



**Przebadaj się:**  
wykryj nowotwór jelita grubego  
jak najwcześniej



**Regularne badania przesiewowe i terminowe wizyty kontrolne mogą zapobiec nowotworowi jelita grubego albo umożliwić jego wczesne wykrycie.**

Nowotwór jelita grubego (lub odbytu)



występuje w jelicie grubym (okrężnicy) i/lub odbytnicy i jest drugą główną przyczyną zgonów na skutek choroby nowotworowej

u mieszkańców Nowego Jorku. Na szczęście rutynowe badania przesiewowe mogą zapobiec chorobie lub pomóc we wczesnym jej wykryciu, kiedy leczenie często przynosi najlepsze efekty.

Istnieje kilka metod badań przesiewowych w kierunku nowotworu jelita grubego. Badania kolonoskopowe pozwalają lekarzom na wykrycie i usunięcie polipów lub guzów z jelita grubego albo odbytnicy, co pomaga uniknąć nowotworu. Inne metody (na przykład badania kału) wymagają wykonania kolonoskopii kontrolnej w przypadku osób, u których badania przesiewowe dały wynik pozytywny.

**Porozmawiaj z lekarzem na temat możliwości badań przesiewowych.**

**Zadaj następujące pytania:**

- **Kiedy należy zacząć badania przesiewowe w kierunku nowotworu jelita grubego?**
- **Czy jestem w grupie ryzyka, jeśli ktoś w mojej rodzinie miał nowotwór lub polipy jelita grubego? Czy w moim przypadku należy przeprowadzić badanie przesiewowe pod kątem nowotworu jelita grubego wcześniej niż u innych osób?**
- **Czy kolonoskopia to jedyna opcja badania przesiewowego?**
- **Jak mogę się dowiedzieć, która opcja badania przesiewowego jest dla mnie najlepsza?**
- **Czy mogę otrzymać materiały edukacyjne (np. broszury lub ulotki) w moim języku?**
- **Czy moje ubezpieczenie pokrywa badanie przesiewowe w kierunku nowotworu jelita grubego?**



**Pamiętaj o wizytach kontrolnych!**

Po wykonaniu badania przesiewowego zapytaj lekarza, kiedy należy

wykonać następne badanie przesiewowe w kierunku nowotworu jelita grubego.



## Porozmawiaj z lekarzem na temat czynników ryzyka.

---

Być może w Twoim przypadku trzeba będzie wcześniej wykonać badanie, jeśli występują u Ciebie następujące czynniki ryzyka:



- przypadki zachorowań na nowotwór jelita grubego lub polipy przednowotworowe w rodzinie;
- określone choroby dziedziczne, na przykład rodzinna polipowatość gruczolakowata (familial adenomatous polyposis, FAP) lub dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowatością (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC), zwany także zespołem Lynch;
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego lub choroba Crohna.

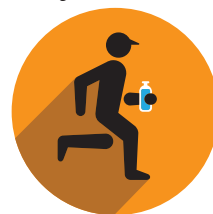
Zwiększone ryzyko powodują także:

- otyłość,
- palenie tytoniu (również w przeszłości).

## Inne sposoby na obniżenie ryzyka:

---

- Utrzymuj zdrową wagę i dbaj o aktywność fizyczną.
- Ogranicz spożycie przetworzonego mięsa (boczku, parówek, mielonek itp.).
- Jeśli palisz, opracuj plan rzucenia palenia. Aby uzyskać pomoc w rzuceniu palenia, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wpisz w wyszukiwarkę **NYC Quits**.
- Picie alkoholu może zwiększyć ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego. W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wpisz w wyszukiwarkę **alcohol and health** (alkohol i zdrowie).



---

**W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wpisz w wyszukiwarkę **colon cancer** (nowotwór jelita grubego).**



# Czynności niezbędne w celu wykonania badania przesiewowego w kierunku nowotworu jelita grubego

## CZYNNOŚĆ 1



### Uzyskaj ubezpieczenie

Jeśli nie posiadasz ubezpieczenia zdrowotnego, możesz otrzymać bezpłatną osobistą pomoc przy rejestracji: zadzwoń pod numer **311** lub wyślij SMS o treści CoveredNYC pod numer 877877.

Jeśli nie możesz się ubezpieczyć lub jeśli Twoje ubezpieczenie nie pokrywa badań przesiewowych, masz kilka możliwości. Odwiedź stronę [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) i wpisz w wyszukiwarkę **colon cancer** (nowotwór jelita grubego), aby dowiedzieć się więcej o bezpłatnych lub częściowo refundowanych badaniach przesiewowych. \*

## CZYNNOŚĆ 2



### Porozmawiaj z lekarzem

#### Zapytaj lekarza o następujące kwestie:

- Twoje indywidualne ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego
- Twoje możliwości badania przesiewowego, w tym procedury, korzyści i zagrożenia związane z poszczególnymi metodami

## CZYNNOŚĆ 3



### Wykonaj badanie wraz z wizytą kontrolną

Regularne badania przesiewowe i terminowe wizyty kontrolne mogą zapobiec nowotworowi jelita grubego albo umożliwić jego wczesne wykrycie. Pamiętaj, aby zapytać lekarza, kiedy należy wykonać następane badanie kontrolne.

\* Większość programów ubezpieczenia, w tym Medicaid i Medicare, obejmuje badania przesiewowe w kierunku nowotworu jelita grubego u osób powyżej 50. roku życia. U osób w wieku od 45. do 49. roku życia zakres ubezpieczenia jest zróżnicowany. Przed wykonaniem badania przesiewowego zapytaj lekarza, czy występuje u Ciebie ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego, i sprawdź u ubezpieczyciela, czy Twoja polisa pokrywa badania przesiewowe.

## Miejsca wykonywania bezpłatnych i częściowo refundowanych badań przesiewowych

Skontaktuj się z daną lokalizacją, aby dowiedzieć się, czy kwalifikujesz się do badania.

### BRONX

---

#### NYC Health + Hospitals/Jacobi **PN**

1400 Pelham Parkway South

Bronx, NY 10461

718-918-5000

#### NYC Health + Hospitals/Lincoln **PN**

234 E. 149th St.

Bronx, NY 10451

718-579-5000

#### NYC Health + Hospitals/North Central

##### Bronx **PN**

3424 Kossuth Ave.

Bronx, NY 10467

718-918-5700

#### NYC Health + Hospitals/Gotham Health,

##### Morrisania **CCP**

1225 Gerard Ave.

Bronx, NY 10452

718-960-2777

**PN** — w ramach programów Patient Navigator pacjenci uzyskują informacje o kolejnych etapach procesu badań przesiewowych i otrzymują pomoc w dostępie do opieki medycznej

**CCP** — Community Cares Project Primary Care Partner zapewnia bezpłatne badania kolonoskopowe nieubezpieczonym pacjentom, którzy zostali skierowani przez swojego lekarza pierwszego kontaktu.

### BROOKLYN

---

#### NYC Health + Hospitals/Coney Island **PN**

2601 Ocean Parkway

Brooklyn, NY 11235

718-616-3000

#### NYC Health + Hospitals/Kings County

##### **PN CCP**

451 Clarkson Ave.

Brooklyn, NY 11203

718-245-3131

#### NYC Health + Hospitals/Woodhull **PN**

760 Broadway

Brooklyn, NY 11206

718-963-8000

#### NYC Health + Hospitals/Gotham Health,

##### Cumberland **CCP**

100 N. Portland Ave.

Brooklyn, NY 11205

718-260-7500

#### NYC Health + Hospitals/Gotham Health,

##### East New York **CCP**

2094 Pitkin Ave.

Brooklyn, NY 11207

718-240-0400



## Miejsca wykonywania bezpłatnych i częściowo refundowanych badań przesiewowych

Skontaktuj się z daną lokalizacją, aby dowiedzieć się, czy kwalifikujesz się do badania.

### MANHATTAN

---

#### NYC Health + Hospitals/Bellevue **PN**

462 First Ave.  
New York, NY 10016  
212-562-5555

#### NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Gouverneur **CCP**

227 Madison St.  
New York, NY 10002  
212-238-7897

#### NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Sydenham **CCP**

264 W. 118th St.  
New York, NY 10026  
212-932-6500

### QUEENS

---

#### NYC Health + Hospitals/Elmhurst

79-01 Broadway  
Elmhurst, NY 11373  
718-334-4000

#### NYC Health + Hospitals/Queens **PN CCP**

82-68 164th St.  
Jamaica, NY 11432  
718-883-3000

#### NYC Health + Hospitals/Parsons **CCP**

90-37 Parsons Blvd.  
Jamaica, NY 11432  
718-334-6400

### STATEN ISLAND

---

#### NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Vanderbilt

165 Vanderbilt Ave.  
Staten Island, NY 10304  
844-692-4692

#### NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Mariner's Harbor

2040 Forest Ave.  
Staten Island, NY 10303  
718-266-6328

**PN** — w ramach programów Patient Navigator pacjenci uzyskują informacje o kolejnych etapach procesu badań przesiewowych i otrzymują pomoc w dostępie do opieki medycznej

**CCP** — Community Cares Project Primary Care Partner zapewnia bezpłatne badania kolonoskopowe nieubezpieczonym pacjentom, którzy zostali skierowani przez swojego lekarza pierwszego kontaktu.