

# 此小小測試 可幫助救命。



## 腸道篩檢測試： 您需要知道的資訊



一個樣本



在家中完成



兩週內得知結果

The bowel screening test:  
What you need to know:  
Traditional Chinese

腸道篩檢測試  
**有很多好處，  
您知道  
多少？**

如果及早發現及  
治療，百分之九  
十的腸癌患者可以  
存活

測試可及早發現  
腸癌，即使您沒有  
任何徵狀

您可在自己家中  
私下進行測試

腸道篩檢測試快速  
簡單，您只需寄回  
一個小樣本。



# 您的腸道篩檢測試

腸癌是蘇格蘭第三大常見癌症。

您的腸道篩檢測試可以及早發現腸癌，這個階段通常都可以治療。

每年，蘇格蘭內有 50 萬人接受腸道篩檢測試。

## 為什麼我會收到這個腸道篩檢測試？

在蘇格蘭內，每位 50 至 74 歲人士每兩年會收到腸道篩檢測試一次。測試旨在於患者有任何徵狀前及早發現腸癌徵兆。這可幫助在早期階段偵測到癌症，在這個階段進行治療的成功機會較高。腸道篩檢也可以偵測到腸道的其他轉變，例如稱為瘰肉的癌前增生。

測試對象是 50 歲以上的人士，因為這個年齡的人士患上腸癌的風險會較高。

## 如果我有其他健康病症，可以進行測試嗎？

如果您有其他健康病症，包括痔瘡，也可以安全進行腸道篩檢測試。

如果您正在使用藥物（包括薄血藥、鐵片或抗生素），也可以進行測試。

## 實用資料



- 每年，蘇格蘭內約有 4,000 人患上腸癌。
- 如果及早發現腸癌，您的存活機會可增加 14 倍。

## 我怎樣進行測試？

- 在您的信件背頁已提供如何進行腸道篩檢測試的完整圖片指示。
- 在信件正面取下標籤，並貼在試管上以「+」標示的一側。在另一側寫上您取樣的日期。
- 扭開試管蓋以移除測試棒。把測試棒的末端沾上糞便樣本，把測試棒放回試管內，確保您旋緊蓋子。
- 測試可在您自家中私下進行，並以所提供的預付郵資信封寄回。
- 您也可參考家居腸道篩檢的實用逐步指南影片。請瀏覽 [www.nhsinform.scot/bowelscreeningtest](http://www.nhsinform.scot/bowelscreeningtest)



在我完成首次測試後，我一直認為這可能是救命關鍵，所以我應該進行測試。其實也只需要數分鐘時間。

(Ajay, 59 歲)

## 在我寄出測試後會怎樣？

我們會測試您的糞便是否有隱藏的出血。然後會在兩週內寄回結果。

## 腸道篩檢可能有哪些結果？

可能會有兩種結果。

- **無需進一步測試。**大多數人會收到這種結果。這表示樣本中未有發現血，或只發現很少量的血。這種結果不保證您沒有腸癌，又或者您日後不會出現腸癌。您會在兩年後收到另一次測試。在兩次腸道篩檢之間可能會出現變化。如果您留意到第 6 頁所列的轉變，應該與您的 GP 討論。
- **需要進一步測試。**這結果表示您糞便樣本中發現的血液量超過篩檢上限。這不代表您有腸癌，但我們需要進行更多測試，以瞭解出血成因。

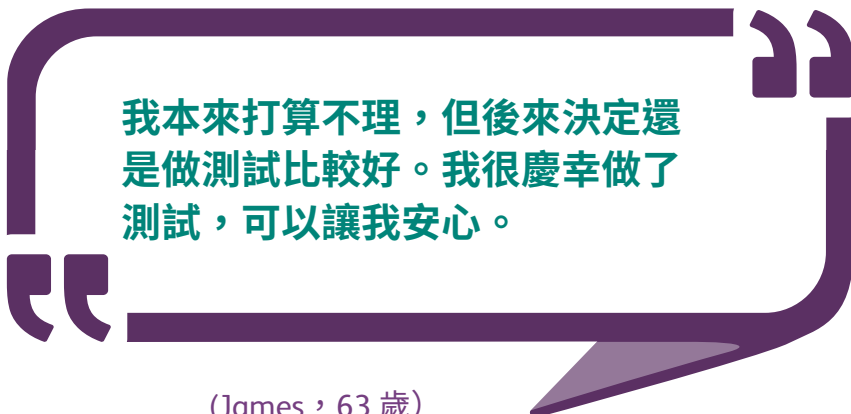
## 在我收到結果後會怎樣？

大多數人無需任何進一步檢查。如果您糞便樣本內的血液量超過篩檢上限，您將會被轉介至您的醫療委員會，他們可決定最適合您的檢查。

對大部分人而言，這將為腸鏡。如果您獲邀請進行腸鏡，您將會在預約前收到有關程序好處及風險的資料。

這項測試可以偵測出大部分腸癌，但無法找到所有腸癌。這是因為測試主要找尋血液，但並非所有癌症都一定會出血。我們會每兩年寄一次測試給您，直至您 75 歲。之後，您可以聯絡蘇格蘭腸道篩檢中心（參閱第 9 頁）要求進行測試。

有關腸道篩檢測試結果的更多資訊，請瀏覽  
**[www.nhsinform.scot/bowelscreening](http://www.nhsinform.scot/bowelscreening)**



我本來打算不理，但後來決定還是做測試比較好。我很慶幸做了測試，可以讓我安心。

(James，63 歲)

## 如果我的糞便樣本中有血， 是否表示我一定有腸癌？

不是。

每 500 位進行測試的人士當中，只有 10 位需要進行進一步檢查。在這 10 位人士當中，只有一位患上腸癌。

**如果我們發現您糞便樣本中的血液量超過正常篩檢上限，我們需要查看成因。**我們通常會進行腸鏡，並會寫信通知您詳情。進行腸鏡時需要把一條柔軟的幼管伸入腸道，以便查看腸道狀況。腸鏡將在醫院內進行。這通常是門診預約，因此您只需要在醫院逗留數小時。在前往醫院前，您將需要清空腸道。在預約前您會收到相關的清晰指示。

如果您獲邀請進行腸鏡，您將會在預約前收到有關程序好處及風險的資料。



如果及早發現及治療腸癌，百分之九十的人士可以存活。

## 測試是否可以找到所有腸癌？

**不可以。**測試可以偵測到大部分腸癌，但無法找到所有病例。測試查看您糞便中的血液，但並非所有癌症都會出血。因此您應在每次獲邀請時進行測試，同時應留意腸癌徵狀。

### 腸癌的徵兆和徵狀包括：

- 腸道重複出血，或糞便帶血
- 排便習慣（多常排便一次）近期轉變，持續超過 4 星期而未回復正常
- 水狀糞便，或伴隨便秘出現（純粹便秘較少為嚴重）
- 嚴重腹痛而不會消退，特別是在進食後，加上未有減肥但體重下降
- 您經常感到疲累。

**以上情況，  
應告訴 GP...**

您留意到上述任何轉變，  
或任何其他不正常的情況。

# 我可以透過生活習慣減低腸癌風險嗎？

可以。

除了進行腸道篩檢測試外，您可以嘗試：

- 健康飲食：
  - 包括大量全麥、豆、豆類、水果和蔬菜
  - 減少紅肉、加工食品及高糖或高脂食品（例如有糖的飲品）
- 保持活躍生活
- 維持健康體重
- 減少飲酒—不飲酒對預防癌症更佳—更多資訊請瀏覽 [www.alcohol-focus-scotland.org.uk](http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk)
- 停止吸煙—如果您吸煙，可致電免費的 **Quit Your Way** 熱線：0800 84 84 84 或瀏覽：[www.quityourway.scot](http://www.quityourway.scot) 以協助您戒煙
- 如果您擔心腸道習慣，應告訴 GP。

您可以瀏覽以下網址，查看更多有關健康生活的資訊：[www.nhsinform.scot/healthy-living](http://www.nhsinform.scot/healthy-living)

## 我的資料會怎樣處理？

蘇格蘭國民保健署（NHS Scotland）會在經其核准的安全環境中保存您的個人篩查資料，包括您的測試結果。所有 NHS 人員必須對您的個人資料保密，這表示只會向參與護理的人員分享資料。

我們定期審查我們的篩查服務，確保能提供最佳的服務。我們利用篩查的資料來識別需要改善的地方，同時確保服務符合協定的標準。只有獲授權的人員和合適的醫療護理人員可以存取這些資料。

我們可以會利用資料作研究、教育和培訓用途。在這些情況下，我們會移除您的個人資料。

您有存取和使用個人健康資料的權利。關於您的權利或 NHS 怎樣使用您的個人資料，請瀏覽：

**[www.nhsinform.scot/confidentiality](http://www.nhsinform.scot/confidentiality)** 和

**[www.nhsinform.scot/data-protection](http://www.nhsinform.scot/data-protection)**

## 退出腸道篩檢計劃

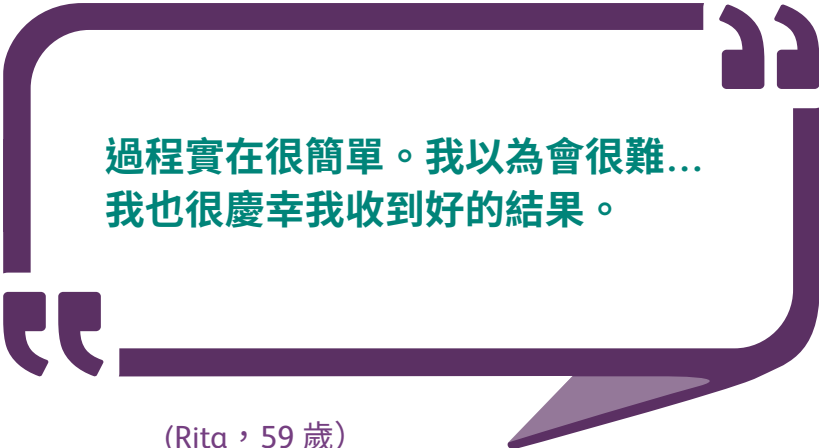
是否進行篩檢是您的選擇。如果您決定不想進行篩檢，同時不想再收到邀請，您可以退出。這表示您日後不會再獲邀請進行腸道篩檢。

您應仔細考慮退出的決定。這可能表示如果您日後出現要篩檢的病症，便無法發現早期徵兆。您可與 GP 或蘇格蘭腸道篩檢中心（參閱對頁）的人員討論任何疑慮。

## 我可以在哪裡找到更多資訊或發問有關測試的問題？

蘇格蘭腸道篩檢中心的諮詢人員很樂意解答任何問題，同時會尊重您的私隱。

- 您可致電免費保密熱線：**0800 0121 833**（文字電話：**18001 0800 0121 833**）
- 電郵：**[TAY.scottishbowelscreening@nhs.scot](mailto:TAY.scottishbowelscreening@nhs.scot)**
- 您也可以在网上查看資訊，請瀏覽：  
**[www.nhsinform.scot/bowelscreening](http://www.nhsinform.scot/bowelscreening)**



過程實在很簡單。我以為會很難...  
我也很慶幸我收到好的結果。

(Rita，59 歲)



翻譯



易讀



英式手語  
(BSL)



語音



大字體



凸字

如欲了解更多詳情或索取譯文及其他格式：



[www.nhsinform.scot/bowelscreening](http://www.nhsinform.scot/bowelscreening)



[pms.otherformats@pms.scot](mailto:pms.otherformats@pms.scot)



0131 314 5300



掃描我

蘇格蘭公共衛生局（Public Health Scotland）為旨在改善及保護蘇格蘭人民健康與福祉的國家性機構。

© Public Health Scotland 2023

**OGL**

本出版物根據「第三版開放政府許可」獲得重複使用許可。如欲了解更多詳情，請瀏覽 [www.publichealthscotland.scot/ogl](http://www.publichealthscotland.scot/ogl)

[www.publichealthscotland.scot](http://www.publichealthscotland.scot)