之減少。因此，正確的做法是把桃存放在室溫中。

桃熱着吃，食療效果翻倍，具有養陰、生津、潤燥、活血的功效，對於緩解夏日口渴、便秘、痛經、虛勞喘咳、自汗、盜汗等都有很好的功效，還可以養護心腦血管。而且非常適合胃口不好的中老年人。

上火的人不宜多吃桃。桃味甘而性溫，過食之則生熱。特別是平時內熱偏盛、易生瘡癤的人，過量吃桃，無疑是「火上澆油」。

胃腸功能弱者不宜吃桃。桃中含有大量的大分子物質，吃桃會增加腸胃負擔，造成腹痛、腹瀉，所以不宜食用。另外，最好不要給嬰幼兒餵食桃。

糖尿病患者不宜吃桃。桃的含糖量高，每百克桃含糖7克，糖尿病患者如果不加節制過量進食，就會引起血糖和尿酸迅速上升，加重病情。