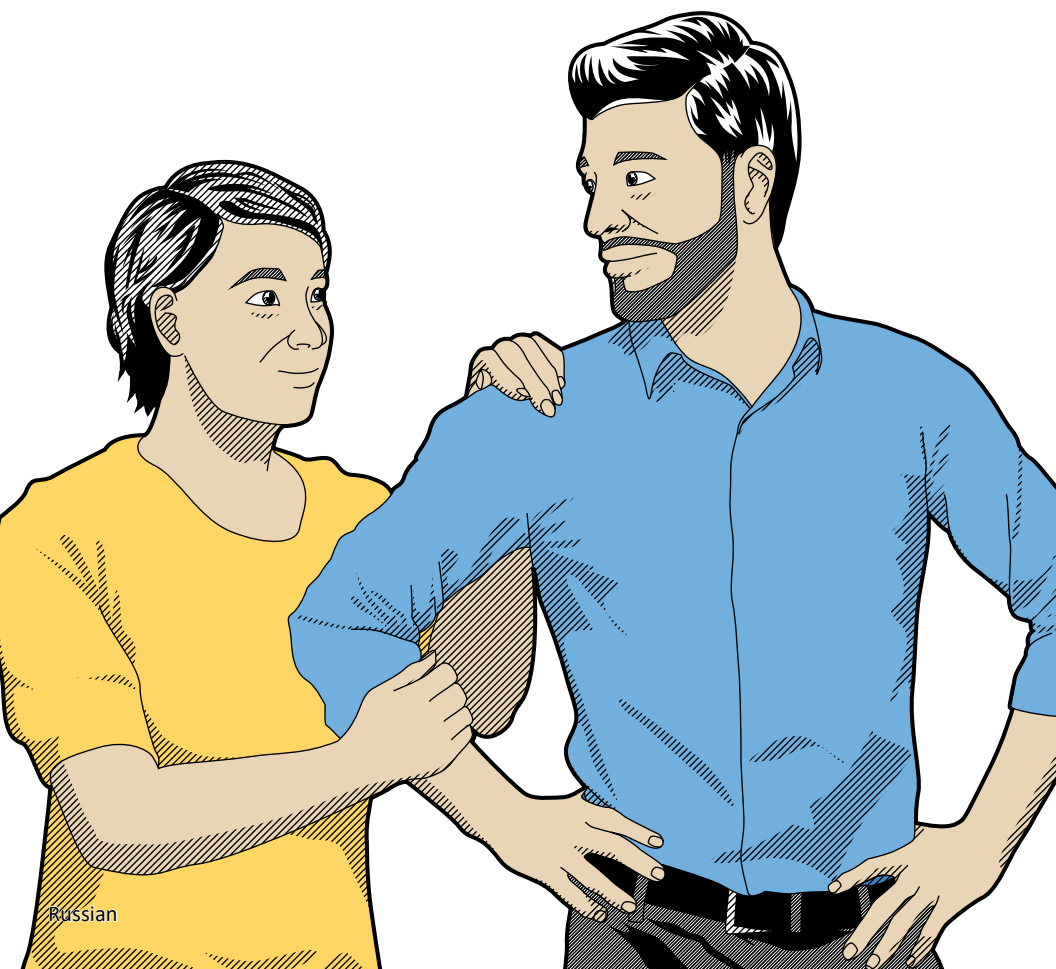


# **Выбираем метод скрининга рака толстой кишки**

**ВЫБОР МАРКА**



## Пройдите скрининг рака толстой кишки!

Злокачественная опухоль толстой кишки, также известная, как рак толстой кишки, является одной из основных причин смерти от рака в г. Нью-Йорке. Регулярное проведение скрининга может помочь предотвратить этот вид рака или обнаружить его на ранней стадии, когда его легче лечить.

Случаи развития рака толстой кишки участились среди людей моложе 50 лет. Департамент здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка (New York City Department of Health and Mental Hygiene, ДОНМН) рекомендует проходить скрининг всем лицам **старше 45 лет**. Если вам от 45 до 49 лет, проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг о наличии риска развития рака толстой кишки, а также со страховой компанией о своем страховом покрытии, прежде чем назначать скрининг.

Лучше узнать об этих рисках раньше, чем когда уже будет поздно. Наличие фактора риска не обязательно означает, что у вас разовьется рак толстой кишки, как и отсутствие факторов риска не означает, что вы не заболите. Обсудите со своим лечащим врачом, какие именно риски присутствуют у вас, поскольку это поможет определить, когда и как часто вам нужно проходить скрининг. Возможно, вам следует начать проходить скрининг раньше или чаще, если у вас присутствуют различные факторы риска, например рак толстой кишки у близкого родственника.

Существуют различные методы скрининга рака толстой кишки. Во время анализа кала в образце можно обнаружить кровь или ДНК, которые могут являться признаками рака толстой кишки. Методы скрининга включают:

- Иммунохимический тест на скрытую кровь в кале (Fecal Immunochemical Test, FIT), который выявляет кровь. FIT рекомендуется проходить ежегодно.
- Высокоточная гваяковая проба на скрытую кровь в кале (High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT), которая выявляет кровь. HSgFOBT рекомендуется проходить ежегодно.
- Многоцелевой анализ ДНК кала (Multi-target Stool DNA Test, FIT-DNA), который выявляет кровь и изменения в генах (ДНК), которые могут быть вызваны раком. FIT-DNA рекомендуется проходить каждые три года.

- Колоноскопия. Этот метод представляет собой визуальную диагностику с помощью специальной камеры, которая позволяет врачу осмотреть толстую кишку. Также во время этого исследования врач удаляет все обнаруженные полипы. Колоноскопия проводится каждые 10 лет, а иногда и чаще, в зависимости от вашего личного риска развития заболевания и результатов скрининга. Если анализ кала даст положительный результат на наличие рака, вам нужно пройти колоноскопию.

Для получения подробной информации перейдите на сайт [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и выполните поиск по запросу «**colon cancer**» («**рак толстой кишки**»). Открыв нашу веб-страницу с информацией о раке толстой кишки, нажмите на «Watch: Colonoscopy Prep: What to Expect» («Смотреть: подготовка к колоноскопии: чего следует ожидать»). В этом видео подробно рассказывается, как подготовиться к колоноскопии. Это видео также можно посмотреть на [YouTube.com](https://www.youtube.com).

### **Поговорите с поставщиком медицинских услуг и семьей.**

Мы создали комикс, чтобы помочь вам начать разговор с врачом и семьей о вариантах скрининга для профилактики рака толстой кишки. Марк помогает себе и членам своей семьи предотвратить рак толстой кишки, и вы тоже можете помочь себе и своей семье. Читая историю этой семьи, вы узнаете:

- Как обсудить с врачом метод скрининга и профилактику рака толстой кишки
- Как будет проходить анализ кала и процедура колоноскопии

Обсудите свой личный риск, метод скрининга и периодичность его проведения с лечащим врачом и семьей.

### **Возможное развитие рака толстой кишки можно определить по симптомам.**

Наличие крови в кале — один из возможных признаков развития рака толстой кишки. Боли в животе или прямой кишке, а также запор или диарея, которые не проходят, тоже могут быть вызваны раком толстой кишки. Другим возможным признаком может стать непреднамеренная потеря веса. Все эти симптомы могут свидетельствовать о других проблемах со здоровьем помимо рака толстой кишки, но очень важно обратиться к врачу, если вы испытываете эти симптомы.


КАБИНЕТ ВРАЧА



Здравствуйте,  
Марк! Как ваши  
дела?

Все хорошо!  
Совсем недавно  
мне исполнилось  
47 лет.





С днем рождения!  
Вы прошли скрининг  
рака толстой кишки?

Нет.

Но я помню, как  
моя жена Сандра  
проходила  
колоноскопию.


Что же, вам пора провериться. Скрининг рака толстой кишки поможет выявить рак толстой или прямой кишки, а также полипы, которые могут привести к раку.

Удалив эти полипы, можно предотвратить рак!

Хорошо. Значит, мне нужно записаться на колоноскопию поскорее?

Колоноскопия — это один из методов скрининга. Во время этого метода диагностики проводится осмотр толстой и прямой кишки, а также удаляются полипы и прочие очаги, где может развиваться рак.

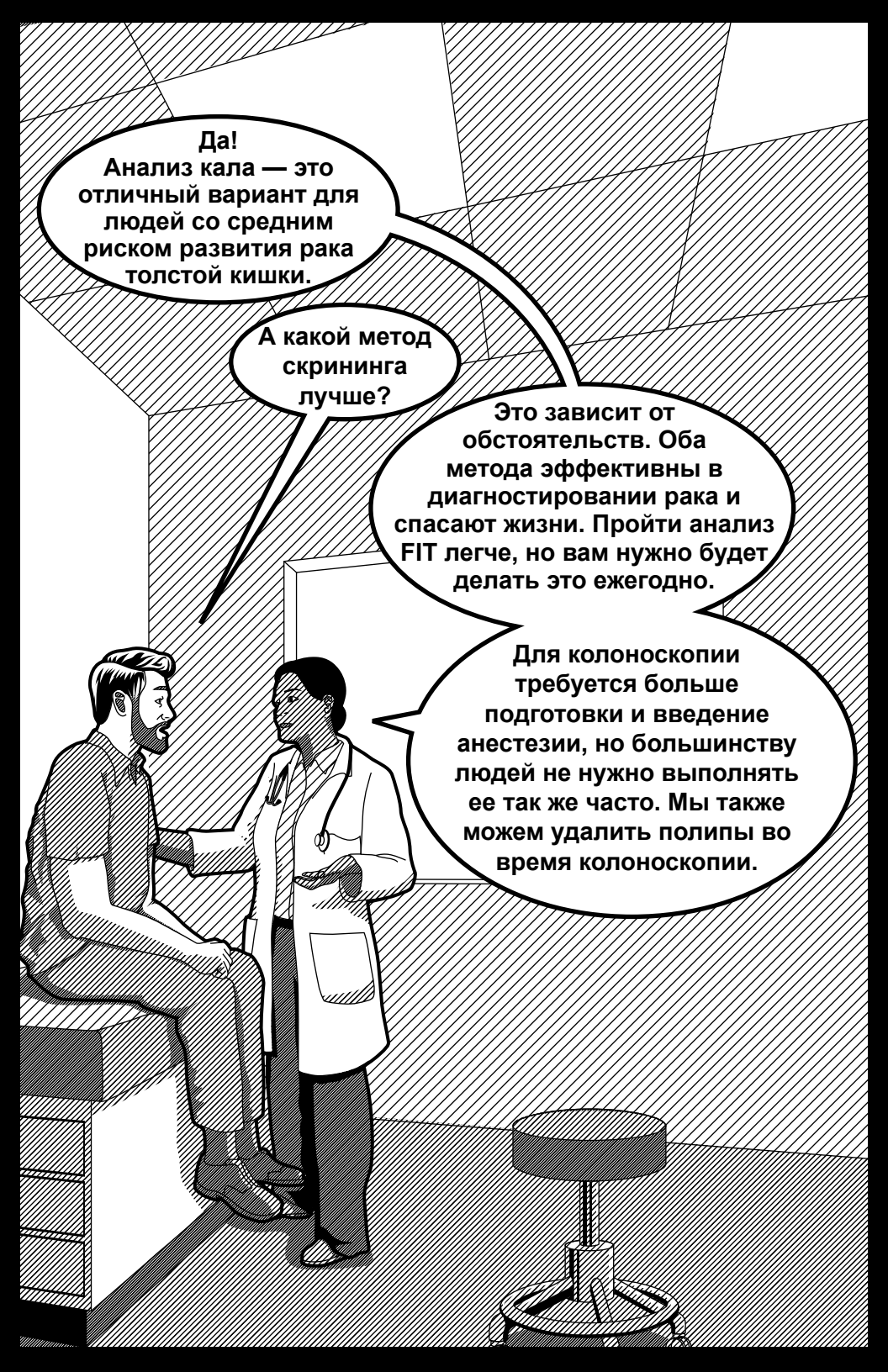




Я понимаю. А какие еще методы скрининга и анализы существуют?

Еще одним вариантом является анализ кала, который называется FIT. Вы отправите нам небольшой образец своего стула (кала) из дома. Затем в лаборатории его проверят на наличие крови, которая может являться признаком рака.

Кал можно отправить почтой?



Да!  
Анализ кала — это отличный вариант для людей со средним риском развития рака толстой кишки.

А какой метод скрининга лучше?

Это зависит от обстоятельств. Оба метода эффективны в диагностировании рака и спасают жизни. Пройти анализ FIT легче, но вам нужно будет делать это ежегодно.

Для колоноскопии требуется больше подготовки и введение анестезии, но большинству людей не нужно выполнять ее так же часто. Мы также можем удалить полипы во время колоноскопии.






Покроет ли моя страховка эти анализы?

Почти все страховые планы покрывают и колоноскопию, и анализ кала\*.



Я знаю, что за день до колоноскопии Сандре нужно было соблюдать специальную диету и принимать лекарства. Я не уверен, что готов к этому сейчас. Можно ли сначала сделать анализ FIT?

\* Большинство страховых планов, в том числе Medicaid и Medicare, покрывают стоимость скрининга рака толстой кишки для людей старше 50 лет. В возрасте 45–49 лет предоставление покрытия может зависеть от разных факторов. Перед прохождением скрининга проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг относительно уровня риска развития рака толстой кишки и обратитесь в страховую компанию, чтобы узнать больше о своем страховом покрытии.




Конечно! Мне нужно задать несколько вопросов. Есть ли у вас близкие родственники с раком толстой кишки, полипами или генетическими заболеваниями, такими как синдром Линча?

Нет.

Наблюдались ли у вас в последнее время непреднамеренная потеря веса, боль, кровь или изменения в стуле, такие как диарея или запор?

Насколько я помню, нет.



Отлично. Я попрошу медбрата подготовить для вас набор для анализа FIT, который вы возьмете домой. Он объяснит, как его использовать.

Здравствуйте,  
Марк. Рад  
познакомиться  
с вами!

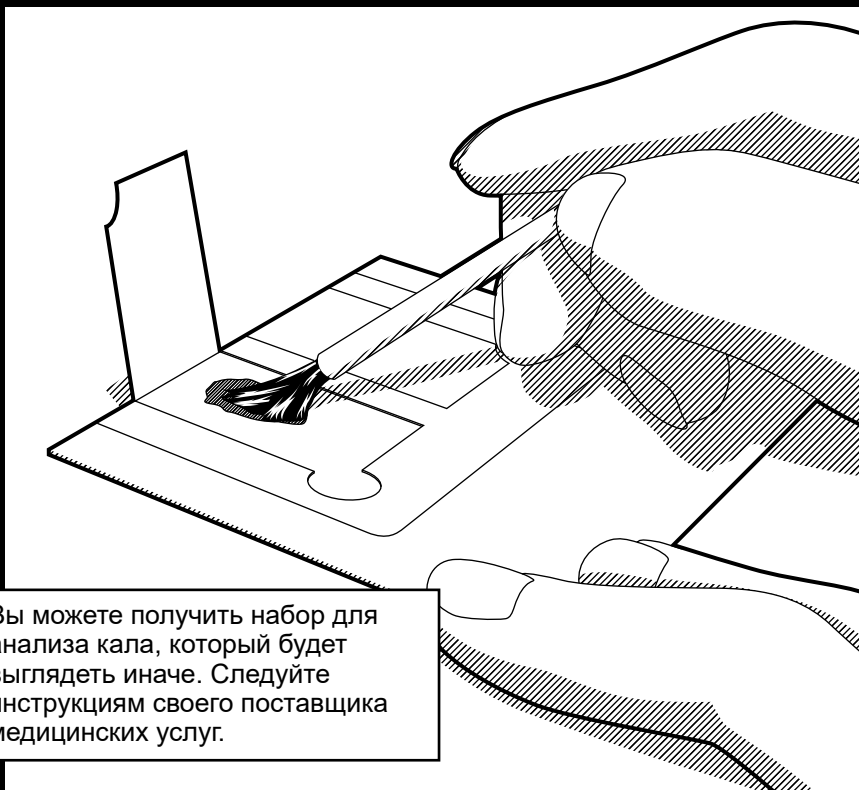
Вот ваш набор для анализа FIT.  
Его очень легко использовать.  
Все, что вам нужно сделать, это  
специальным шпателем собрать  
небольшое количество кала, поместить  
его на помеченную часть карты  
для анализа, затем запечатать ее и  
отправить по почте. Вам потребуется  
сдавать этот анализ каждый год.

У вас есть  
вопросы?

Думаю, я  
все понял.  
Спасибо!



ПОЗЖЕ ЭТИМ ДНЕМ



Вы можете получить набор для анализа кала, который будет выглядеть иначе. Следуйте инструкциям своего поставщика медицинских услуг.



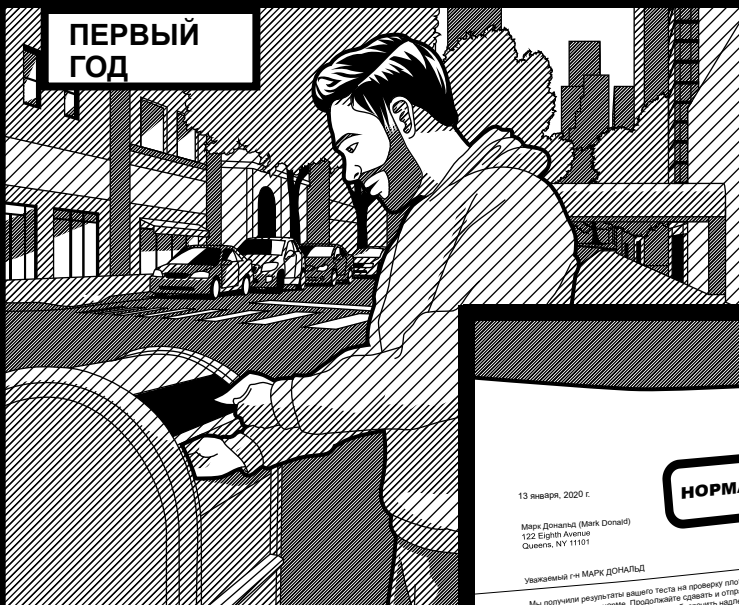
О, Эндрю, привет!  
А я как раз собирался  
отправить свой анализ  
FIT по почте.



Подожди, папа, — ты имеешь  
в виду анализ FIT для  
диагностики рака толстой кишки?  
Я очень горжусь тем, что ты  
заблаговременно заботишься о  
своем здоровье.



ПЕРВЫЙ  
ГОД



13 января, 2020 г.

**НОРМАЛЬНО**

Мэри Дональд (Mary Donald)  
122 Eighth Avenue  
Queens, NY 11101

Уважаемый г-н МАРК ДОНАЛД

Мы получили результаты вашего теста на проверку плотности СИЗОД. Они отрицательные и в норме. Продолжайте сдавать и отправлять нам свой тест на проверку плотности СИЗОД, чтобы обеспечить надлежащее обследование и раннее выявление в случае положительности или аномального результата. Если у вас возникли вопросы, обращайтесь ко мне.

Спасибо.

С уважением,

Доктор Джанель Кларк (Dr. Janet Clark)

ВТОРОЙ  
ГОД



13 января, 2020 г.

**НОРМАЛЬНО**

Мэри Дональд (Mary Donald)  
122 Eighth Avenue  
Queens, NY 11101

Уважаемый г-н МАРК ДОНАЛД

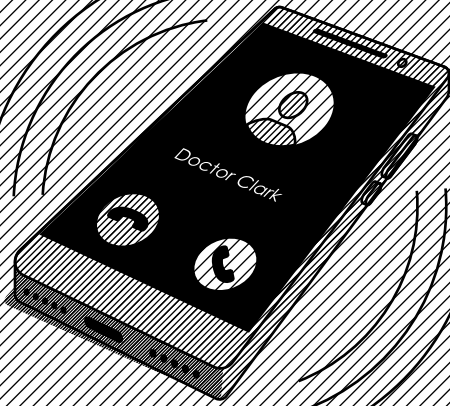
Мы получили результаты вашего теста на проверку плотности СИЗОД. Они отрицательные и в норме. Продолжайте сдавать и отправлять нам свой тест на проверку плотности СИЗОД, чтобы обеспечить надлежащее обследование и раннее выявление в случае положительности или аномального результата. Если у вас возникли вопросы, обращайтесь ко мне.

Спасибо.

С уважением,

Доктор Джанель Кларк (Dr. Janet Clark)


ТРЕТИЙ ГОД



Доктор Кларк,  
здравствуйте.


Что-то не так с моим  
анализом FIT?






Марк, старайтесь не слишком волноваться. Отклонение результатов анализа FIT от нормы не обязательно означает, что у вас рак толстой кишки. Но вам следует пройти колоноскопию, чтобы быть уверенным.

Хорошо, давайте назначим колоноскопию.



Я все же очень волнуюсь. Мне следует поговорить с Сандрой о том, как прошла ее колоноскопия. Возможно, это поможет.






Колоноскопия не так страшна, как тебе кажется. Но важно подготовить кишечник, прежде чем пройти колоноскопию.

Накануне процедуры можно питаться только прозрачными жидкостями, да?

Да, и главное не забыть допить весь специальный раствор для подготовки кишечника, который тебе прописал врач, и точно следовать инструкциям.



Нужно, чтобы толстая кишка была чистой, и тогда врач сможет все увидеть. И конечно же, после колоноскопии я отвезу тебя домой.

Спасибо, что всегда поддерживаешь меня.

НАКАНУНЕ КОЛОНОСКОПИИ МАРКА



А вкус не такой уж  
и ужасный.




**В ДЕНЬ КОЛОНОСКОПИИ**



Ты в порядке?

Просто немного нервничаю. Я буду испытывать дискомфорт?

Честно, я даже не помню, как проходила колоноскопия, только подготовку. Все будет в порядке.




Здравствуйте, Марк!  
Рада, вас видеть.  
Вы подготовились к  
колоноскопии?

Да. Вчера я  
только пил прозрачные  
жидкости. Я также  
допил весь раствор для  
подготовки кишечника и  
сегодня ничего не ел.


Отлично! Врач  
сможет четко  
рассмотреть состояние  
вашей толстой  
и прямой кишки.

Врач введет в прямую  
кишку небольшую трубку  
диаметром примерно в  
один сантиметр. На конце  
трубки есть подсветка и  
камера. Вам не должно  
быть больно.





Спасибо. Я  
думаю, что готов  
начать.

Отлично. Тогда  
пойдемте в  
процедурный кабинет.




Я так рада, что Марк  
заботится о своем здоровье!






Я слышал, что вы хорошо подготовили кишечник. Скоро мы увидим здесь ваш чистый кишечник.



Я дам вам препарат, чтобы вы расслабились. От него вас будет клонить в сон. Вы готовы начать процедуру?

Я готов.

**ПОСЛЕ СКРИНИНГА**




**Здравствуйте, Марк. Хорошая новость! Мы не обнаружили никаких отклонений в вашей толстой кишке.**

**Ох, слава богу. Означает ли это, что мне больше не нужно проходить скрининг?**


**Важно продолжать проходить скрининги, поскольку рак может развиваться в будущем. С возрастом риски повышаются. Мы возобновим ваши регулярные скрининги.**

**Какое облегчение. Что еще можно сделать, чтобы снизить риск развития рака толстой кишки?**



Заботиться о своем здоровье. Исследования показывают, что некоторые поведенческие привычки связаны со снижением риска развития рака толстой кишки. Мы не всегда знаем, почему одни люди болеют раком, а другие нет.

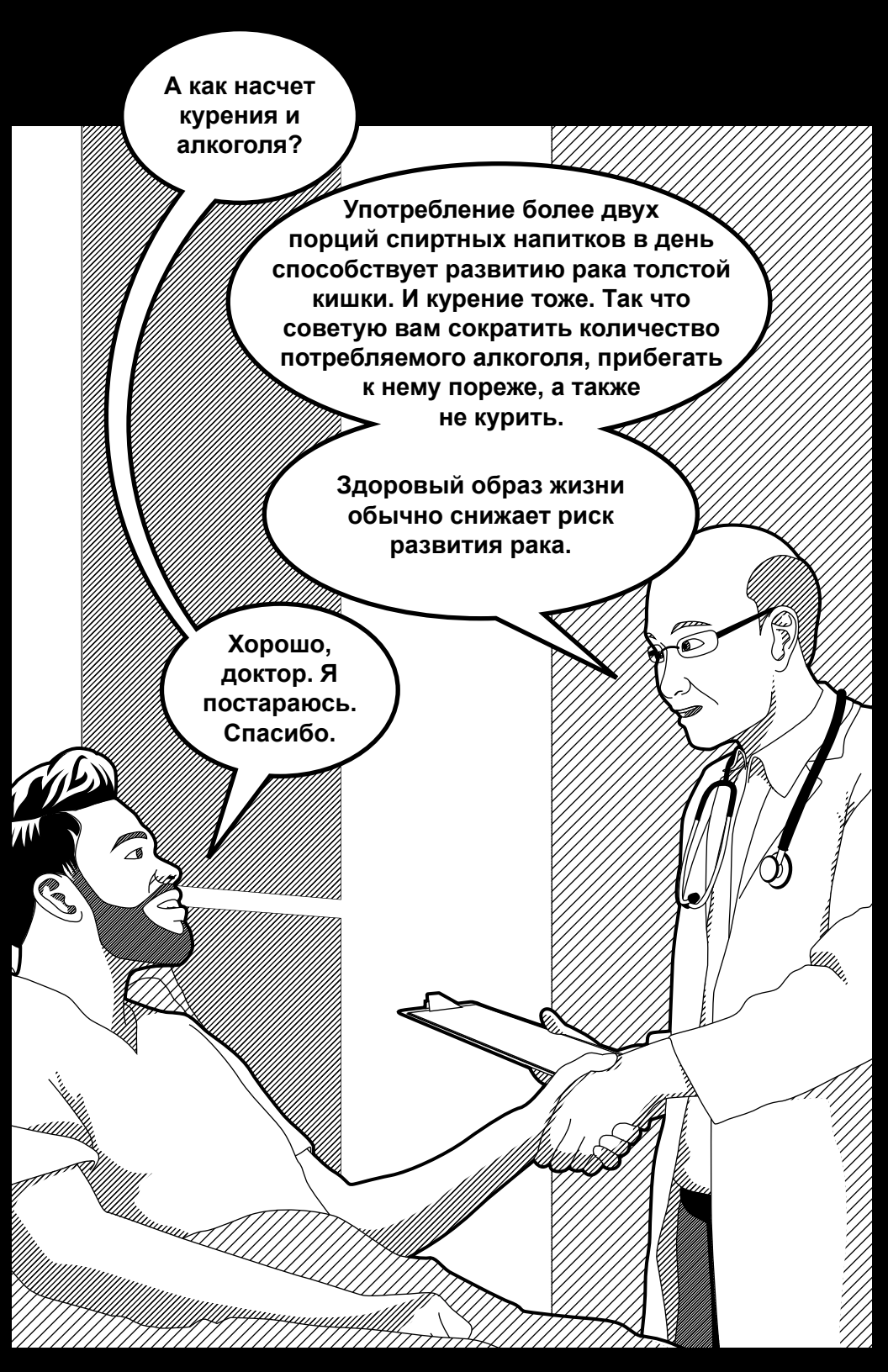
У людей, которые едят меньше мясopодуkтов, ниже вероятность заболевания раком толстой кишки. Физическая активность тоже снижает риск.



К мясopодуkтам относятся хот-доги и бекон, да?

Да, это верно.






А как насчет  
курения и  
алкоголя?

Употребление более двух порций спиртных напитков в день способствует развитию рака толстой кишки. И курение тоже. Так что советую вам сократить количество потребляемого алкоголя, прибегать к нему пореже, а также не курить.


Здоровый образ жизни обычно снижает риск развития рака.

Хорошо,  
доктор. Я  
постараюсь.  
Спасибо.



Мне просто нужно  
продолжать проходить  
скрининги и вести здоровый  
образ жизни, чтобы снизить  
риск заболевания раком  
толстой кишки.

Как?

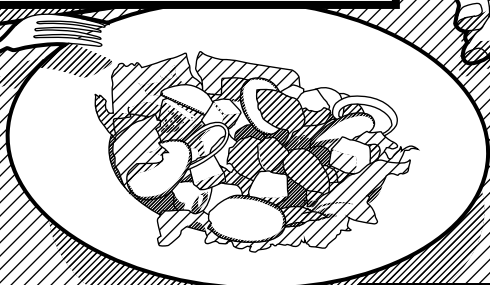


Мой врач советует мне есть более здоровую пищу и употреблять меньше мясопродуктов. Мне нужно заниматься спортом, меньше пить и не курить. Также важно вовремя пройти следующий скрининг.

Мы вместе сделаем эти изменения в своей жизни!  
Марк, ты не один.

Ты самая лучшая!

ПОЗЖЕ ВЕЧЕРОМ, НА УЖИНЕ  
С РОДСТВЕННИКАМИ



Желаете вина,  
сэр?



Нет,  
спасибо.




Подожди,  
Марк, ты не будешь  
вино?

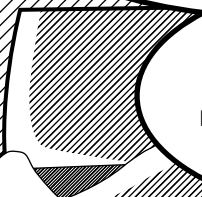
Нет. Я недавно  
прошел скрининг  
рака толстой  
кишки.

У меня его не обнаружили,  
но мой врач дал мне  
несколько советов о  
здоровом образе жизни.







Так как ты мой брат, я беспокоюсь о твоём здоровье. Вы оба должны начать обсуждать со своими врачами методы скрининга рака толстой кишки.




Поскольку все мы примерно одного возраста, лучше начать раньше, чем позже.




А какой скрининг ты проходил?



Три года я сдавал анализ кала. Это было просто и быстро. В этом году результаты анализа показали отклонения от нормы, поэтому я прошел колоноскопию.




Какие советы по поводу здорового образа жизни дал тебе врач?




Начать правильно питаться и регулярно заниматься спортом. Также ограничить алкоголь и не курить.

Самое главное — проходить скрининги.




Я не хочу заболеть раком! Я постараюсь бросить курить.



Эндрю, не забудь  
пройти скрининг рака  
толстой кишки, когда  
порекомендует врач.

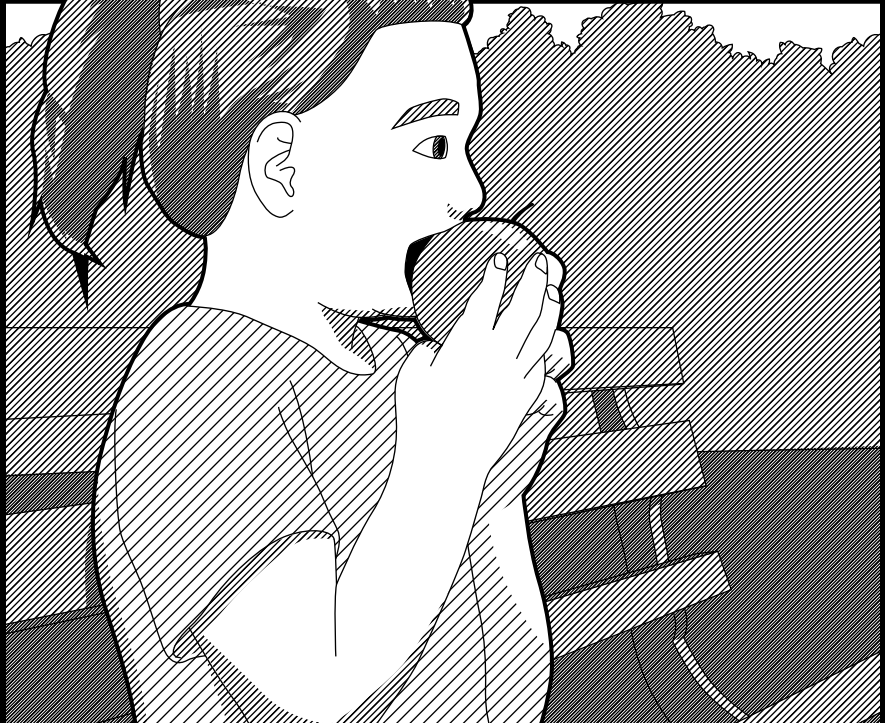
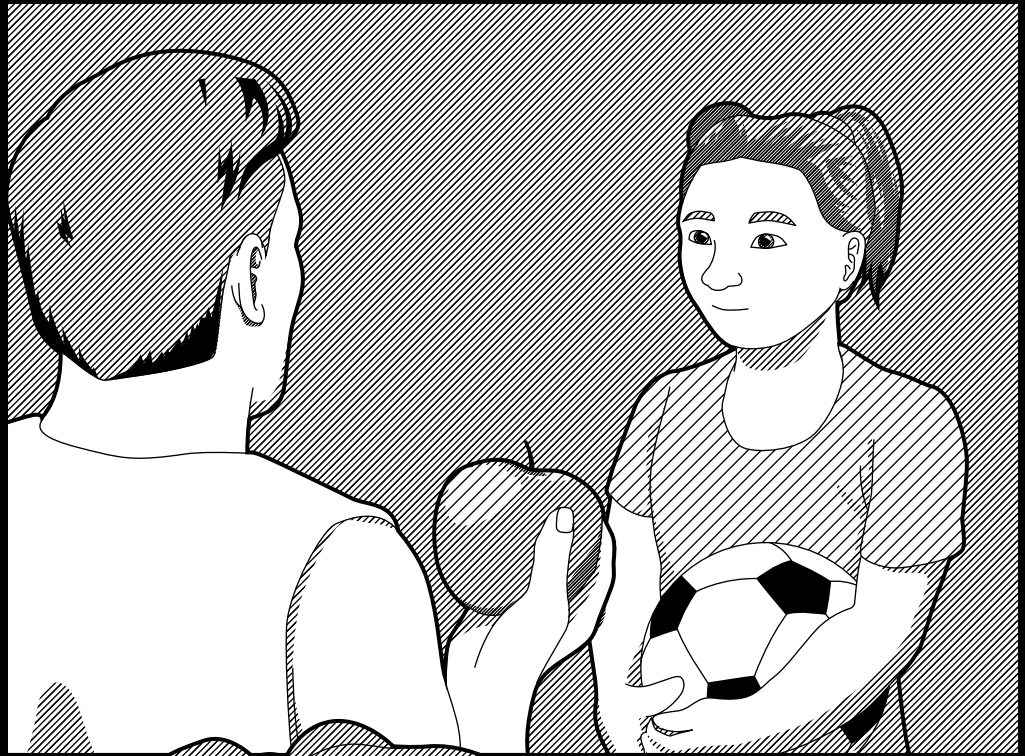
Конечно, папа.

Давай остановимся  
и немного отдохнем.




Эй, Лили,  
хочешь  
перекусить?

Да!







Спасибо, что занимаешься со мной спортом, Эндрю. Я рад, что ты следишь за своим здоровьем.

Спасибо, что советуешь мне пройти скрининг. Мы снизим риск развития рака толстой кишки вместе!

## **ФАКТЫ О РИСКЕ РАЗВИТИЯ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ**

### **Факторы риска развития рака толстой кишки:**

- Пожилой возраст — приблизительно в 90 % случаев рак развивается у людей в возрасте 50 лет и старше\*
- У вас или у ваших родственников диагностирован рак толстой кишки или аденоматозный полипоз
- Наличие наследственного заболевания, такого как синдром Линча или семейный аденоматозный полипоз (Familial Adenomatous Polyps, FAP)

Рак толстой кишки непропорционально поражает чернокожее население. Риск развития и заболеваемости раком толстой кишки выше у афроамериканцев. Сложно выявить причины этого явления, но они включают факторы риска, а также влияние неравенства в отношении здоровья из-за структурного расизма, такого как ограниченный доступ к медицинскому обслуживанию (скрининги, лечение и т. д.).

### **Эти изменения образа жизни могут снизить риск заболевания.**

- Избавьтесь от лишнего веса, если вы страдаете избыточным весом или ожирением.
- Повысьте физическую активность — меньше сидите и больше двигайтесь.
- Ешьте меньше мясopодуkтов, а фpуктов и овощей — побольше.
- Пейте меньше алкоголя.
- Не курите. Если вы не можете бросить курить самостоятельно, позвоните по номеру 866-697-8487.

Свяжитесь со своим поставщиком медицинских услуг уже сегодня, чтобы оценить свои риски и узнать о методах скрининга.

////////////////////////////////////

\* Департамент здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка рекомендует проходить скрининг всем лицам старше 45 лет, поскольку случаи рака толстой кишки участились среди людей моложе 50 лет. Если вам от 45 до 49 лет, проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг о наличии риска развития рака толстой кишки, а также со страховой компанией о своем страховом покрытии, прежде чем пройти скрининг.



