

Badanie przesiewowe pod kątem raka jelita grubego

DECYZJA MARKA



Przebadaj się pod kątem raka jelita grubego!

Rak jelita grubego jest jedną z głównych przyczyn śmierci na skutek chorób nowotworowych w mieście Nowy Jork. Regularne badania przesiewowe pozwalają wykryć ten typ raka we wcześniejszym stadium, gdy jest on łatwiejszy w leczeniu.

Przypadki zachorowań na raka jelita grubego stają się coraz częstsze u osób poniżej 50. roku życia. Wydział Zdrowia i Higieny Psychicznej miasta Nowy Jork zaleca, aby badaniu poddawały się osoby **w wieku od 45 lat**. Osoby między 45. a 49. rokiem życia powinny skontaktować się z usługodawcą opieki zdrowotnej i omówić ryzyko wystąpienia u nich raka jelita grubego, a także skonsultować zakres ubezpieczenia zdrowotnego ze swoim ubezpieczycielem przed zaplanowaniem badania przesiewowego.

Lepiej zapoznać się z potencjalnym ryzykiem z odpowiednim wyprzedzeniem. Potwierdzenie czynników ryzyka nie musi od razu oznaczać, że dana osoba zachoruje na raka jelita grubego, z kolei brak takiego ryzyka nie wyklucza możliwości zachorowania. Należy omówić ze swoim lekarzem indywidualne czynniki ryzyka i ustalić, od kiedy i jak często należy wykonywać badania przesiewowe. W przypadku wystąpienia różnych czynników konieczne może być wcześniejsze rozpoczęcie badań przesiewowych oraz zwiększenie ich częstotliwości, np. jeśli w rodzinie jest osoba chorująca na raka jelita grubego.

Dostępnych jest kilka rodzajów badań przesiewowych pod kątem nowotworu jelita grubego. Badania kału pozwalają wykryć krew oraz DNA w stolcu, które mogą być objawem raka jelita grubego. Poniżej przedstawiamy dostępne badania przesiewowe:

- Immunochemiczne badanie kału (fecal immunochemical test, FIT) pozwalające wykryć krew utajoną. Zaleca się wykonywanie badania FIT co roku.
- Badanie kału na krew utajoną metodą gwajakolową o wysokiej czułości (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT). Zaleca się wykonywanie badania HSgFOBT co roku.
- Badanie kału w kierunku zmienionego DNA (FIT-DNA) pozwalające wykryć krew utajoną i zmiany genowe (DNA), które mogą świadczyć o obecności nowotworu. Zaleca się wykonywanie badania FIT-DNA co trzy lata.

- Kolonoskopia. Jest to badanie wizualne wykonywane specjalną kamerą, które pozwala lekarzowi na dokładne określenie stanu jelita grubego oraz usunięcie wszelkich napotkanych po drodze polipów. Kolonoskopię wykonuje się co dziesięć lat, a czasami częściej, w zależności od indywidualnych czynników ryzyka oraz wyników badania. Pozytywny wynik badania kału jest podstawą do wykonania kolonoskopii.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę **nyc.gov/health** i wpisz w wyszukiwarkę frazę „**colon cancer**” (nowotwór jelita grubego). Gdy będziesz już na stronie, kliknij „Watch: Colonoscopy Prep: What to Expect” (Obejrzyj: Przygotowanie do kolonoskopii: czego się spodziewać), aby obejrzeć szczegółowy film na temat przygotowania do badania kolonoskopii. Ten sam film można również obejrzeć w serwisie **YouTube.com**.

Porozmawiaj z lekarzem i swoją rodziną.

Poniższy komiks został stworzony po to, aby ułatwić pacjentowi rozpoczęcie rozmowy z lekarzem oraz członkami rodziny na temat dostępnych badań przesiewowych w ramach profilaktyki związanej z rakiem jelita grubego. Marek podejmuje działania, które pomogą jemu i jego rodzinie przeciwdziałać pojawieniu się raka jelita grubego – Ty również możesz pomóc sobie i swojej rodzinie. Czytając tę rodzinną historię, dowiesz się:

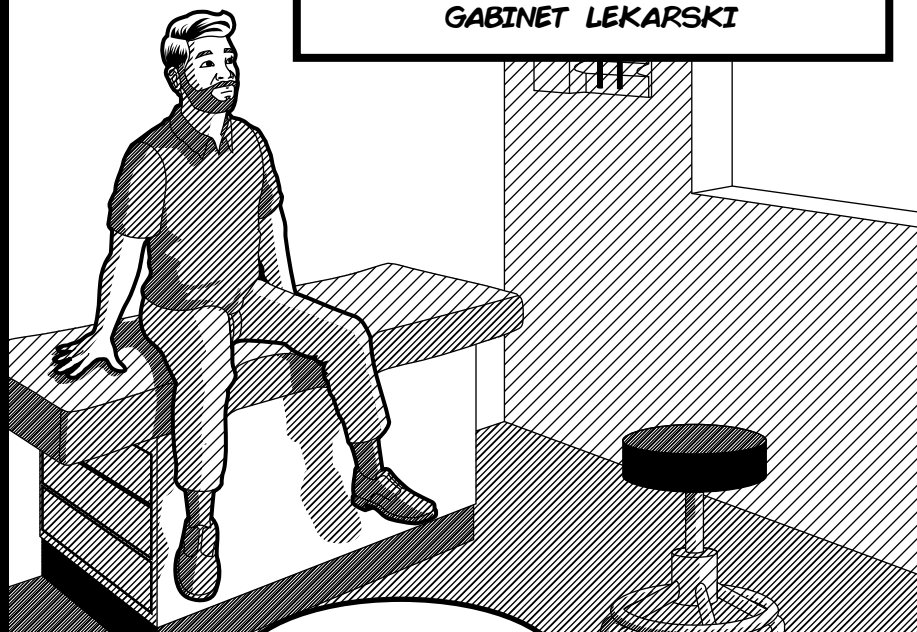
- jak rozmawiać z lekarzem o badaniach przesiewowych oraz zapobieganiu nowotworowi jelita grubego;
- czego spodziewać się po badaniach kału i kolonoskopii.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem i rodziną o indywidualnych czynnikach ryzyka, metodach przesiewowych oraz częstotliwości wykonywania badań.

Obserwuj potencjalne objawy raka jelita grubego.

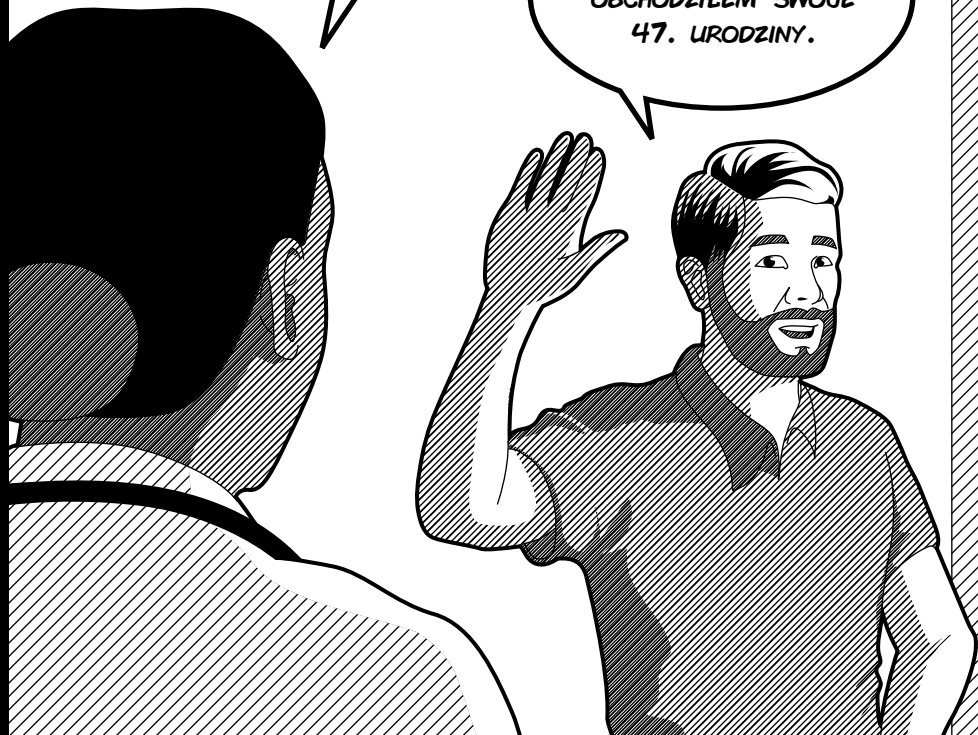
Jednym z możliwych objawów raka jelita grubego jest krew w stolcu. Tego typu nowotwór może wywoływać utrzymujący się ból brzucha lub odbytu, jak również nieustępujące biegunki lub zaparcia. Nietypowy spadek masy ciała jest również jednym z możliwych objawów. Symptomy te mogą być także wywoływane innymi problemami zdrowotnymi, a nie tylko nowotworem jelita grubego, dlatego tak ważne jest, aby przebadać się u swojego usługodawcy opieki zdrowotnej.

GABINET LEKARSKI



CZEŚĆ, MARKU!
JAK SIĘ MASZ?

DOBRCZE! WŁAŚNIE
OBCHODZIŁEM SWOJE
47. URODZINY.



**WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO!
CZY MIAŁEŚ JUŻ ROBIONE
BADANIE PRZESIEWOWE
POD KĄTEM RAKA JELITA
GRUBEGO?**

NIE.

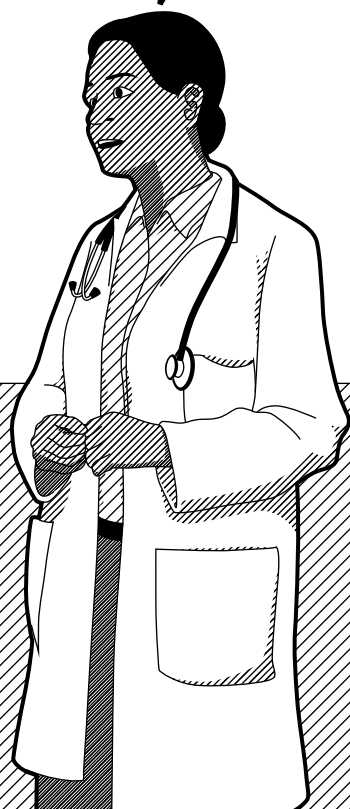
**ALE PAMIĘTAM, JAK
MOJA ŻONA, SANDRA,
PRZECHODZIŁA
KOŁONOSKOPIĘ.**

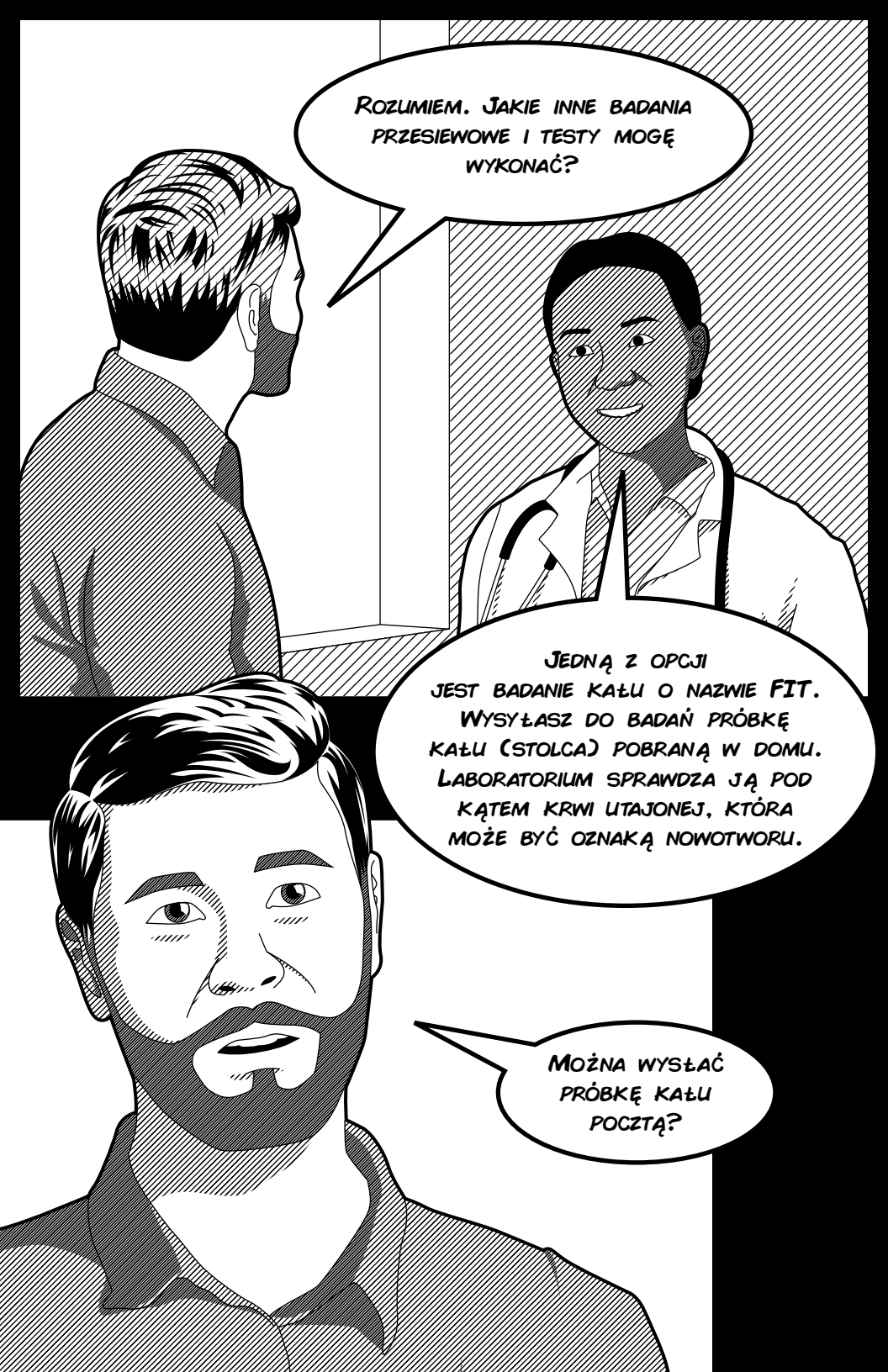
CÓŻ, NAJWYŻSZY CZAS
SIĘ PRZEBADAĆ. BADANIE
PRZESIEWOWE POZWALA
WYKRYĆ RAKA JELITA GRUBEGO
I ODBYTNICY, A TAKŻE POLIPY,
KTÓRE MOGĄ PRZEKSZTAŁCIĆ
SIĘ W NOWOTWÓR.

USUNIĘCIE TYCH POLIPÓW
MOŻE ZAPOBIEC
ROZWIŃCIU SIĘ RAKA
W PRZYSZŁOŚCI.

W PORZĄDKU.
CZY MAM SIĘ W TAKIM
RAZIE UMÓWIĆ JAK
NAJSZYBCIEJ NA
KOLONOSKOPIĘ?

KOLONOSKOPIA JEST JEDNĄ
Z METOD PRZESIEWOWYCH. POZWALA
BEZPOŚREDNIO OCENIĆ STAN JELITA
GRUBEGO I ODBYTNICY, A TAKŻE
UMOŻLIWIA USUNIĘCIE POLIPÓW
I INNYCH ZMIAN, KTÓRE MOGĄ
PRZEISTOCZYĆ SIĘ W RAKA.






ROZUMIEM. JAKIE INNE BADANIA
PRZESIEWOWE I TESTY MOGĘ
WYKONAĆ?

JEDNĄ Z OPCJI
JEST BADANIE KAŁU O NAZWIE FIT.
WYSŁĄSZ DO BADAŃ PRÓBKĘ
KAŁU (STOLCA) POBRANĄ W DOMU.
LABORATORIUM SPRAWDZA JĄ POD
KĄTEM KRWI UTAJONEJ, KTÓRA
MOŻE BYĆ OZNAKĄ NOWOTWORU.

MOŻNA WYSŁAĆ
PRÓBKĘ KAŁU
POCZTĄ?

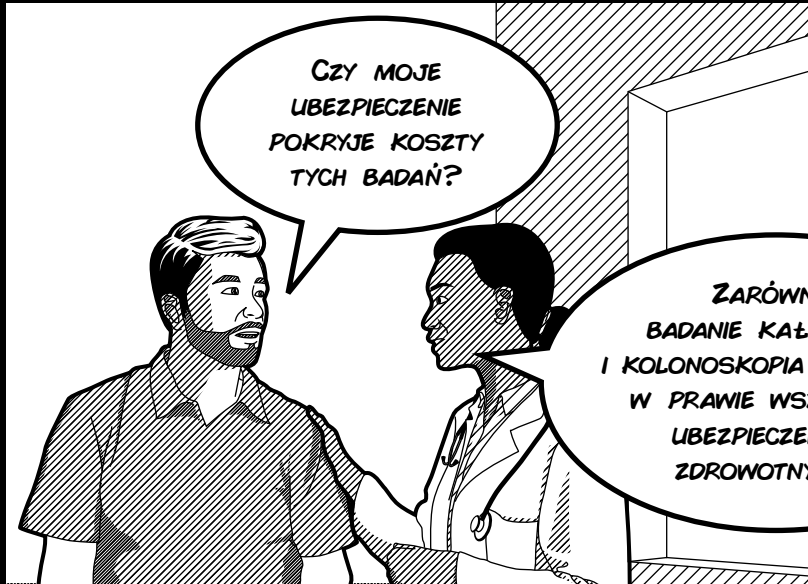


DOKŁADNIE TAK!
BADANIA KAŁU TO ŚWIETNA
OPCJA DLA OSÓB Z GRUPY
ŚREDNIEGO RYZYKA
ZACHOROWANIA NA RAKA
JELITA GRUBEGO.

**KTÓRE BADANIE
JEST LEPSZE?**

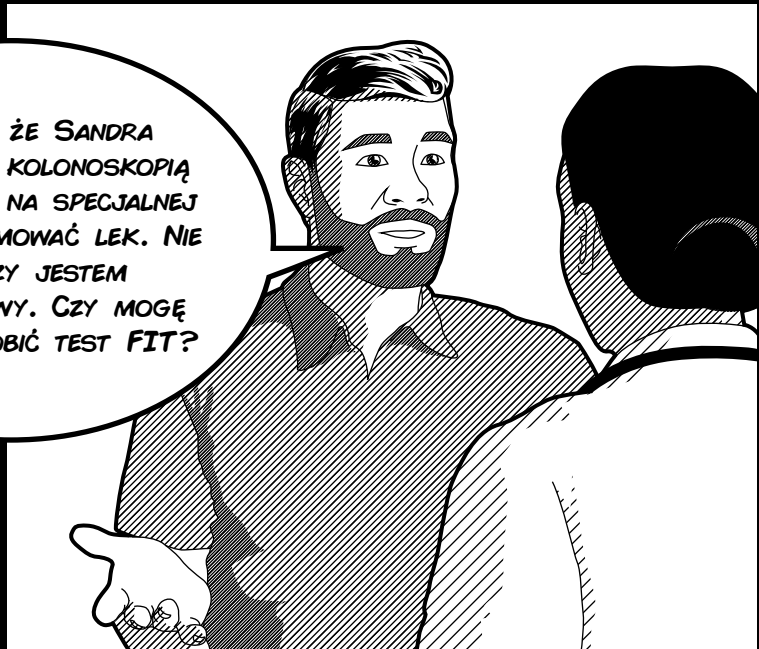
**TO ZALEŻY. OBA
SĄ SKUTECZNE
W DIAGNOZOWANIU RAKA
I RATUJĄ LUDZIOM ŻYCIĘ. TEST
FIT JEST ŁATWIEJSZY DO
WYKONANIA, ALE TRZEBA GO
POWTARZAĆ CO ROKU.**

**KOLONOSKOPIA WYMAGA
DOKŁADNIEJSZEGO
PRZYGOTOWANIA I ZNIECZULENIA.
ALE WIĘKSZOŚĆ OSÓB NIE
MUSI WYKONYWAĆ JEJ TAK
CZĘSTO. PODCZAS TEGO
ZABIEGU MOŻNA RÓWNIEŻ
USUWAĆ POLIPY.**




CZY MOJE
UBEZPIECZENIE
POKRYJE KOSZTY
TYCH BADAŃ?

ZARÓWNO
BADANIE KAŁU, JAK
I KOLONOSKOPIA SĄ UJĘTE
W PRAWIE WSZYSTKICH
UBEZPIECZENIACH
ZDROWOTNYCH*.



PAMIĘTAM, ŻE SANDRA
DZIEŃ PRZED KOLONOSKOPIĄ
MUSIAŁA BYĆ NA SPECJALNEJ
DIECIE I PRZYJMOWAĆ LEK. NIE
WIEM, CZY JESTEM
NA TO GOTOWY. CZY MOGĘ
NAJPIERW ZROBIĆ TEST FIT?

*Większość ubezpieczeń, w tym Medicaid i Medicare, pokrywa koszt badań przesiewowych w kierunku nowotworu jelita grubego u osób powyżej 50. roku życia. U osób w wieku od 45 do 49 lat 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 Twoje ubezpieczenie pokrywa badania przesiewowe.




MOŻESZ. MAM KILKA PYTAŃ.
CZY U KOGOŚ Z NAJBLIŻSZEJ
RODZINY WYKRYTO RAKA LUB
POLIPY JELITA GRUBEGO, BĄDŹ
ZMIANY GENETYCZNE, JAK ZESPÓŁ
LYNCHA?


NIE.

CZY ZAUWAŻYŁEŚ U SIEBIE
SPADEK MASY CIAŁA, JAKIEŚ
BÓLE BĄDŹ KREW LUB INNE
ZMIANY PODCZAS ODDAWANIA
STOLCA, JAK BIEGUNKA LUB
ZAPARCIE?

NIE PRZYPOMINAM
SOBIE.



ŚWIETNIE. POPROSZĘ
PIELĘGNIARZA, ABY PRZYNIÓŚŁ
TEST FIT DO WYKONANIA
W DOMU. WYJAŚNI CI, W JAKI
SPOSÓB MASZ GO ZROBIĆ.



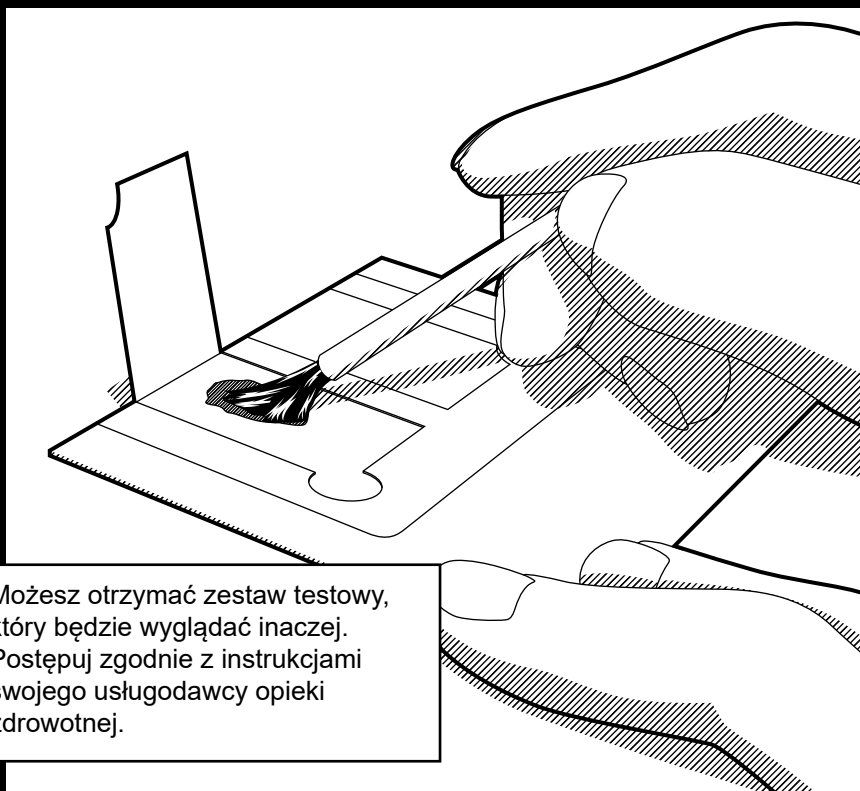
WITAJ,
MARKU! MIŁO
CIĘ POZNAĆ.

OTO TWÓJ TEST FIT. JEST BARDZO
PROSTY. WYSTARCY, ŻE NABIERZESZ NA
TEN PATYCZEK NIEWIELKĄ ILOŚĆ KAŁU,
NANIESIESZ GO NA OZNACZONY OBSZAR
PŁYTKI TESTOWEJ, ZABEZPIECZYSZ
I WYŚLESZ DO NAS POCZTĄ. BĘDZIESZ
WYKONYWAĆ TO BADANIE RAZ W ROKU.

CZY MASZ JAKIEŚ
PYTANIA?

CHYBA
ROZUMIEM.
DZIĘKUJĘ!

TEGO SAMEGO DNIA



Możesz otrzymać zestaw testowy,
który będzie wyglądać inaczej.
Postępuj zgodnie z instrukcjami
swojego usługodawcy opieki
zdrowotnej.

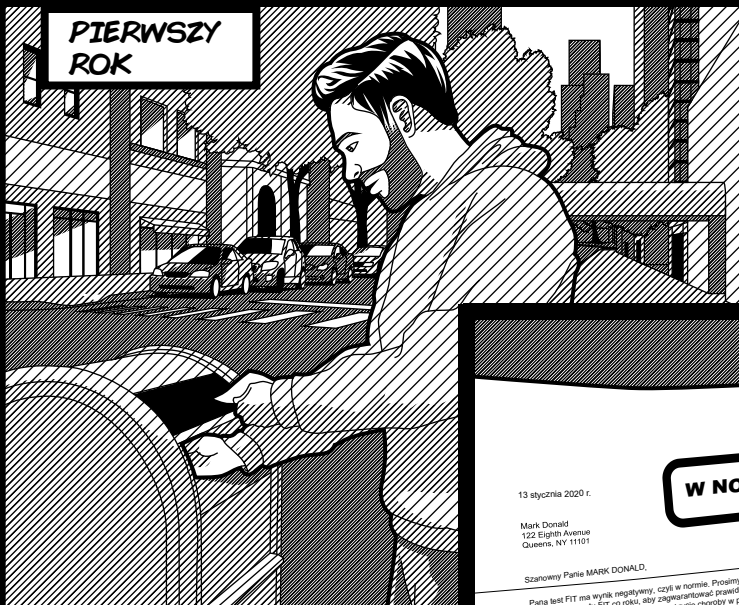


O, WITAJ, ANDRZEJU!
WŁAŚNIE MIAŁEM
WYŚLAĆ DO BADAŃ
MÓJ TEST FIT.



POCZEKAJ, TATO - TEST
PRZESIEWOWY FIT POD KĄTEM
NOWOTWORU JELITA GRUBEGO?
BARDZO SIĘ CIESZĘ, ŻE MYŚLISZ
PROFILAKTYCZNIE O SWOIM
ZDROWIU.

**PIERWSZY
ROK**



W NORMIE

13 stycznia 2020 r.

Mark Donald
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101

Szanowny Panie MARK DONALD,

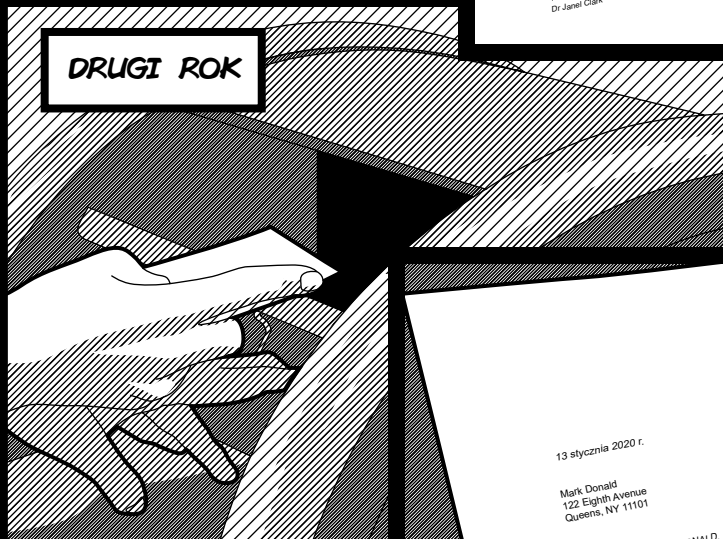
Pana test FIT ma wynik negatywny, czyli w normie. Prosimy o wykonywanie i przesyłanie testu FIT co roku, aby zagwarantować prawidłowe uczestnictwo w badaniu przesiewowym i wczesne wykrycie choroby w przypadku pozytywnego lub niemieszczącego się w normie wyniku. W przypadku pytań należy kontaktować się ze mną.

Dziękuję.

Z poważaniem

Dr. Janel Clark

DRUGI ROK



W NORMIE

13 stycznia 2020 r.

Mark Donald
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101

Szanowny Panie MARK DONALD,

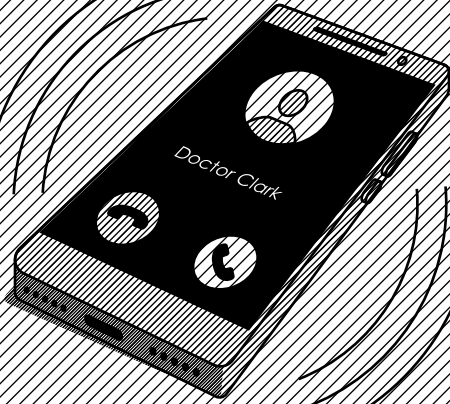
Pana test FIT ma wynik negatywny, czyli w normie. Prosimy o wykonywanie i przesyłanie testu FIT co roku, aby zagwarantować prawidłowe uczestnictwo w badaniu przesiewowym i wczesne wykrycie choroby w przypadku pozytywnego lub niemieszczącego się w normie wyniku. W przypadku pytań należy kontaktować się ze mną.

Dziękuję.

Z poważaniem

Dr. Janel Clark


TRZECI ROK



DZIEŃ DOBRY.

SŁUCHAM? WYNIK
MOJEGO TESTU FIT NIE
MIEŚCI SIĘ W NORMIE?






NIE ZAMARTWIJ SIĘ NIEPOTRZEBNIE,
MARKU. NIEPRAWIDŁOWE WYNIKI
TESTU FIT NIE MUSZĄ OD RAZU
OZNACZAĆ RAKA JELITA GRUBEGO.
ALE DLA PEWNOŚCI MUSIMY WYKONAĆ
KOLONOSKOPIĘ.

W PORZĄDKU.
ZRÓBMY TO
BADANIE.


NADAL BARDZO
SIĘ DENERWUJĘ.
POROZMAWIAM Z SANDRĄ
O JEJ DOŚWIADCZENIU
Z KOLONOSKOPIĄ. MOŻE
TO POMOŻE.



KOLONOSKOPIA NIE JEST
TAKA ZŁA, JAK SIĘ WYDAJE.
ALE TRZEBA PRZYGOTOWAĆ
ODPOWIEDNIO SWOJE JELITA.

DZIEŃ PRZED
BADANIEM TRZEBA STOSOWAĆ
DIETĘ SKŁADAJĄCĄ SIĘ
Z KLAROWNYCH
PŁYNÓW, PRAWDA?

TAK. PAMIĘTAJ TEŻ,
ABY WYPIĆ CAŁY ROZTWÓR
DO PRZYGOTOWANIA JELIT
PRZEPISANY PRZEZ LEKARZA
I ZASTOSOWAĆ SIĘ DO
WSZYSTKICH WYTYCZNYCH.



TWOJE JELITO MUSI BYĆ CZYSTE,
ABY LEKARZ MÓGŁ JE
DOKŁADNIE OBEJRZEĆ. NO
I OCZYWIŚCIE PO KOLONOSKOPII
POMOGĘ CI WRÓCIĆ DO DOMU.

DZIĘKUJE, ŻE
ZAWSZE MNIE
WSPIERASZ.

DZIEŃ PRZED KOLONOSKOPIĄ MARKA



HM, NIE SMAKUJE
TAK ŹLE.



DZIEŃ KOLONOSKOPII



**WSZYSTKO
W PORZĄDKU?**

**JESTEM TROCHĘ
ZDENERWOWANY.
CZY TO BĘDZIE
NIEPRZYJEMNE?**

**SZCZERZE?
NAWET NIE PAMIĘTAM
SAMEGO PRZEBIEGU
KOLONOSKOPII, TYLKO
PRZYGOTOWANIE. BĘDZIE
DOBRZE.**




CZEŚĆ, MARKU! DOBRZE CIĘ WIDZIEĆ. JESTEŚ GOTOWY NA KOLONOSKOPIĘ?


TAK. W CZORAJ PIŁEM TYLKO KLAROWNE PŁYNY. WYPIŁEM TAKŻE CAŁY ROZTWÓR DO PRZYGOTOWANIA JELIT I NIC DZISIAJ NIE JADŁEM.

ŚWIETNIE! DZIĘKI TEMU LEKARZ BĘDZIE MÓGŁ DOKŁADNIE OBEJRZEĆ TWOJE JELITO GRUBE I ODBYTNICĘ.


LEKARZ WPROWADZI DO TWOJEGO ODBYTU MAŁĄ RURKĘ O ŚREDNICY MNIJ WIĘCEJ PÓŁ CALA. NA KOŃCU RURKI ZNAJDUJE SIĘ ŚWIATEŁKO I KAMERA. NIE POWINNO BOLEĆ.



DZIĘKUJĘ. CHYBA
MOŻEMY ZACZYNAĆ.



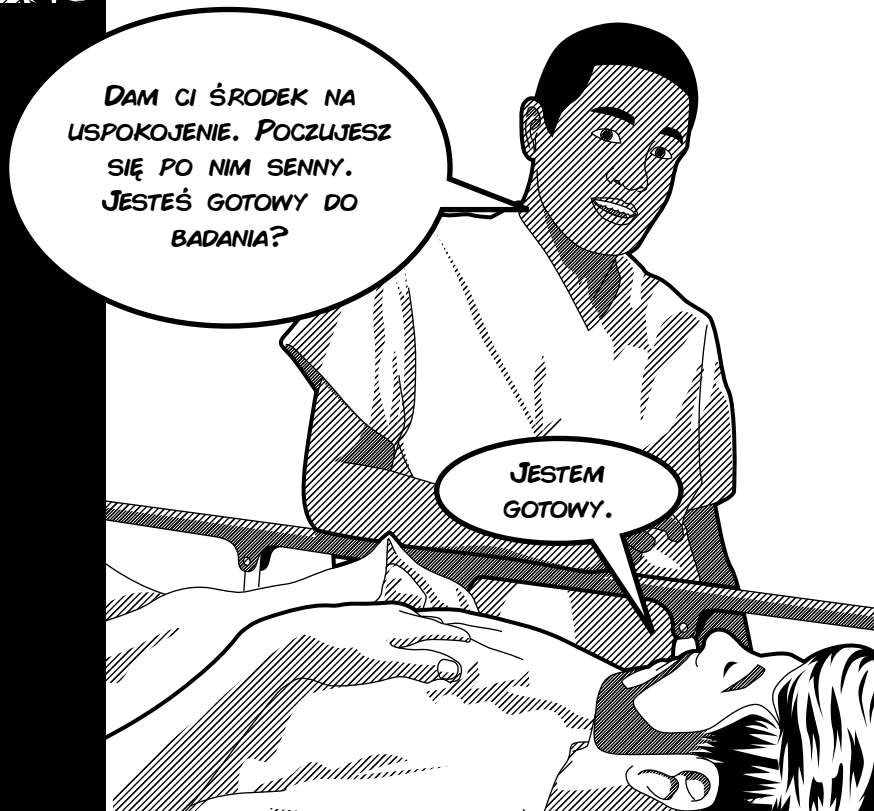
DOSKONALE.
CHODŹMY ZATEM
DO POKOJU
ZABIEGOWEGO.



TAK BARDZO SIĘ CIESZĘ, ŻE
MAREK DBA O SWOJE ZDROWIE.



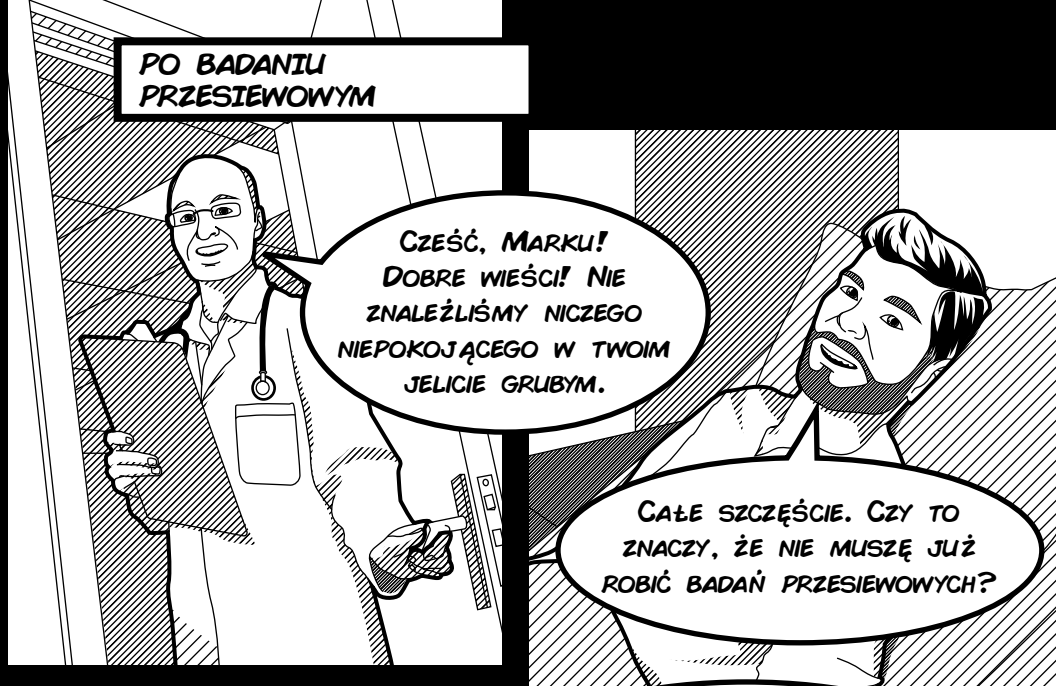
SŁYSZAŁEM, ŻE BARDZO DOBRZE PRZYGOTOWAŁEŚ SIĘ DO SWOJEGO ZABIEGU. POWINIŃSMY MIEĆ CZYSTY OBRAZ TWOJEGO JELITA GRUBEGO.



DAM CI ŚRODEK NA USPOKOJENIE. POCZUJESZ SIĘ PO NIM SENNY. JESTEŚ GOTOWY DO BADANIA?

JESTEM GOTOWY.

**PO BADANIU
PRZESIEWOWYM**




**CZEŚĆ, MARKU!
DOBRE WIEŚCI! NIE
ZNALEŻLIŚMY NICZEGO
NIEPOKOJĄCEGO W TWOIM
JELICIE GRUBYM.**

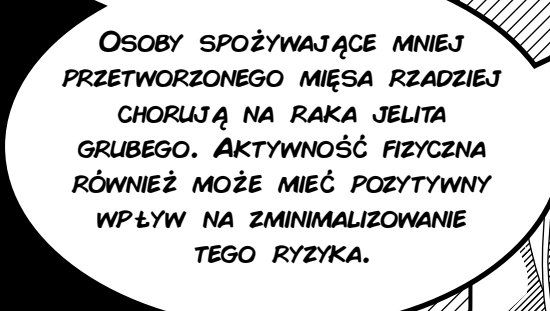
**CAŁE SZCZĘŚCIE. CZY TO
ZNACZY, ŻE NIE MUSZĘ JUŻ
ROBIĆ BADAŃ PRZESIEWOWYCH?**

**WAŻNE JEST, ABYŚ WYKONYWAŁ
BADANIA PRZESIEWOWE, PONIEWAŻ RAK
MOŻE ROZWINĄĆ SIĘ W PRZYSZŁOŚCI.
RYZIKO JEGO WYSTĄPIENIA ROŚNIE WRAZ
Z WIEKIEM. PRZYGOTUJEMY DLA CIEBIE
HARMONOGRAM REGULARNYCH BADAŃ.**


**CO ZA ULGA.
CO JESZCZE MOGĘ
ZROBIĆ, ABY
ZMINIMALIZOWAĆ RYZYKO
WYSTĄPIENIA RAKA JELITA
GRUBEGO?**



PROWADŹ ZDROWY TRYB ŻYCIA.
BADANIA WYKAZUJĄ, ŻE NIEKTÓRE
ZACHOWANIA MOGĄ ZMNIJSZYĆ
RYZYKO WYSTĄPIENIA NOWOTWORU.
NIE ZAWSZE JEDNAK MAMY PEWNOŚĆ,
DLACZEGO JEDNI CHORUJĄ, A INNI NIE.



OSOBY SPOŻYWAJĄCE MNIEJ
PRZETWORZONEGO MIĘSA RZADZIEJ
CHORUJĄ NA RAKA JELITA
GRUBEGO. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
RÓWNIEŻ MOŻE MIEĆ POZYTYWNY
WPŁYW NA ZMINIMALIZOWANIE
TEGO RYZYKA.



PRZETWORZONE MIĘSO TO
MIĘDZY INNYMI WĘDLINY,
BEKON I HOT DOGI,
PRAWDA?



DOKŁADNIE
TAK.




A CO
Z PICIEM
I PALENIEM?

SPOŻYWANIE WIĘCEJ NIŻ DWÓCH
DRINKÓW DZIENNIE ZOSTAŁO POWIĄZANE
Z RYZYKIEM WYSTĄPIENIA RAKA JELITA
GRUBEGO, PODOBNIIE JAK PALENIE
PAPIEROSÓW. DLATEGO ZMNIJSZ ILOŚĆ
ALKOHOLU ORAZ CZĘSTOTLIWOŚĆ JEGO
SPOŻYWANIA I RZUĆ PALENIE.


MÓWIĄC OGÓLNIIE,
ZDROWY TRYB ŻYCIA MOŻE
OBNIŻYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA
NA RAKA JELITA GRUBEGO.

DOBRCZE, PANIE
DOKTORZE.
POSTARAM SIĘ.
DZIĘKUJĘ.




MUSZĘ PO PROSTU
WYKONYWAĆ BADANIA
PRZESIEWOWE I PROWADZIĆ
ZDROWY TRYB ŻYCIA, ABY
ZMINIMALIZOWAĆ RYZYKO
ZACHOROWANIA NA RAKA
JELITA GRUBEGO.

JAK?



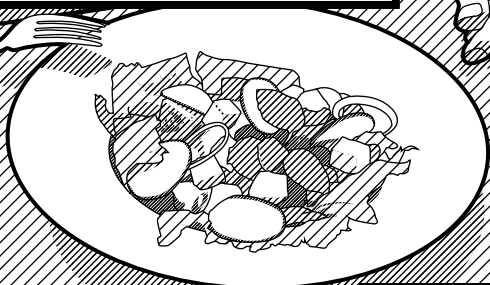
MÓJ LEKARZ SUGERUJE, ABYM PRZESZEDŁ NA ZDROWSZĄ DIETĘ I OGRANICZYŁ ILOŚĆ PRZETWORZONEGO MIĘSA. POWINIENEM ZACHOWAĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ, PIĆ MNIJ ALKOHOLU I NIE PALIĆ. WAŻNE JEST RÓWNIEŻ, ABYM WYKONAŁ NA CZAS KOLEJNE BADANIE PRZESIEWOWE.



WPROWADZIMY TE ZMIANY WSPÓLNYMI SIŁAMI. MARKU, NIE BĘDZIESZ SAM.

JESTEŚ CUDOWNNA!

TEGO SAMEGO DNIA
WIECZOREM, PODCZAS
RODZINNEJ KOLACJI




CZY MOGĘ
ZAPROPONOWAĆ
PANU WINO?

NIE,
DZIĘKUJĘ.

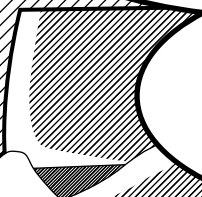
CHWILECZKĘ,
NIE PIJESZ WINA,
MARKU?

NIE. MIAŁEM
NIEDAWNO BADANIE
PRZESIEWOWE POD
KĄTEM RAKA JELITA
GRUBEGO.


WYNIK BYŁ NEGATYWNY,
ALE LEKARZ UDZIELIŁ MI
KILKU RAD NA TEMAT
ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA.




JESTEM TWOIM BRATEM,
WIĘC TROSCZĘ SIĘ O TWOJE ZDROWIE.
OBOJE POWINIŃCIE POROZMAWIAĆ
ZE SWOIMI LEKARZAMI O BADANIACH
W KIERUNKU NOWOTWORU
JELITA GRUBEGO.



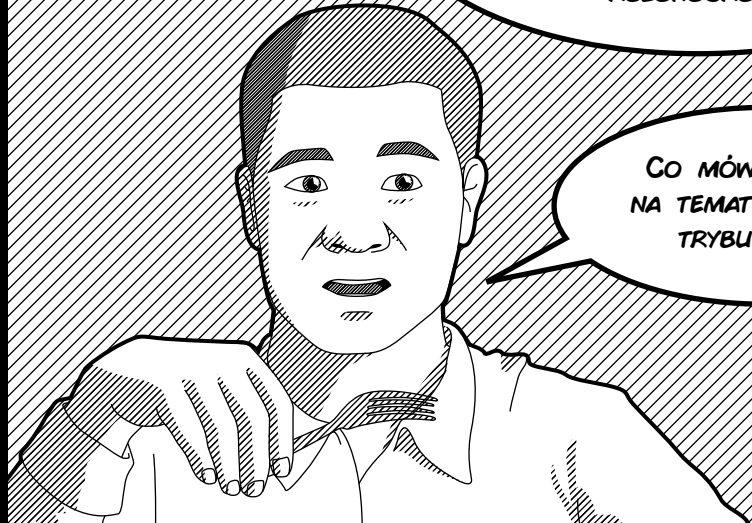
PONIEWAŻ JESTEŚMY
W PODOBNYM WIEKU,
IM SZYBCIEJ, TYM LEPIJ.




JAKIE BADANIE
PRZESIEWOWE
ROBIŁEŚ?



PRZEZ TRZY LATA WYKONYWAŁEM
BADANIE KAŁU. JEST SZYBKIE
I BEZPROBLEMOWE. W TYM ROKU
MOJE WYNIKI NIE MIEŚCZYŁY SIĘ
W NORMIE, WIĘC PODDAŁEM SIĘ
KOLONOSKOPII.



CO MÓWIŁ LEKARZ
NA TEMAT ZDROWEGO
TRYBU ŻYCIA?

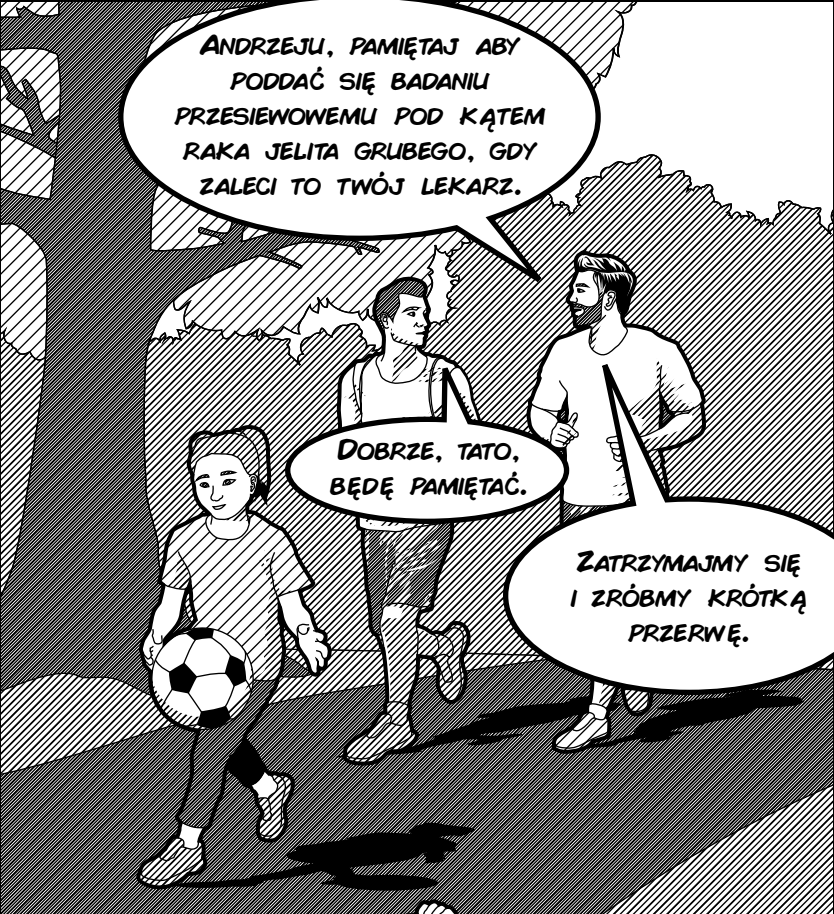


ZACZNIJ OD ZDROWEJ
DIETY I REGULARNEJ
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.
OGRANICZ PICIE ALKOHOLU
I NIE PAL PAPIEROSÓW.

NAJWAŻNIEJSZĄ
RZECZĄ JEST
WYKONYWANIE BADAŃ
PRZESIEWOWYCH.



NIE CHCĘ ZACHOROWAĆ
NA RAKA! POSTARAM SIĘ
RZUCIĆ PALENIE.



ANDRZEJU, PAMIĘTAJ ABY
PODDAĆ SIĘ BADANIU
PRZESIEWOWEMU POD KĄTEM
RAKA JELITA GRUBEGO, GDY
ZALECI TO TWÓJ LEKARZ.

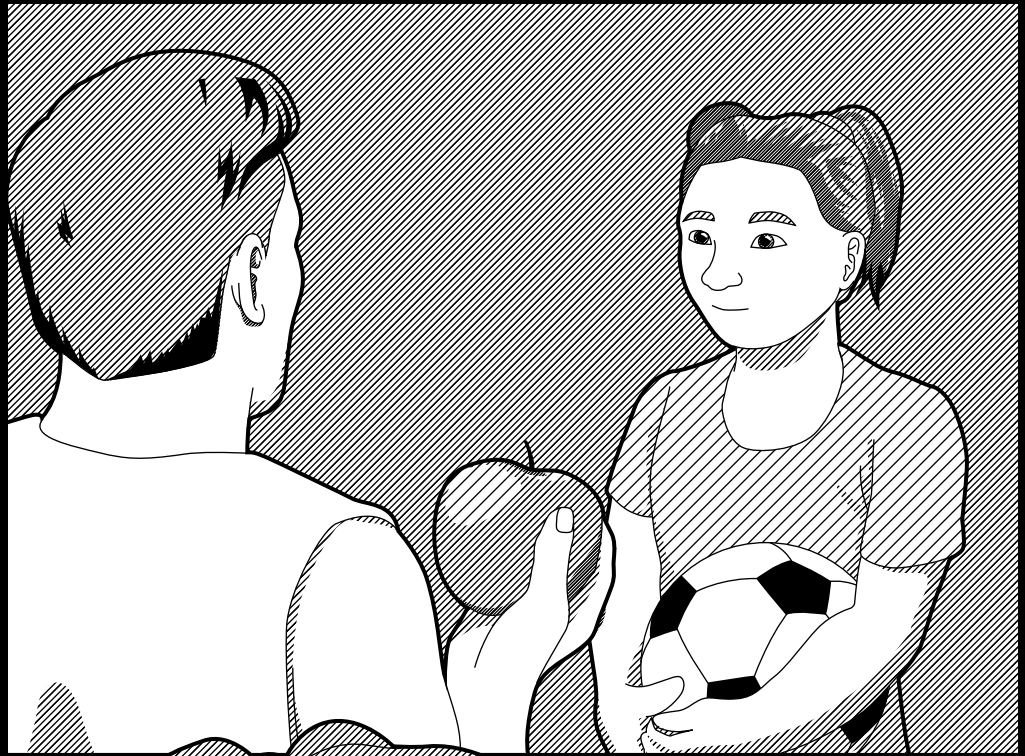
DOBRCZE, TATO,
BĘDĘ PAMIĘTAĆ.


ZATRZYMAJMY SIĘ
I ZRÓBMY KRÓTKĄ
PRZERWĘ.



HEJ, LENA.
CHCESZ
PRZEKĄSKĘ?

OCZYWIŚCIE!





DZIĘKUJĘ, ŻE
ĆWICZYSZ RAZEM
ZE MNĄ, ANDRZEJU.
CIESZĘ SIĘ, ŻE DBASZ
O SWOJE ZDROWIE.

DZIĘKUJĘ, ŻE ZACHĘCIŁEŚ
MNIĘ DO BADAŃ
PRZESIEWOWYCH. WSPÓLNIE
OGRANICZYMY NASZE
RYZYO ZACHOROWANIA NA
RAKA JELITA GRUBEGO.

FAKTY NA TEMAT RAKA JELITA GRUBEGO

Czynniki ryzyka zachorowania na raka jelita grubego:

- starszy wiek – mniej więcej 90% przypadków to osoby po 50. roku życia;*
- osobista historia zachorowania na nowotwór jelita grubego lub polipy gruczolakowate, bądź występowanie takich przypadków w rodzinie;
- schorzenia dziedziczne, jak zespół Lyncha lub rodzinna polipowatość gruczolakowata (familial adenomatous polypos, FAP).

Rak jelita grubego w sposób dysproporcjonalny dotyka osoby o czarnym kolorze skóry. Ryzyko oraz skala zachorowania na tego typu nowotwór jest wyższa wśród ludności afroamerykańskiej. Przyczyny takiego stanu są skomplikowane, ale obejmują między innymi różnice w czynnikach ryzyka oraz wpływ nierówności zdrowotnych na skutek strukturalnej dyskryminacji rasowej, np. mniejszego dostępu do opieki zdrowotnej (badania przesiewowe, leczenie itp.).

Te zmiany w stylu życia mogą ograniczyć ryzyko:

- zmniejszenie masy ciała w przypadku nadwagi lub otyłości;
- zwiększenie aktywności fizycznej poprzez ograniczenie siedzenia i częstsze poruszanie się;
- spożywanie mniejszej ilości żywności przetworzonej, a zwiększenie ilości owoców i warzyw;
- spożywanie mniejszej ilości napojów alkoholowych;
- rzucenie palenia. Aby uzyskać pomoc w rzuceniu palenia, zadzwoń pod numer 866-697-8487.

Już dziś porozmawiaj z lekarzem na temat swojego ryzyka oraz badań przesiewowych.

////////////////////////////////////
*Wydział Zdrowia i Higieny Psychicznej miasta Nowy Jork zaleca, aby osoby, które ukończyły już 45 lat poddały się badaniu przesiewowemu pod kątem raka jelita grubego, gdyż wzrasta liczba zachorowań na ten nowotwór u osób poniżej 50. roku życia. Osoby między 45. a 49. rokiem życia powinny skontaktować się z usługodawcą opieki zdrowotnej i omówić ryzyko wystąpienia u nich raka jelita grubego, a także skonsultować zakres ubezpieczenia zdrowotnego ze swoim ubezpieczycielem przed wykonaniem badania przesiewowego.

