

簡單的腸道 檢測可能救 您一命



資訊手冊
全國腸癌篩查計劃
[National Bowel Cancer
Screening Program]



Australian Government

**NATIONAL
BOWELCANCER**
SCREENING PROGRAM

目錄

關於全國腸癌篩查計劃 [National Bowel Cancer Screening Program]	3
您的檢測包	5
檢測結果代表什麼	8
如果檢測結果呈陽性	9
關於腸癌	10
如何降低罹患腸癌的風險	12
關於您的隱私	13
中文資訊	15

這份資訊手冊無法涵蓋所有內容，僅供參考使用。本手冊不應替代個人的醫療建議。如果您對自己的健康狀況有任何疑慮，或有進一步的問題，應該與您的醫生討論。

版權

© 澳洲聯邦 2024 年。



本資訊手冊中的材料經知識共享姓名標示－非商業性－禁止改作 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) 許可協議授權，惟下列內容除外：

- 澳洲聯邦國徽
- 本部門的標誌
- 任何第三方材料
- 任何受商標保護的材料，和
- 任何圖像和／或照片。

有關此授權的更多資訊，請參見知識共享網站 [[Creative Commons Website](https://creativecommons.org/)]。有關於此授權和使用本資訊手冊的任何問題，請寄送至澳洲衛生和老年護理部 [Department of Health and Aged Care]，通信分部，地址：GPO Box 9848, Canberra ACT 2601，或通過電子郵件寄送至 copyright@health.gov.au。

出處

使用本手冊的全部或部分內容時必須註明以下出處

© 澳洲聯邦 2024 年

2024 年 7 月出版。

關於全國腸癌篩查計劃 [National Bowel Cancer Screening Program]

全國腸癌篩查計劃 [National Bowel Cancer Screening Program] 的目標是透過檢測疾病的早期徵兆，以降低腸癌的死亡率。

年齡介於 45 至 74 歲的符合資格者可以參加該篩查計劃。

此計劃得到全國癌症篩查登記處支持，他們會邀請並提醒人們進行篩查，同時在篩查過程中採取下一步行動。

在您完成前一次篩查後，下一個檢測包將每兩年自動郵寄給您。您也可以向您的醫生詢問如何索取檢測包。

誰應該進行檢測

- ✓ 年齡介於 45 至 74 歲，符合資格者。
- ✓ 包括身體健康者。年齡是腸癌最大的危險因子。
- ✓ 之前接受過檢測的人—建議每兩年檢測一次。

為什麼要進行檢測

- 腸道檢測可能救您一命。
- 腸癌可能在您未察覺早期徵兆時發生。
- 罹患腸癌的風險隨著年齡的增加而提升。
- 如果能及早發現，有超過 90% 的腸癌可成功治癒。
- 醫生建議年齡介於 45 至 74 歲之間的人每兩年檢測一次。

如果您有腸癌徵兆、症狀或家族病史，可能不適合進行此檢測（請參閱第 11 頁，**腸癌的徵兆和症狀**）。

如果您在過去兩年內接受過結腸鏡檢查，或者正在因腸道問題就醫，可能無需進行此檢測。請與您的醫生討論您的選擇。



80%

的腸癌患者沒有腸癌家族病史。

檢測內容

這項測試稱為免疫化學糞便潛血反應檢查，或稱 iFOBT。它檢查您的腸道排便（大便）中是否含有微量血液。這些血液通常是看不見或難以察覺的。

腸癌或息肉（小腫塊）可能在腸道內壁生長。通常這些生長物會滲漏微量血液，在發現其他症狀之前就能在糞便中發現。

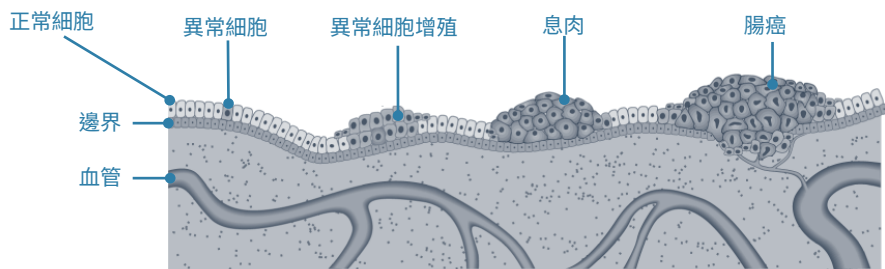


圖1：腸癌的發病過程

降低罹患腸癌的風險

息肉並非癌症，但隨著時間的推移可能會轉變為癌症。息肉容易被切除，降低罹患腸癌的風險。

檢測結果呈陽性並不代表確診為癌症。如果在糞便樣本中發現血液，您需要儘快與您的醫生討論結果。您的醫生可能會建議您進行結腸鏡檢查或使用其他診斷性檢查，以找到出血原因（請參閱第8頁，**檢測結果代表什麼**）。

您的檢測包

居家檢測免費且簡便，且可能救您一命。



提醒您做檢測的小步驟

- 將檢測包放在馬桶旁邊。
- 在 2 週內完成檢測。
- 設定提醒預定採集樣本的日子。

如何進行檢測

檢測方法為使用檢測包中的採樣管，在兩次排便時分別從糞便中採集少量樣本。

填寫參與者個人資料表，註明採樣日期，在表格上簽名，將表格和採樣管裝入郵資已付的回郵信封中，並寄送至病理實驗室。

您可以參照隨附的逐步說明指引，或在 www.health.gov.au/nbcsp-kit-video 觀看如何進行檢測的影片。

您也可以在週一至週五的上午 7:30 至晚上 10 點，週末的上午 9 點至晚上 7 點之間撥打檢測包熱線 **1800 930 998**。



獲得準確結果

這項檢測可偵測糞便中的微量血液。若樣本帶有血液，它可能會隨時間而衰變。

為確保檢測結果準確，請遵循以下步驟：

- 在月經結束後等待三天再進行測試
- 儘量在三天內採集兩次樣本
- 盡快郵寄樣本—樣本必須在採集第一個樣本後的 14 天內寄達實驗室
- 將樣本保存在冰箱（或陰涼處），直到準備好郵寄為止
- 將樣本裝入郵資已付回郵信封，並在天氣較涼爽的時候投遞（或拿到郵局寄送）
- 在檢測前，請繼續服用平常使用的藥物，並如常進食。



保持樣本涼爽

在投遞前，冰箱是保存樣本的最佳處。將採樣管放入提供的塑料袋中。不用擔心，袋子的拉鍊可以完全密閉，所以是乾淨的。請不要冷凍樣本。



我不想再收到測試包

雖然我們強烈建議 45 歲以上的人定期進行腸道篩查，但這是您的選擇。

您可以選擇晚點再收到檢測包，也可以選擇退出此計劃。您可以隨時重新加入。

- 如果您選擇**延遲參與**，您可以選擇一個您希望重新加入的日期。
- 如果您選擇**退出**，您將不會收到本計劃寄出的測試包或信件。您將收到一封確認退出計劃的信件。

如需延遲參與或退出，請聯繫全國癌症篩查登記處，網址為 www.ncsr.gov.au 或致電 1800 627 701。



我可以把檢測包給別人使用嗎？

如果您不想進行檢測，請將不需要的檢測包丟至垃圾桶。請不要將檢測包給他人使用，也不要將郵件退回。



如果您知道其他人想做檢測

如果他們年齡介於 45 至 74 歲，並且是澳洲居民，擁有澳洲郵寄地址，他們可以透過訪問 www.ncsr.gov.au/boweltest 或撥打 **1800 627 701** 索取腸癌篩查包。他們也可以訪問 www.health.gov.au/nbcsp 以獲得更多資訊，或跟他們的醫生詢問該如何索取檢測包。

不符合本計劃資格但對其腸道健康有疑慮的人，應與醫生討論篩查的選項。他們的醫生可能會建議由全民醫保 [Medicare] 支付的不屬於本計劃的檢測包。

這些檢測包也可以從網上或藥局購買。



收到檢測結果

您的檢測結果將在樣本寄出後四周內郵寄給您和您的醫生（如果您有指定醫生）。

如果您已註冊，您的檢測結果也將被上傳到「我的健康紀錄」[My Health Record] 中。如果您不希望這樣做，您可以在寄回樣本時於參與者個人資料表上註明。

如果您的檢測結果已經被上傳到「我的健康紀錄」[My Health Record]，而您決定要將其刪除，您可以登入「我的健康紀錄」[My Health Record] 網站，或致電 24/7 的幫助熱線 **1800 723 471**。

檢測結果代表什麼



檢測結果為陰性

檢測結果為陰性代表樣本中未發現血液。請於兩年後再做一次檢測。

雖然這項檢查可以檢測出大多數腸癌，但有些腸癌會間歇性出血。因此，每兩年進行一次篩查非常重要，如果您在檢測結果呈陰性後出現徵兆和症狀，請向醫生諮詢（請參閱第 10 頁，**有關腸癌**）。



檢測結果為陽性

檢測結果為陽性代表在您的樣本中發現了血液。您需要盡快與醫生討論檢測結果。

結果為陽性並不代表您罹患了癌症。這可能是由息肉、痔瘡或腸道發炎等其他疾病引起的，但重要的是要進一步檢查。

您的醫生可能建議您做進一步的診斷檢查來找出出血的原因，如結腸鏡檢查。



不確定或無結果

不確定或無結果意味著實驗室無法對其中一個或兩個樣本進行檢測，您必須重新做檢測。您將在幾周內收到一個新的檢測包。

不確定的檢測結果可能發生在以下狀況：

- 樣本中的糞便過多或過少
- 樣本中的糞便過多或過少
- 測試包過期（檢查背面的「保存期限」日期）
- 樣本沒有在首次取樣後 14 天內進行檢測
- 採樣管或參與者個人資料表上沒有標明採樣日期。

如果檢測結果呈陽性

如果檢測結果呈陽性，您的醫生可能建議您做結腸鏡檢查。

什麼是結腸鏡檢查

結腸鏡檢查是一種在麻醉（睡眠）的狀態下進行的腸道內部檢查。醫生會將一根連接著微型攝像頭的窄軟管插入直腸，查看是否有息肉或癌變。

這個過程很快，通常需要 20 至 45 分鐘。醫生會告訴您該檢查的好處和風險。

結腸鏡檢查的費用

公立醫院的患者無需支付結腸鏡檢查費用。如果您是私立患者，則可能需要付費。在做結腸鏡檢查之前，您應該與您的醫生討論任何相關費用。

如果在做結腸鏡檢查時發現問題

如果發現息肉或其他生長物，醫生通常會立即將其切除。它們將被送到實驗室進行檢測。

如果檢測結果為腸癌，您可能需要進行手術。如果及早發現，90% 以上的腸癌可以成功治癒。通過該計劃發現的大多數癌症都處於早期階段。

如果您在下次篩查前出現任何腸癌徵兆，應向醫生諮詢（請參閱第 11 頁，**腸癌的徵兆和症狀**）。

結腸鏡檢查後再次篩查

如果在結腸鏡檢查中發現息肉或其他增生，醫生會建議您做進一步檢查和治療，並告知您是否適合繼續接受腸癌篩查。

如果在結腸鏡檢查中沒有發現息肉或其他增生，您可以跳過下一輪的篩查，並在接受結腸鏡檢查四年後重新開始篩查。這是根據目前的臨床建議。我們會在您檢測兩年後寄送提醒信，提醒您關於「跳過週期」篩查的選擇。但如果您不想跳過篩查週期，仍然可以要求我們寄送檢測包。



關於腸癌

腸癌最常見於結腸或直腸（大腸）。

腸道的功能

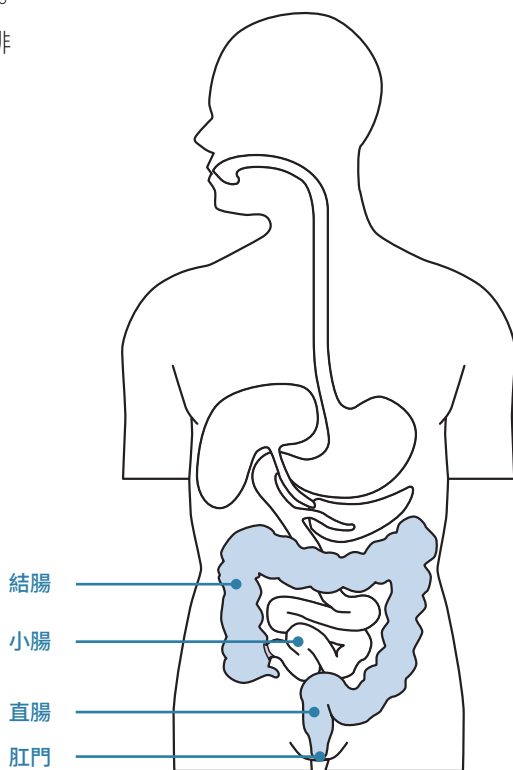
您的腸道是消化系統的一部分，其功能包括分解食物並通過排便（糞便）將其排出體外。

腸道分為三個部分

- 結腸—主要吸收水分。
- 小腸—從已分解食物中吸收營養。
- 直腸—儲存糞便，直到通過肛門排出體外。

腸癌是如何形成的

- 大多數腸癌來自結腸內壁被稱為息肉的小腫塊。
- 並非所有息肉都會轉變為癌症。
- 清除息肉可降低您罹患腸癌的風險。



腸癌的徵兆和症狀

腸癌可能在早期無明顯徵兆時發生，徵兆可能包括：

- 糞便帶血或馬桶中發現血跡
- 正常如廁習慣發生改變，如軟便、嚴重便秘和／或排便頻率增加
- 胃痛
- 不明原因的疲勞
- 體重不明原因減輕

如果您出現這些症狀，不一定代表您罹患腸癌，但重要的是您要盡早就醫。

雖然大多數腸癌病例發生在 45 歲以上的人群，但任何人都可能罹患腸癌。若親友感到擔憂，請鼓勵他們尋求醫生建議。

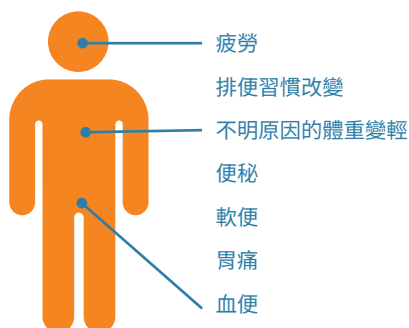
可能增加罹患腸癌風險的因素

吸煙、過重、飲食中新鮮蔬果攝入量低、紅肉和加工肉類攝入量高的人患多種癌症（包括腸癌）的風險會增加。

請向醫生詢問您罹患腸癌的風險，以及若您符合以下情況，應進行哪些檢查：

- 發炎性腸道疾病，如克隆氏症或潰瘍性結腸炎
- 腸道中曾有非癌症腫瘤
- 有腸癌家族史，包括任何有一位 60 歲以下的近親（如父母、兄弟或姐妹）；或者您有超過一位近親在任何年齡罹患腸癌。

了解腸癌的徵兆和症狀



如何降低罹患腸癌的風險

保持身體健康強壯，降低罹患腸癌的風險：

- 每兩年進行篩查，有助於及早發現腸道變化，使其更容易治療
- 健康飲食，多吃蔬菜、水果、穀類和豆類（豆）
- 少吃紅肉和加工肉類，如培根、火腿和某些種類的香腸
- 每天至少運動 30 分鐘，儘量少坐
- 減少飲酒量
- 不吸煙。



關於您的隱私

全國癌症篩查登記處保存的資料

全國癌症篩查登記處由Telstra Health 代表澳洲衛生和老年護理部 [Department of Health and Aged Care] 管理。保存的個人資料包括：

- 您的聯絡方式
- 您的計劃篩查檢測結果
- 您指定醫生的姓名
- 您在項目篩查後可能進行的進一步檢查的結果（如結腸鏡檢查）
- 您與登記處之間的通信紀錄。

如何使用這些資料

這些資料將用於：

- 提醒您進行檢測
- 協助您獲得後續追蹤和獲得醫療服務
- 邀請您將來再做檢測
- 聯繫本計畫配合的病理實驗室，要求提供您的檢測結果
- 監控和評估本計劃及其對澳洲腸癌的影響。

誰可以看到我的資料？

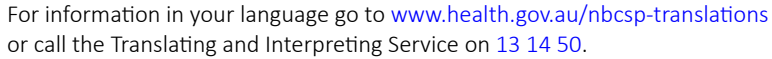
保存於登記處的個人資料可能會提供給澳洲衛生和老年護理部 [Department of Health and Aged Care]，以及根據該計劃提供服務的專業人員，例如：

- 您指定的醫生
- 醫療專家
- 負責檢驗您樣本的病理實驗室
- 各州和領地衛生部門的員工和簽約服務提供商
- 澳洲健康與福利研究院
- 授權的第三方服務提供商
- 您指定的任何授權第三方。

隱私聲明

根據法律，包括1988年《隱私法》[Privacy Act 1988] 和2016年《全國癌症篩查登記法》[National Cancer Screening Register Act 2016]，您的個人資料受到保護，並被蒐集供澳洲衛生和老年護理部 [Department of Health and Aged Care] 使用，目的是將您的資料納入全國癌症篩查登記處 (NCSR) [National Cancer Screening Register (NCSR)]中，作為全國腸癌篩查計劃 [National Bowel Cancer Screening Program] 的一部分。澳洲民政服務部 (醫療保險和退伍軍人事務部) [Services Australia (Medicare and Department of Veterans' Affairs)] 在邀請您接受篩查的過程中也會蒐集您的個人資料，並可能在您接受篩查測試後蒐集您的個人資料進行後續追蹤。您的資料可能被 NCSR 提供給其他方，以便為您提供醫療服務，用於研究、調查或法律、法院或法庭命令所要求或授權的用途。我們不會將您的個人資料披露給任何海外接收方。

更多資訊請訪問：www.ncsr.gov.au/about-us/privacy-policy.



需要幫助嗎？

更新個人資料、管理參與狀況並查看篩查資訊

全國癌症篩查登記處

1800 627 701
www.ncsr.gov.au

了解如何使用檢測包

檢測包幫助熱線

1800 930 998
或觀看影片
www.health.gov.au/nbcsp

獲取低視力人士資源

全國腸癌篩查計劃 [National Bowel Cancer Screening Program]

www.health.gov.au/nbcsp-resources-low-vision

獲取聽力障礙的協助服務

電傳打字 (TTY) 服務

1800 810 586

向專業工作人員詢問有關癌症和當地癌症服務

澳洲癌症協會 [Cancer Council Australia]

13 11 20
www.cancer.org.au

獲取翻譯材料和信件

全國腸癌篩查計劃 [National Bowel Cancer Screening Program]

www.health.gov.au/nbcsp-translations

獲取口譯服務

筆譯和口譯服務 [Translating and Interpreting Service]

13 14 50
www.tisnational.gov.au



瞭解更多關於全國腸癌篩查計劃 [National Bowel Cancer Screening Program]

www.health.gov.au/nbcsp