



◆ 健康教育中心

Q 我有時大便的顏色比較深，有時又變得比較淺，這樣有關係嗎？會不會是大腸癌的前兆？

A 糞便的顏色主要受膽汁染色而呈現黃褐色，糞便顏色深淺亦受膽汁濃度影響，無論黃色或褐色都是正常的顏色。有時日常飲食及藥物也會影響糞便的顏色，例如：吃了較大量的深綠色蔬菜，糞便會呈現深綠色；服用鐵劑後，糞便會呈現深褐色或黑色。大腸癌常見前兆為排便習慣改變、糞便形狀變細小、糞便帶血、體重減輕等，但許多大腸癌早期並無上述等明顯症狀，因此最可靠的方式是定期做篩檢，糞便潛血檢查是目前最方便且安全性高的篩檢方式，若篩檢結果異常則需進一步做大腸鏡檢查。目前國健署提供 50-74 歲的民眾每兩年一次免費的糞便潛血檢查，歡迎至本院癌症篩檢中心安排檢查。

Q 我媽媽最近發現有血壓的問題，醫師建議我買一臺血壓機放在家裡，讓媽媽每天量血壓，請問血壓機該買哪一種的比較好？

A 電子血壓計大致可分為上臂式、隧道式及手腕式三種類型，您可依照使用習慣、家中空間規劃及預算來選擇，其中手腕式的電子血壓計準確度較不穩定，若您沒有攜帶血壓計外出的需求，建議可挑選上臂式或隧道式的電子血壓計。此外，選購電子血壓計時，需留意產品應有衛福部所核發的「醫療器材許可證」字號，例如：衛部（署）醫器輸、衛部（署）醫器製等字樣。依照 2022 台灣高血壓學會的居家血壓量測指引，測量血壓前需休息至少 5 分鐘，將壓脈帶固定於上手臂，而測量血壓時，應保持舒適平穩的坐姿，並保持壓脈帶與心臟同高。居家血壓測量建議遵照「722 原則」：連續 7 天（天天量），每天 2 回（早晚量），每回 2 次（隔 1 分鐘）再將量測值取平均值，以作為血壓治療的準確評估參考。