

针对中老年华族新医学研究显示 六种良好生活习惯可防结肠癌

2006年至2010年，包括结肠癌在内的大肠癌，是本地男性中最常见的癌症、也是本地女性中第二常见的癌症，共有8000多人在这段期间被诊断患此症，其中华族的发病率在所有族群中是最高的。

沈越 报道
sheny@sph.com.sg

生活中完全没养成六种良好健康习惯的本地华人，患上结肠癌的风险概率将相对增加三倍。

一项调查我国超过5万名华族中年及年长者的最新医学研究报告显示，六种特定的良好健康习惯，对预防结肠癌（Colon Cancer）起着关键性的作用。

这六种生活习惯分别是：每星期进行至少1小时30分钟的激烈运动、每天睡足六至八个小时、每星期喝不超过七杯酒、从不吸烟、维持健康水平的身体质量指数（Body Mass Index，简称BMI），以及在日常饮食中摄取丰富的蔬菜、水果和豆制品；摄取较少的肉类、西式快餐及含糖饮料。

若把这些生活习惯归纳成一个指数，就会发现这个指数与结肠癌

发病率之间有很强的关联。

履行全部六种良好健康习惯的人患上结肠癌的风险，会比那些完全不履行任何良好健康习惯的人相对降低75%。也就是说，后者患结肠癌的相对风险是前者的四倍。

发病率超越其他地方华人

负责撰写研究报告的新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院副教授许恩佩表示，结肠癌是一种富贵病，经济发展越发达的地区，如欧美、澳大利亚和日本，结肠癌的发病率就越高。

她说，新加坡的结肠癌发病率，也随着国家经济发展的步伐而增加，从上世纪70年代至今，我国的发病率增加约一倍。

据国际癌症研究署的统计，本地华人的结肠癌发病率，已超越居住在中国上海、美国洛杉矶及香港的华人，每10万人中就有20多人发

病。2006年至2010年，包括结肠癌在内的大肠癌（Colorectal Cancer），是本地男性中最常见的癌症、也是本地女性中第二常见的癌症，共有8000多人在这段期间被诊断患此症，其中华族的发病率在所有族群中是最高的。

本次公布的医学研究历时近20年，对受访者进行长期追踪，且采样量大。

研究小组在1993年至1998年，访问超过6万名年龄介于45岁至74岁、居住在政府组屋的本地华族男女，以了解他们的健康水平及生活习惯。

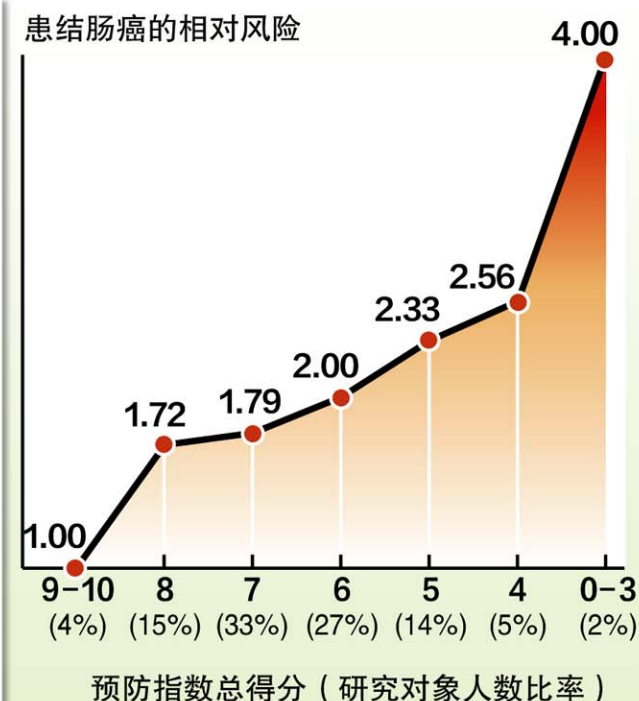
有效的研究对象身体状况须相当健康，并提供完整的生活习惯资料，符合条件的共有5万零466人。

小组对这些人进行平均11年的追踪，在2008年底点算出已有969人患上大肠癌，其中590人患结肠癌、379人患直肠癌（Rectal Cancer）。

小组对比了研究对象的生活习惯和患癌风险，并把其他因素如年龄、性别、教育程度考虑在内，发现除了吸烟以外，另五种健康习惯

生活习惯与结肠癌的关系

生活习惯	指数得分	生活习惯	指数得分
① 身体质量指数 (BMI)		④ 饮食习惯	
● 低于18.5或高于27.5	0	● 最不健康的25%	0
● 18.5 - 27.4	1	● 中间层的50%	1
② 一星期的酒精摄取量		● 最健康的25%	2
● 多于14杯	0	⑤ 每周运动	
● 8 - 14杯	1	● 少于1小时30分钟	0
● 0 - 7杯	2	● 多于1小时30分钟	2
③ 吸烟程度		⑥ 一天的睡眠时间	
● 重度吸烟者	0	● 少于6小时或多于9小时	0
● 轻度吸烟者	1	● 6 - 8小时	1
● 无吸烟经验	2		



与结肠癌发病率有关联，而与直肠癌有关联的健康习惯，只有吸烟和饮酒这两个。

当小组把六个健康习惯归纳成一个指数，就发现指数越高、结肠癌的发病率就越低。但这样的关联在显示直肠癌风险方面，就不那么

明显。

许恩佩指出，结肠癌和直肠癌的病发点虽接近，但似乎是不同因素造成，因此导致不同的研究结果。

她认为，本地人最缺少的健康习惯就是激烈运动，因为研究对象

中，仅10%每星期进行至少1小时30分钟的激烈运动。

她说，只有跑步、打网球、打壁球等激烈运动才能预防结肠癌；快走、打保龄球、平地骑脚踏车、打太极等中度运动，在预防结肠癌方面的功效其实不大。