

選擇結腸癌 篩檢

MARK 的決定



接受結腸癌篩檢！

大腸癌又稱為結腸癌，是紐約市主要的癌症致死原因之一。定期篩檢有助於防範此類癌症，或是越早發現越容易治療。

在 50 歲之前罹患結腸癌的病例日漸增多。紐約市健康與心理衛生局建議個人**從 45 歲開始**接受篩檢。如果您的年齡介於 45 到 49 歲之間，請先向您的健康照護提供者洽詢您的結腸癌風險，並在安排篩檢之前向保險公司洽詢您的保險承保範圍。

早知道您所面對的風險總比晚知道好。身負風險因子，並不表示一定會罹患結腸癌，而沒有風險因子，也不表示一定不會得這種病。請與健康照護提供者討論您的個人風險，確定您應多早開始進行篩檢以及篩檢的頻率。如果您身負多種風險因子，例如近親中有人得過結腸癌，您可能就需要提早或更頻繁地進行篩檢。

結腸癌有不同的篩檢方式。糞便檢測可以從糞便（排泄物）樣本中偵測出顯示潛在結腸癌跡象的血液或 DNA。這類檢測可包括：

- 偵測血液的糞便免疫化學檢查 (fecal immunochemical test, FIT)。建議每年做一次 FIT。
- 偵測血液的高活性愈創木脂塗片糞便潛血檢查 (High-sensitivity Guaiac-based Fecal Occult Blood Test, HSgFOBT)。建議每年做一次 HSgFOBT。
- 多靶點糞便 DNA 檢查 (Multi-target stool DNA, FIT-DNA)，可偵測可能由癌症引起的血液及基因 (DNA) 變化。建議每三年做一次 FIT-DNA。
- 結腸鏡檢查。這是利用特殊攝影機進行的視覺檢查，健康照護提供者可直接觀察您的結腸，並同時割除在腸道中發現的任何瘰肉。根據您的個人風險及檢查顯示的結果，結腸鏡檢查可每 10 年做一次，也可更頻繁地檢查。糞便潛血檢查結果若為陽性，則必須後續安排結腸鏡檢查。

如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「colon cancer」（結腸癌）。進入「colon cancer」（結腸癌）網頁後，請按一下「Watch: Colonoscopy Prep: What to Expect」（觀看：結腸鏡檢查準備：注意事項），觀看有關結腸鏡檢查準備工作的詳細影片。您也可前往 [YouTube.com](https://www.youtube.com) 觀看該影片。

與您的健康照護提供者和家人討論。

這篇圖像短篇故事可協助您開始與健康照護提供者及家人討論有關防範結腸癌的篩檢選項。Mark 正在協助他自己和他的家庭成員防範結腸癌，您也可以為您自己和您的家人提供協助。透過閱讀他家的故事，您將會瞭解：

- 如何與您的健康照護提供者討論結腸癌篩檢及防範措施
- 糞便檢測與結腸鏡檢查的須知事項

與您的健康照護提供者及家人討論您的個人風險、篩檢方法及篩檢頻率。

辨認可能的結腸癌症狀。

便血是可能有結腸癌的一種徵兆。結腸癌可能造成腹部或直腸部位持續不斷的疼痛，或者不見好轉的便秘或腹瀉症狀。不正常的體重減輕是另一個可能的徵兆。這些症狀也可能由結腸癌以外的健康問題所導致，但如果您有這些症狀，請務必到健康照護提供者處就診。


健康照護提供者的辦公室



嗨 MARK!
你好嗎？

我很好！我剛剛慶祝完 47 歲生日。






哦，生日快樂！你
有沒有接受過結腸
癌篩檢？

沒有。

但是我記得我太太
SANDRA 做過結腸鏡
檢查。




那麼，該是時候檢查一下了。結腸癌篩檢可檢查是否有結腸或直腸癌，以及是否有可能衍生成癌症的瘻肉。

割除這些瘻肉就能夠預防癌症！

好吧。
那麼我們是不是應該盡快安排做一次結腸鏡檢查？


結腸鏡檢查是幾種篩檢方法之一。它可以讓我們直接觀察結腸與直腸，並幫助我們割除瘻肉及其他可能發展成癌症的任何東西。



我明白了。還有其他哪些可以做的篩檢方法或檢查？

另一個選擇是糞便檢測，也稱為 *FIT*。你可以從家裡郵寄一份糞便（排泄物）樣本過來。然後實驗室會檢查糞便中是否含有血液，這可能是癌症的一種徵兆。

可以郵寄排泄物嗎？




當然可以！
糞便檢測是查看一般風險
人群是否有結腸癌的極佳
選擇。

哪一種檢查
比較好？

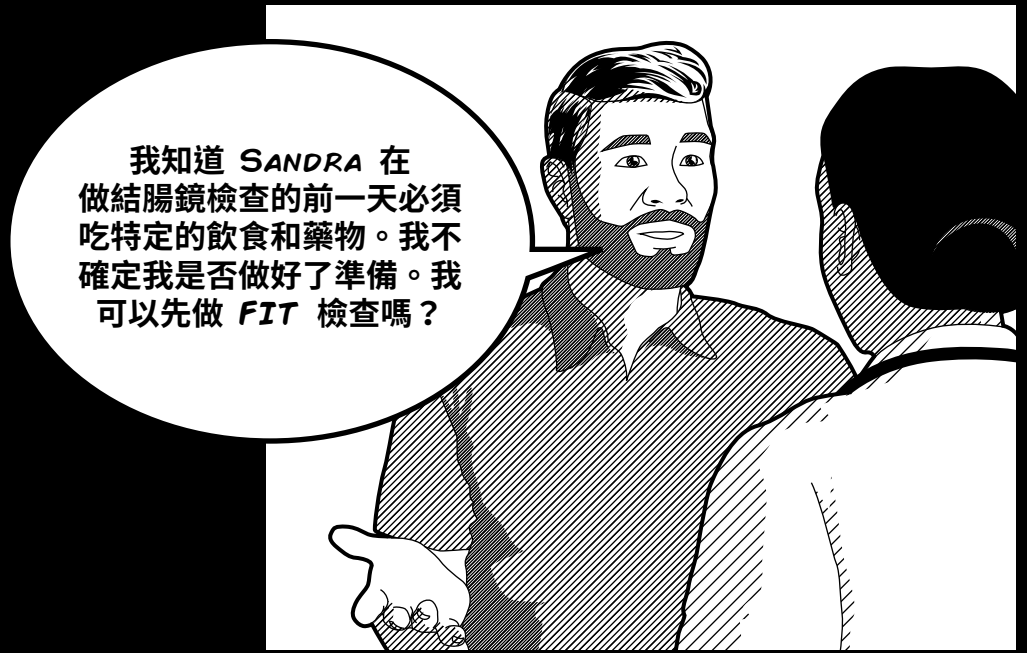
視情況而定。兩者
在找出癌症方面都很有效，
並且都經過證明可以拯救生
命。*FIT* 比較容易做，但是
你必須每年做一次。

結腸鏡需要做較多的準備
工作，還要麻醉，但是大多
數人並不需要經常做這種
檢查。我們也可以在
做結腸鏡期間割除瘻肉。




我的保險是否承保
這些檢查？

幾乎所有保險計畫都
承保糞便檢測與結腸
鏡檢查。*



我知道 SANDRA 在
做結腸鏡檢查的前一天必須
吃特定的飲食和藥物。我不
確定我是否做好了準備。我
可以先做 FIT 檢查嗎？

*大部分保險計畫，包括 Medicaid 與 Medicare，只承保投保人從 50 歲開始進行的結腸癌篩檢。如果您的年齡介於 45 歲與 49 歲之間，承保標準因計畫而異。請先向您的健康照護提供者洽詢您的結腸癌風險，並在安排篩檢之前向保險公司洽詢您的保險承保範圍。




當然可以！請回答幾個問題：
你是否有近親曾經得過結腸癌
或長過瘻肉，或者有林奇氏症
之類的遺傳病？

沒有。

近期是否出現過任何意外的
體重減輕或疼痛、便血
或排便狀況改變，例如腹
瀉或便秘？

我記得是
沒有。



很好。我會請護士準備
一份 *FIT* 檢查工具讓
你帶回家。護士會教你
怎麼用。



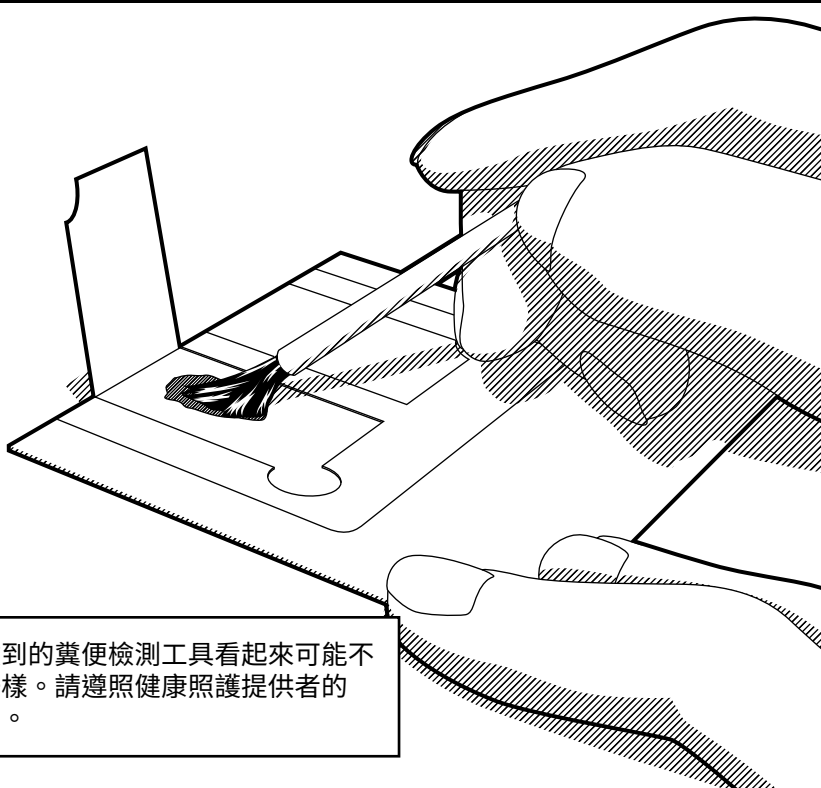
嗨 MARK，很高興見到你！

這是你的 *FIT* 檢查工具。使用方法很簡單。你只需要用這根籤子挑起少量糞便，將糞便放到檢查卡上的標記位置，然後密封寄出即可。
你需要每年做一次這項檢查。

有什麼疑問嗎？

我知道了。
謝謝！

當日稍晚



你收到的糞便檢測工具看起來可能不太一樣。請遵照健康照護提供者的指示。



喔，ANDREW 啊！
我剛剛去寄出了這
個 FIT 檢查工具。

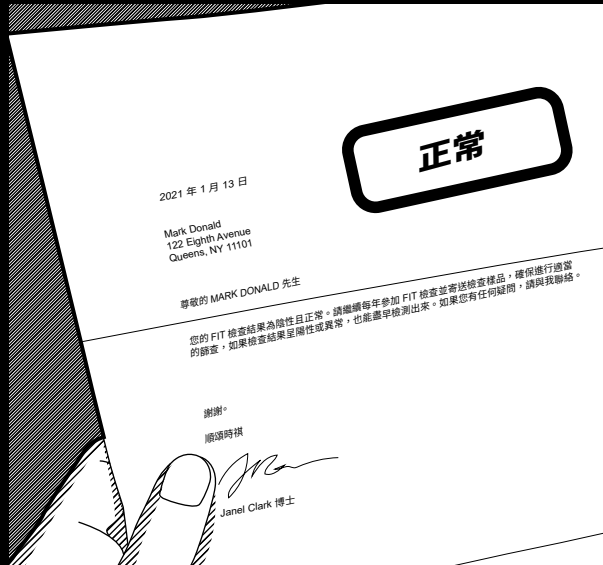
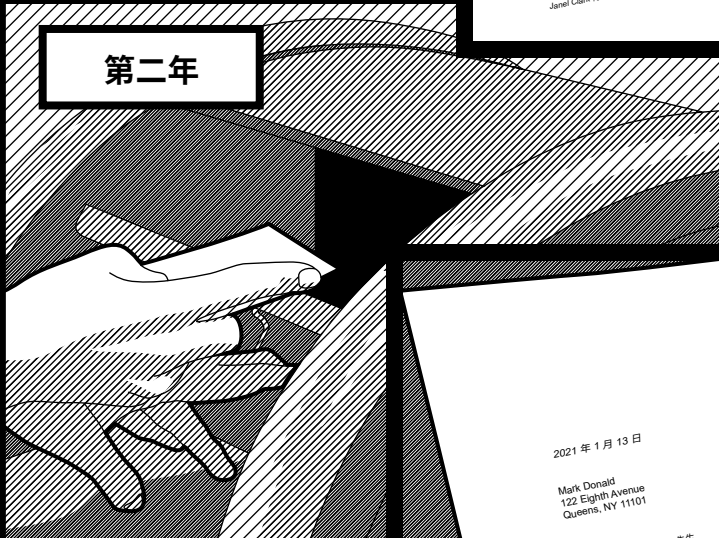


等等，爸爸 — 結腸癌的
FIT 篩檢嗎？我真的很高興
您能為自己的健康做好提前
部署。

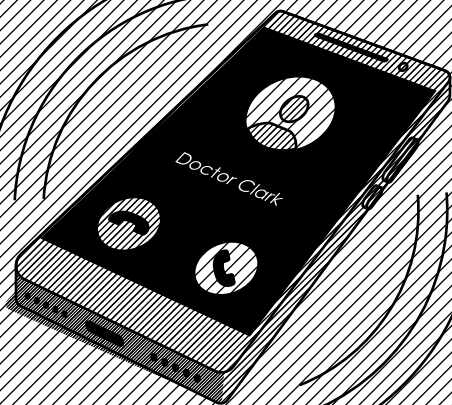
第一年



第二年




第三年



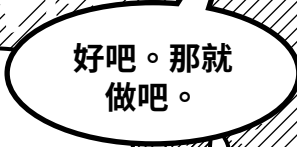
嗨，CLARK 醫生。

等等，我的 FIT
不正常？







MARK，別那麼擔心。**FIT** 結果異常並不一定表示你得了結腸癌。但是你必須做一次結腸鏡檢查來確定一下。



好吧。那就做吧。




我還是很緊張。我應該跟 **SANDRA** 探討一下她的結腸鏡檢查經歷 — 或許這樣會有點幫助。

A black and white illustration of a man and a woman walking together in a park. The man is on the right, wearing a light-colored shirt and dark pants, and the woman is on the left, wearing a striped shirt and pants. They are holding hands. In the background, there are trees, a bench, and a tall building with a pointed top. Three speech bubbles are positioned around them, containing text.

結腸鏡檢查並不像
你想像的那麼糟。但是，先做
好腸道準備很重要。

檢查前一天只能飲用
透明液體，對嗎？

是的，並且記得要
喝下醫生為你開立的所有
特殊腸道準備液，並完全
依照指示進行。

A black and white illustration showing a close-up of a man and a woman. The man is on the right, looking towards the woman on the left. He has a beard and is wearing a suit. The woman is smiling and looking back at him. A speech bubble is positioned above the woman, and another is below the man.

你的結腸要乾乾淨淨的，
這樣醫生才能看清楚所有
東西。當然了，我會在你
做完結腸鏡檢查之後帶你
回家。

謝謝你一直都那麼
貼心。

MARK 做結腸鏡檢查的前一天



嗯，喝起來味道
也沒那麼糟。




結腸鏡檢查當天



你還好嗎？

就是有點緊張。
會很不舒服嗎？

老實說，我甚至不記得
做結腸鏡檢查的部分，
只記得準備的部分。
你會沒事的。




嗨 MARK！很高興你
來了。準備好做結腸
鏡檢查了嗎？

是的。我昨天只喝了
透明的液體。我也喝下了
所有腸道準備液，今天什
麼也沒吃。

很好！這樣
醫生就能看清楚你的
結腸與直腸了。

醫生會將一條直徑大約半
英吋的小管插入你的直
腸。管頭上有燈與攝影
機。應該不會痛。



謝謝。我覺得我已經準備好進去了。

很好。讓我們進手術室吧。



我很高興 MARK 很關心他的健康！




我聽說你的腸道準備工作做得很不錯。我們稍後應該能看到你乾淨的直腸。



我會給你一些放鬆的藥。這會讓你睡著。你準備好開始了嗎？

我準備好了。

篩檢之後




嗨 MARK。好消息！
我們在你的結腸中沒有
發現任何異常現象。

喔，太好了。這是不是說我
已經完全完成篩檢了？


持續做篩檢很重要，因為癌症
什麼時候都可能出現。年紀越
大，風險越高。我們會為你安
排定期篩檢時間。

真是讓我鬆一口氣了。
我還可以做些什麼來降低
結腸癌風險？



做出健康的選擇。
研究顯示，一些行為似乎與降低結腸癌風險有關。我們沒辦法確定為什麼有些人會得癌症，有些人不會得癌症。

少吃加工肉品的人得結腸癌的機率比較低。進行體育活動的人風險似乎也比較低。



加工肉品包括熟肉、培根與熱狗，對嗎？

沒錯。

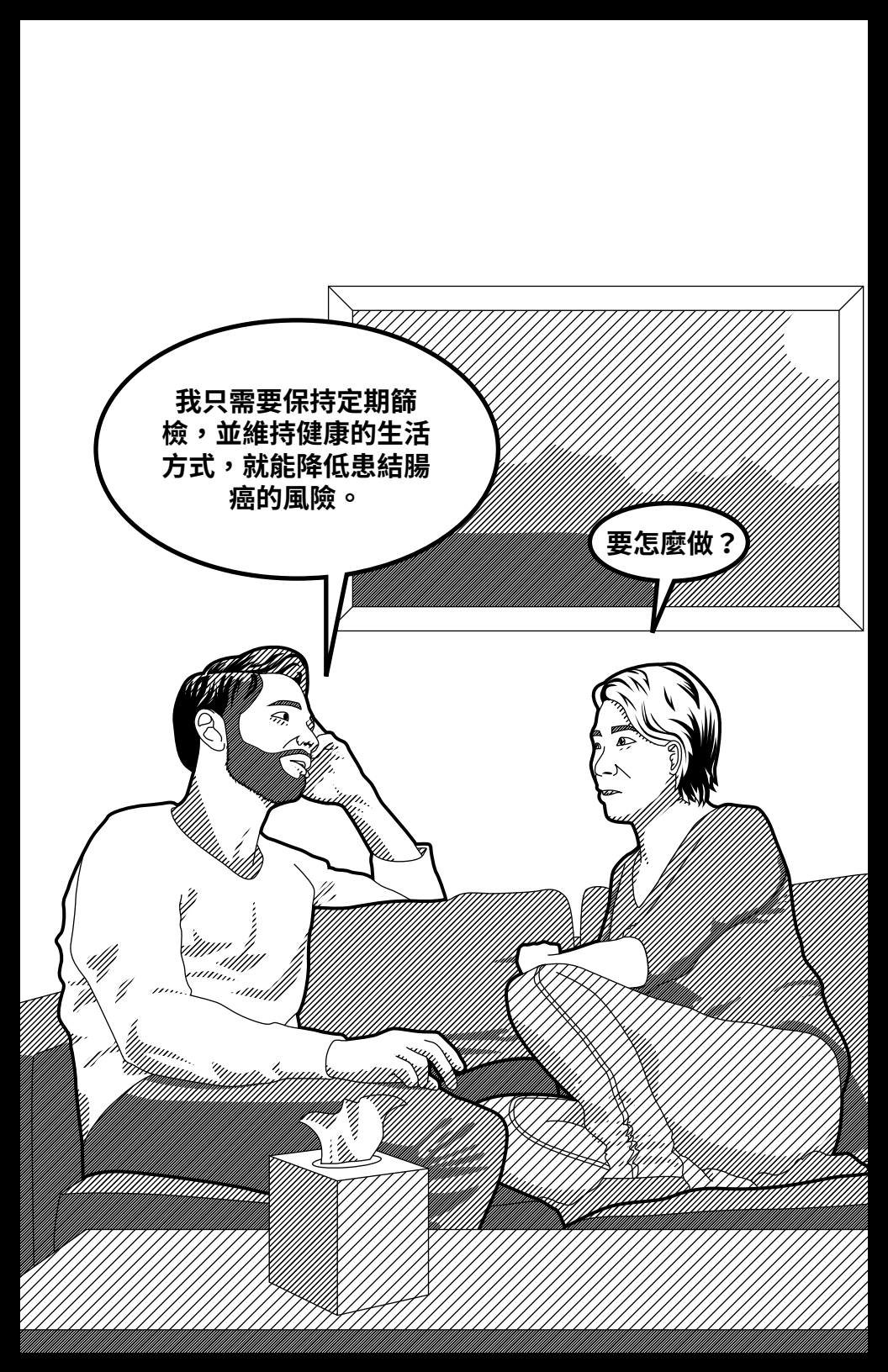


那喝酒跟
吸菸呢？

每天喝兩杯以上的酒跟結腸癌有關係。吸菸也有關係。所以請減少飲酒量與頻率，並且不要吸菸。


一般而言，在生活中做出健康的選擇就可以降低結腸癌的風險。

好的，醫生。
我會努力的。
謝謝。



我只需要保持定期篩檢，並維持健康的生活方式，就能降低患結腸癌的風險。

要怎麼做？

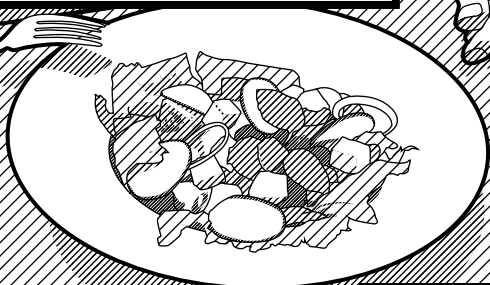


醫生建議我吃得健康一點，並且
少吃加工肉品。我應該保持體育
活動，少喝酒，不吸菸。下次準
時篩檢也很重要。

我們一起做出改
變！MARK，你不會
獨自孤單前行的。

你是最棒的！

當晚，與家人外出用餐




您想要點些酒嗎，先生？

不了，謝謝。


稍等，你不喝酒了嗎，MARK？

不喝了。我剛剛做過結腸癌篩檢。


結果是陰性的，但是醫生給了我一些健康生活的建議。




作為你的兄弟，我很關心你的健康。你們兩個應該開始跟醫生討論結腸癌的篩檢。



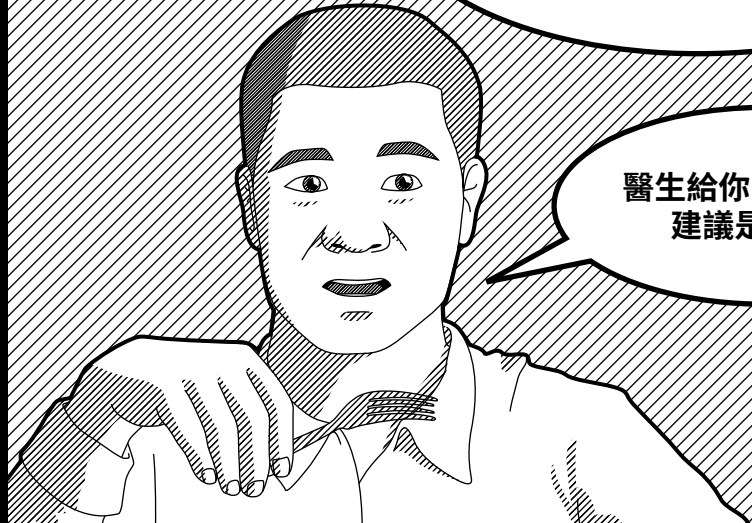
因為我們的年紀都差不多，早開始比晚開始好。




你進行了哪一種篩檢？



我做糞便檢測三年了。這種方式快速而簡單。今年我的結果有點異常，所以我後續做了結腸鏡檢查。

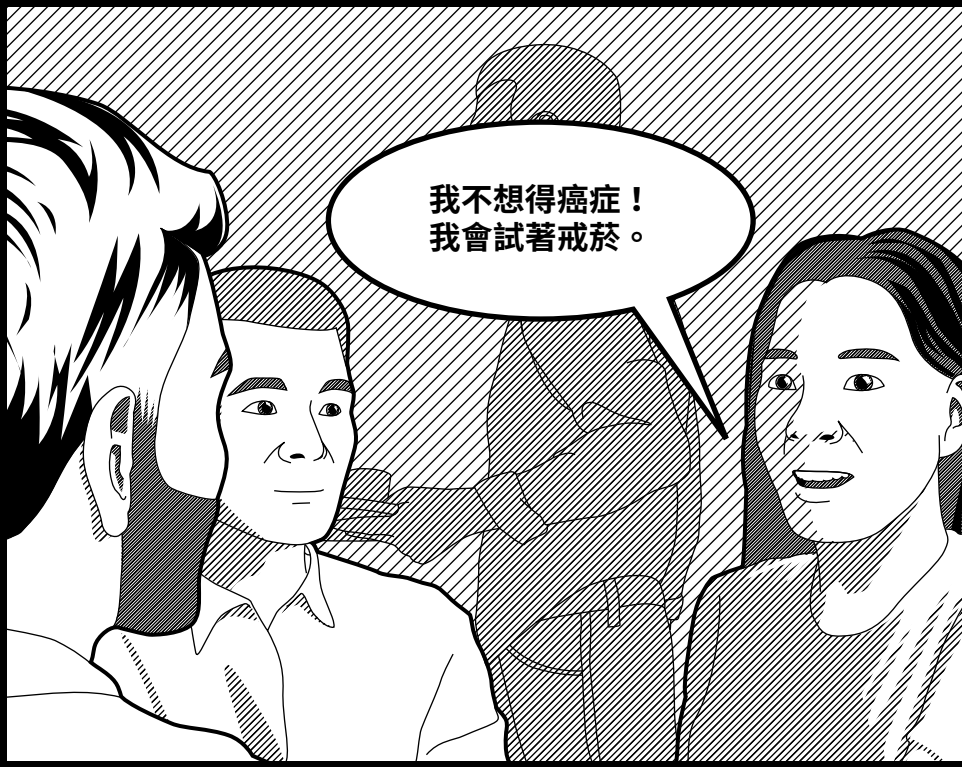


醫生給你的健康生活建議是什麼？




從健康的飲食與定期體育
活動開始。限制飲酒，
不要吸菸。

最重要的是
進行篩檢。



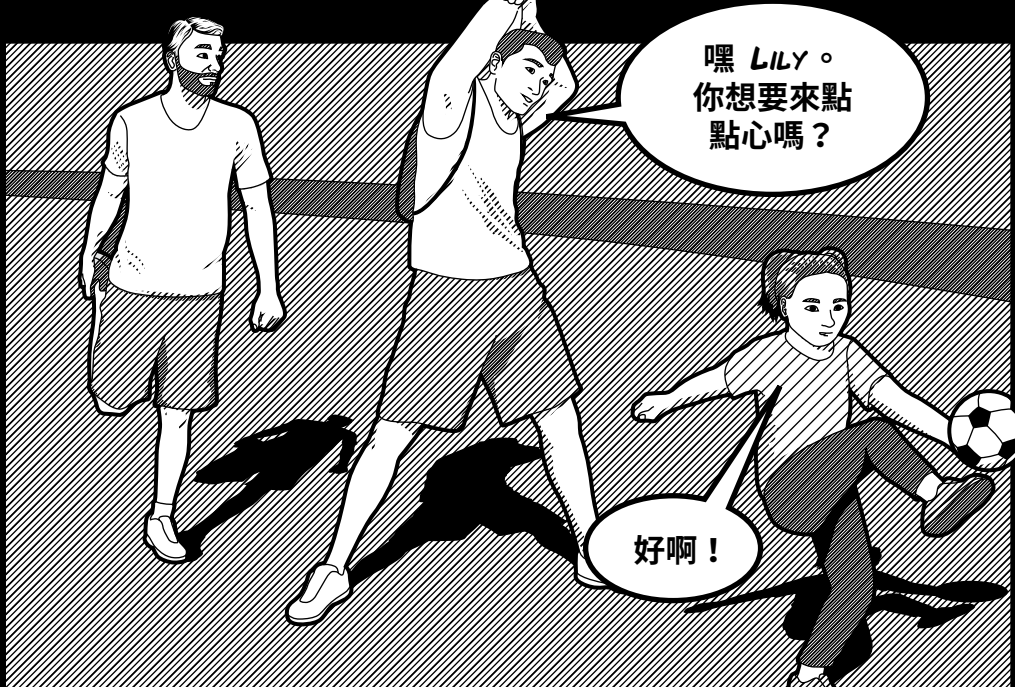
我不想得癌症！
我會試著戒菸。



ANDREW，記得在你的
健康照護提供者建議時
做結腸癌篩檢。

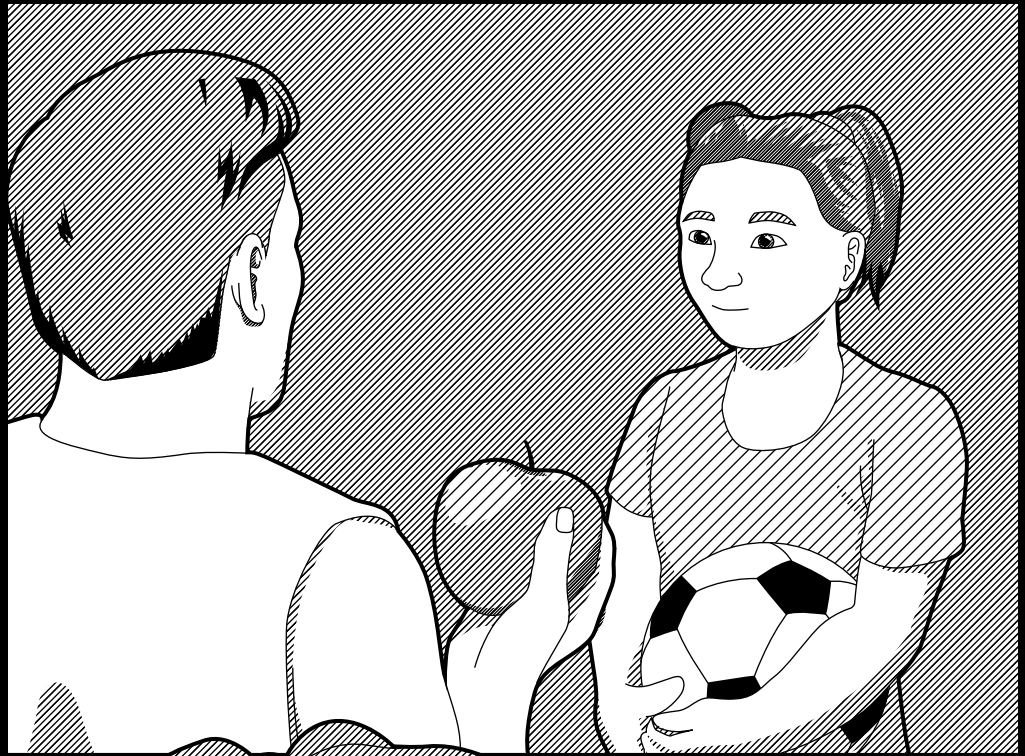
我會的，爸爸。


讓我們
在前面停下來
休息一下。



嘿 LILY。
你想要來點
點心嗎？

好啊！





謝謝你陪我運動，
ANDREW。我很高興你
注意自己的健康。

謝謝你鼓勵我開始篩檢。
我們一起降低患結腸癌的
風險！

有關結腸癌風險的事實

結腸癌的風險因子包括：

- 年紀漸長 — 大約 90% 的病例發生在 50 歲及更年長的人群中*
- 有結腸癌或腺瘤性瘻肉的個人或家族病史
- 有遺傳病症，例如林奇氏症或家族性結腸瘻肉症 (Familial adenomatous polyposis, FAP)

結腸癌對黑人社區的影響超出比例：非裔美國人的結腸癌風險及罹患率都比較高。原因很複雜，但包括風險因子的差異，以及因結構性種族主義所導致的健康不公平影響，例如比較不容易獲得健康照護（篩檢、治療等）。

這些生活方式的改變可以降低您的風險：

- 如果您體重過重或肥胖，請減重
- 少坐多動來增加體育活動
- 少吃加工肉品，多吃水果蔬菜
- 少飲酒
- 不吸菸。如需獲取戒菸幫助，請撥打 866-697-8487。

立即諮詢您的健康照護提供者以瞭解您的風險和篩檢方式。

//////
*紐約市健康與心理衛生局建議個人從 45 歲起接受結腸癌篩檢，因為不到 50 歲的人罹患結腸癌的病例已經在不斷增長。如果您的年齡介於 45 到 49 歲之間，請先向您的健康照護提供者洽詢您的結腸癌風險，並在安排篩檢之前向保險公司洽詢您的保險承保範圍。

