



**Ознакомьтесь с важной
информацией,
чтобы снизить риск развития
рака толстой кишки**



Как снизить риск развития рака толстой кишки

Что такое рак толстой кишки?

Рак толстой кишки (или колоректальный рак) развивается в толстом кишечнике и/или прямой кишке. К счастью, регулярный скрининг позволяет



диагностировать или предотвратить его развитие на ранних стадиях, когда заболевание поддается

успешному лечению. Существует несколько методов скрининга рака толстой кишки. Колоноскопия позволяет врачам находить и удалять полипы (опухоли) из толстой или прямой кишки, чтобы предотвратить развитие рака. Другие методы (например, анализ кала), в случае их положительного результата, указывают на необходимость проведения колоноскопии.

Признаки и симптомы

Симптомы рака толстой кишки включают наличие крови в кале или прямой кишке, потерю веса, а также продолжительную диарею или запор. Развитие рака толстой кишки часто протекает бессимптомно, поэтому скрининг необходимо выполнить даже в том случае, если вас ничто не беспокоит.



Факторы риска

Ниже приведены факторы, которые могут повышать риск развития рака ТК:

- семейный анамнез включает случаи выявления рака толстой кишки или предраковых полипов;
- семейный аденоматозный полипоз (Familial Adenomatous Polyposis, FAP) или наследственный неполипозный колоректальный рак (Hereditary Nonpolyposis Colorectal Cancer, HNPCC), также называемый синдромом Линча;
- язвенный колит или болезнь Крона.

Если какой-либо из этих факторов риска относится к вам, поговорите со своим врачом. Вам может понадобиться прохождение скрининга в более раннем возрасте.



Если у вас нет страховки, вы можете иметь право полного или частичного покрытия стоимости скрининга.

Позвоните по номеру **311** или отправьте сообщение с текстом «CoveredNYC» на номер 877877, чтобы получить бесплатную индивидуальную помощь. Для получения дополнительной информации о частичном или полном покрытии стоимости обследования, посетите сайт nyc.gov/health и введите в строке поиска «**colon cancer**» «**рак толстой кишки**».



МЕТОДЫ СКРИНИНГА

Существует несколько методов скрининга рака ТК, включая визуальные методы диагностики и анализы кала. Положительный результат следующих методов скрининга, отмеченных звездочкой (*), указывает на необходимость проведения последующей своевременной колоноскопии.



Визуальные методы обследования помогают обнаружить атипичную структуру тканей прямой или толстой кишки:

- **Колоноскопия**
- **Гибкая сигмоидоскопия***
- **Виртуальная колоноскопия или КТ-колонография***



Анализ кала позволяет выявить признаки рака в кале:

- **Иммунохимический анализ кала на скрытую кровь (FIT)***
- **Высокочувствительный гваяковый тест на скрытую кровь в кале (HSgFOBT)***
- **Многоцелевой анализ ДНК кала (Multi-target stool DNA test/FIT-DNA)***

Для получения дополнительной информации об этих методах скрининга, посетите сайт nyc.gov/health и введите в строке поиска «**colon cancer screening**» «**диагностика рака толстой кишки**».

Часто задаваемые вопросы

Когда мне следует начинать скрининг рака толстой кишки (ТК)?

Обсудите со своим лечащим врачом риск возникновения у вас этого заболевания. Большинству людей рекомендуется проводить скрининг по достижении 45 лет. Людям с более высоким риском заболеваемости следует начинать обследоваться в более раннем возрасте.

Меня ничто не беспокоит. Нужно ли мне проходить обследование?

Рак ТК может развиваться без каких-либо симптомов. Даже если вас ничто не беспокоит, скрининг все равно необходим. Выявление и удаление полипов на ранних стадиях может предотвратить развитие рака ТК.

Какой метод обследования наиболее эффективен?

Каждый из методов скрининга имеет свои преимущества и риски. Обсудите со своим лечащим врачом, какой метод скрининга подходит именно вам.

Какой следующий шаг после прохождения скрининга?

Обязательно запишитесь на последующий прием! Узнайте у врача рекомендуемую дату следующего скрининга рака ТК.

Покроет ли мой страховой полис стоимость скрининга, если мне нет 50 лет?

Большинство страховых планов, в том числе Medicaid и Medicare, покрывают стоимость скрининга рака толстой кишки для людей старше 50 лет. Страховое покрытие обследований людей, не достигших 50 лет, зависит от разных факторов. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом относительно риска возникновения у вас рака ТК и проверьте свое страховое покрытие перед прохождением скрининга, чтобы избежать чрезмерных расходов. Существует несколько видов скрининга, стоимость которых различна.



Как снизить риск развития рака:

- поддерживайте здоровый вес и физическую активность.
- сократите потребление переработанного мяса (например, бекона, хот-догов, колбасных изделий).
- если вы курите, постарайтесь избавиться от этой привычки. Чтобы получить помощь в отказе от курения, позвоните по номеру **311** или посетите сайт nyc.gov/health и введите в строке поиска «**NYC Quits**» «**Нью-Йорк бросает курить**» .
- Употребление алкогольных напитков также может повышать риск возникновения рака ТК. Для получения подробной информации посетите сайт nyc.gov/health и введите в строке поиска «**alcohol and health**» «**алкоголь и здоровье**».

Дополнительная информация

Посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по запросу «**colon cancer**» «**рак толстой кишки**».

Американское онкологическое сообщество
(American Cancer Society)

cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer

Центры по контролю и профилактике заболеваний
(Centers for Disease Control and Prevention)

cdc.gov/cancer/colorectal

Национальный институт онкологии
(National Cancer Institute)

cancer.gov/types/colorectal

Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк
(New York State Department of Health)

health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal