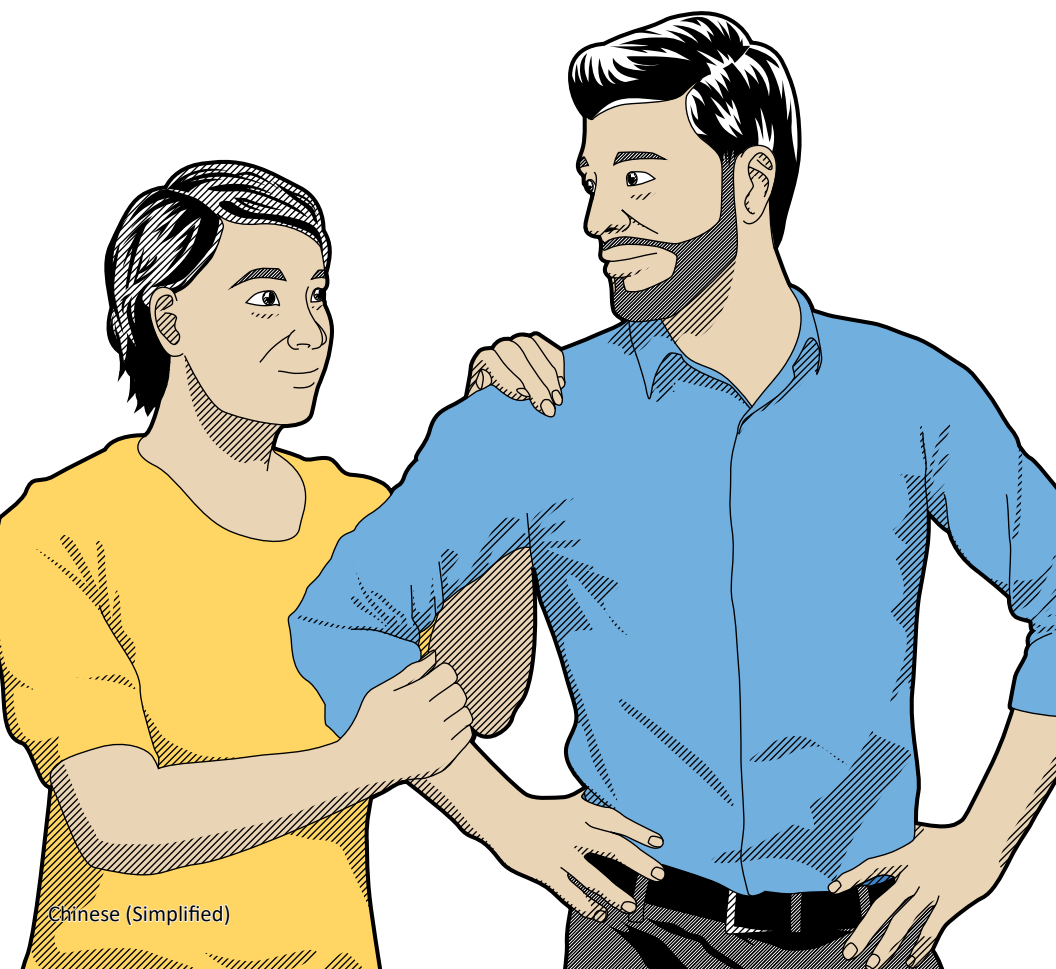


选择结肠癌 筛查

MARK 的抉择



接受结肠癌检查！

大肠癌，也被称为结肠癌，是纽约市癌症致死的最主要原因之一。定期筛查有助于预防此类癌症的产生，或是越早发现越容易治疗。

50岁以下的人群中，结肠癌病例一直在增加。纽约市健康与心理卫生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene) 建议**从 45 岁开始**接受结肠癌筛查。如果您的年龄在 45 至 49 岁之间，在预约筛查之前，请与您的医疗保健提供者联系，以了解您患上结肠癌的风险，并与保险公司确认您的保险承保范围。

尽早了解自己的风险状况，有益无害。存在某种风险因素并不意味着就一定会患上结肠癌，然而没有任何风险因素也不意味着就可以放松警惕。与您的医疗保健提供者讨论您的个人风险状况，以确定您多早开始接受筛查以及筛查的频率。如果存在多种风险因素，例如直系亲属患有结肠癌，那么您可能需要更早或更频繁地接受筛查。

结肠癌筛查有多种不同的方法。粪便检测法可从粪便（排泄物）样本中检测血液或 DNA，这可能是罹患结肠癌的一种征兆。筛查的可选方法包括：

- 粪便免疫化学测试 (fecal immunochemical test, FIT)，可检测血液。建议每年进行一次 FIT。
- 高灵敏性愈创木脂化学法粪便潜血试验 (High-sensitivity Guaiac-based Fecal Occult Blood Test, HSgFOBT)，可检测血液。建议每年进行一次 HSgFOBT。
- 多靶点粪便 DNA 检测 (Multi-target stool DNA, FIT-DNA)，可检测血液和癌症导致的基因 (DNA) 变化。建议每三年进行一次 FIT-DNA。

- 结肠镜检查。这是一种借助特殊摄像头进行的视觉检查，以便医疗保健提供者直接观察到结肠内部情况，并可在此过程中去除肠内发现的息肉。结肠镜检查每 10 年进行一次，有时检查更加频繁，这取决于您个人的风险因素和检查显示的结果。粪便检测结果为阳性者必须进一步进行结肠镜检查。

如需获取更多信息，请访问 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 并搜索“**colon cancer**”（结肠癌）。进入“Colon Cancer”（结肠癌）页面后，依次点击“Watch: Colonoscopy Prep: What to Expect”（观看：结肠镜检查准备：注意事项），观看有关结肠镜检查准备工作的详细视频。您也可以在 [YouTube.com](https://www.youtube.com) 上观看该视频。

与您的医疗保健提供者和家人进行讨论。

此漫画短篇故事可以帮助您与医疗保健提供者和家人展开对话，讨论关于预防结肠癌的可选筛查方法。Mark 正在帮助自己及其家人预防结肠癌，您也可以帮助到您本人及您的家人。看完这个家庭发生的故事，您将了解到：

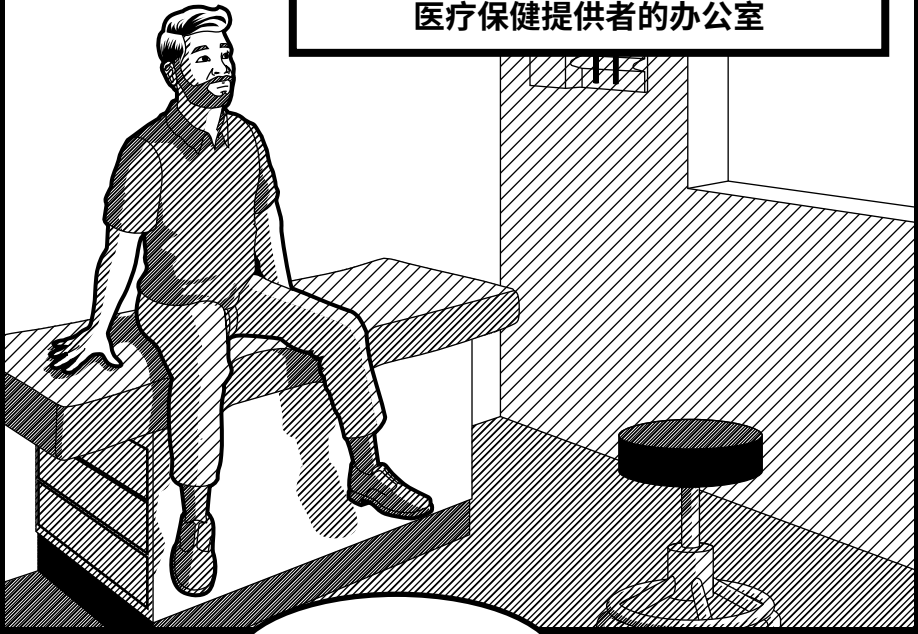
- 如何与您的医疗保健提供者讨论结肠癌筛查和预防知识
- 粪便检测和结肠镜检查的注意事项

与提供者和家人讨论您的个人风险、筛查方法和筛查频率。

识别可能的结肠癌症状。

粪便中出现血液可能是罹患结肠癌的一种征兆。结肠癌会导致腹部或直肠的持续疼痛，便秘或腹泻症状无法得到改善。体重意外下降是另一种可能的征兆。这些症状也可能是由结肠癌以外的其他健康问题引发的，但是如果出现这些症状，请您务必到医疗保健提供者处就诊。


医疗保健提供者的办公室



嗨，MARK！
你还好吗？

挺好的！我刚过完
47 岁生日。






噢，生日快乐！你做
过结肠癌筛查吗？

还没。

但我记得我妻子
SANDRA 做过
结肠镜筛查。




那么，现在是时候该检查一下了。结肠癌筛查可以检查出你是否患有结肠癌或直肠癌，以及可能导致癌变的息肉。

割除息肉其实可以预防癌症！

好吧。
那我们应该尽快安排结肠镜检查，对吗？


结肠镜检查是可供选择的筛查方法之一。这种方法可以直接观察到结肠和直肠内部情况，并帮助我们去除息肉以及其他任何可能引发癌变的多余组织。



明白了。我还可以选择其他
哪些筛查方法或检测？

另一种选择是叫做 *FIT* 的
粪便检测。你可以从家里邮
寄过来一小份粪便样本。实
验室收到样本后，会检测其
中的血液情况，这可能成为
癌症的一种征兆。

我还可以邮寄
粪便？



可以！
对于那些患上结肠癌风险不高的人而言，粪便检测法会是一个不错的选择。

哪种检测效果更好？


这要看情况。实践证明，两种都能有效发现癌症，可以挽救生命。*FIT* 操作起来更容易些，但是每年都必须检测一次。

结肠镜检查需要提前做好准备并需要麻醉。但是大多数人不必频繁做这项检查。我们在做结肠镜检查期间还可以顺便去除息肉。




我的保险可以报销
哪项检测呢？

几乎所有的保险计划
都能报销粪便检测和
结肠镜检查。*



我知道 SANDRA 在
接受结肠镜检查的前一天，
必须吃特定的饮食和药物。
我不确定我现在能不能
为此做好准备。我可以先做
FIT 检测吗？

*大多数保险计划（包括 Medicaid 和 Medicare）都承保年满 50 岁以上人群的结肠癌筛查费用。如果您的年龄处于 45 岁至 49 岁之间，则筛查的承保范围会因保险计划而异。在筛查之前，请您向医疗保健提供者咨询您患上结肠癌的风险，并与您的保险公司确认针对筛查的医疗保险承保范围。




可以！请回答几个问题：你的任何直系亲属中是否有人患有结肠癌或息肉，或遗传疾病，比如林奇综合症？

没有。

你最近是否出现过体重无故下降的情况，或者排便时是否疼痛、便血或排便频率变化，例如腹泻或便秘？

没有这些情况。



非常好。我会让护士为你准备带回家的 *FIT* 检测用具。护士会向你讲解使用方法。



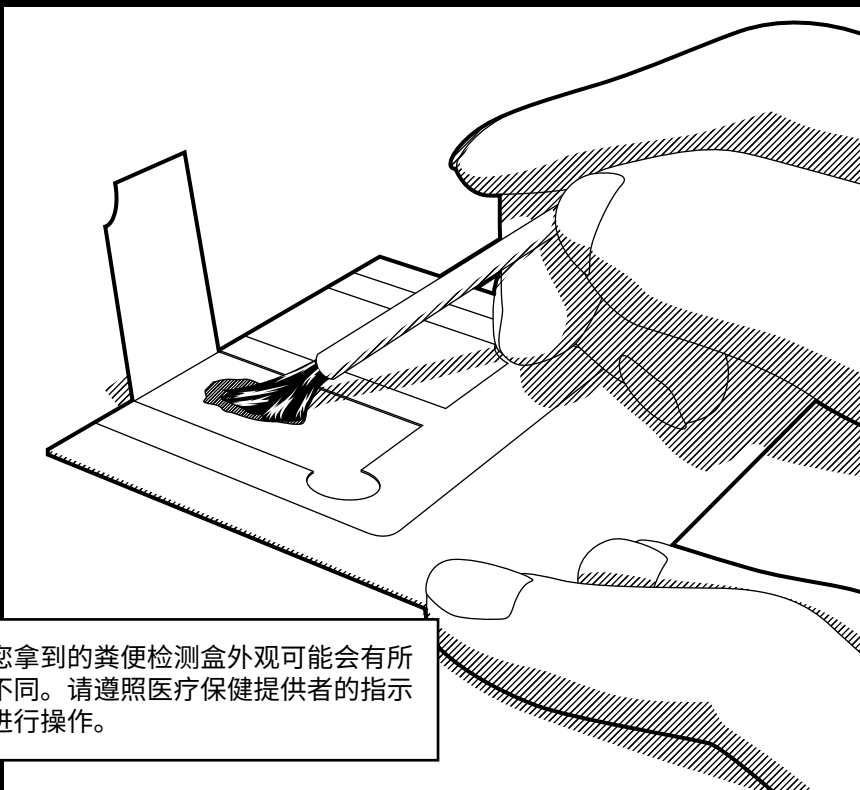
嗨，MARK。
很高兴认识您！

这是您的 *FIT* 检测用具。操作起来很容易。您需要做的就是用这根小棒挑出少量的粪便，将其放在检测卡上贴有标签的位置，然后将其密封并邮寄给我们就行。这项检测每年都要进行一次。

您有什么
疑问吗？

应该没问题。
谢谢！

当天早些时候



您拿到的粪便检测盒外观可能会有所不同。请遵照医疗保健提供者的指示进行操作。



ANDREW，是你啊！
我正要邮寄这个
FIT 检测盒。

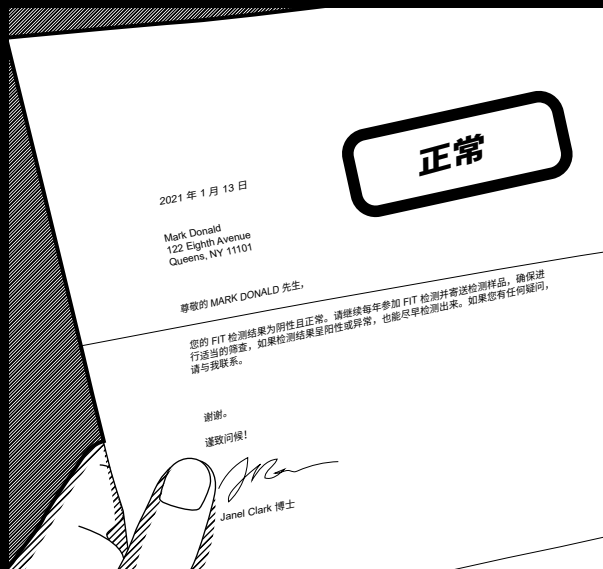
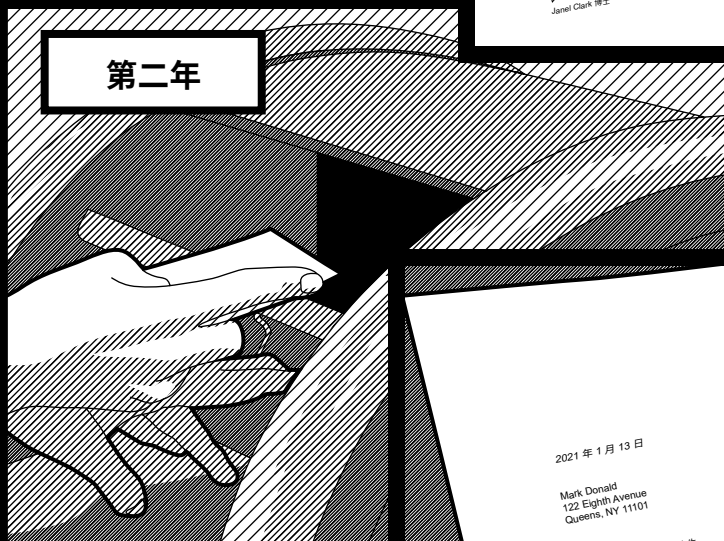


等等，老爸——这是针对结肠
癌的 **FIT** 筛查？你能提前考
虑自己的健康状况，我真的感
到骄傲。

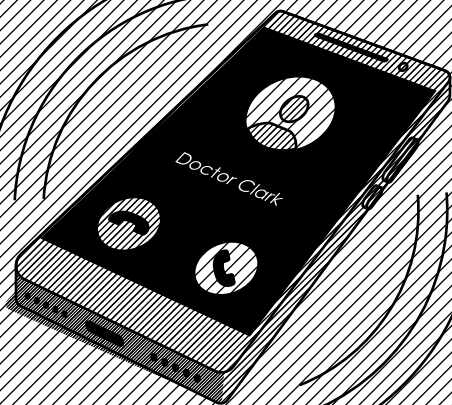
第一年



第二年




第三年



嗨，CLARK 医生。

等等，我的 FIT
异常？







别太担心，MARK。FIT 检测结果异常并不一定意味着你患有结肠癌。但是为了以防万一，你得做个结肠镜检查。



好吧。
那就做吧。




我还是很紧张。我应该问问 SANDRA 接受结肠镜检查的经验，也许会对我有所帮助。



结肠镜检查没有你想象的那么糟糕。但是，做好肠道准备很重要。

检查前你喝过一种透明液体，对吗？

是的，要记住，一定要喝完医生开给你的所有特定清肠溶液，并严格遵照医嘱。



你得让你的结肠清理干净，这样医生才能看到所有情况。当然，你做完结肠镜检查后，我会接你回家。

谢谢你一直以来的支持。

MARK 结肠镜检查的前一天



嗯，这味道喝起来还不算太差。




结肠镜检查当天



你感觉怎么样？

就是有点小紧张。
检查的时候会有不舒服的感觉吗？

说实话，我都不记得结肠镜检查时的感觉了，只记得做过的那些准备工作。你一定能行的。



嗨，MARK！很高兴你来了。准备好接受结肠镜检查了吗？

是的。我昨天只喝了透明液体。我还喝完了所有的清肠溶液，今天什么也没吃。

很棒！这样医生就能清楚看到你结肠和直肠的内部情况了。

医生会将一根直径约为半寸的小细管插入你的直肠。细管的末端有一个灯头和一个摄像头。应该不会痛。



谢谢。我想我已经准备好了。

很好。那我们去手术室吧。



我很高兴 MARK 能够关注他的健康状况!




我听说你的肠道准备工作做得很好。稍后我们就能看到你干净的结肠了。




我会给你用点麻醉药，这能让你放松下来。你会有昏昏欲睡的感觉。准备好接受检查了吗？

我准备好了。

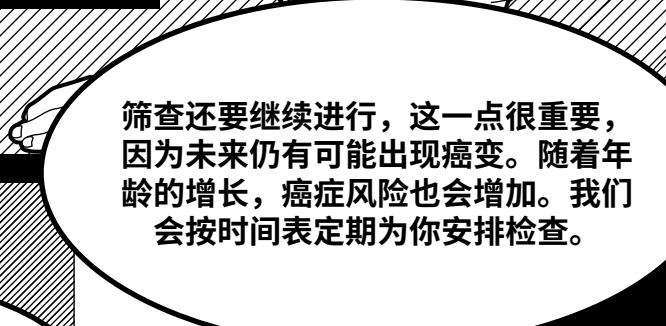
筛查结束后




嗨，MARK。好消息！
我们在你的结肠内没有
发现任何异常情况。




噢，谢天谢地。这是否
意味着我的筛查可以完
全结束了？



筛查还要继续进行，这一点很重要，
因为未来仍有可能出现癌变。随着年
龄的增长，癌症风险也会增加。我们
会按时间表定期为你安排检查。




终于放心了。
为了降低患上结肠癌
的风险，我还能做些
什么吗？




你可以做出健康的选择。
研究表明，一些行为似乎有助于降低患上结肠癌的风险。我们现在还不太清楚，为什么有些人会患上癌症而有些人不会。

那些很少吃加工肉制品的人患结肠癌的可能性更低一些。进行体育锻炼似乎也有助于降低患癌风险。



加工肉制品包括熟食肉、培根和热狗，对吗？

没错。

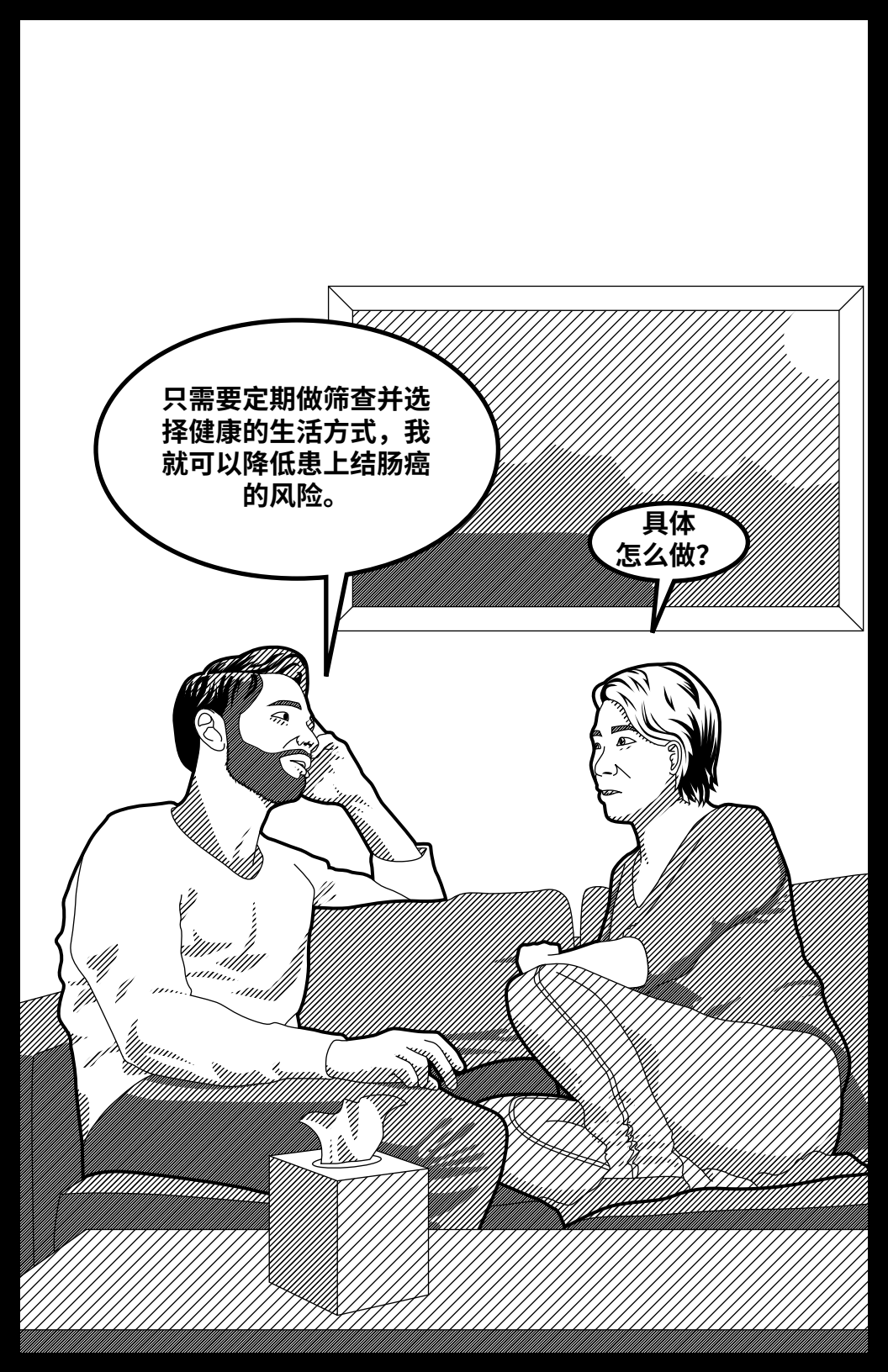


那喝酒和
吸烟呢？

每天喝酒超过两杯
可能会导致结肠癌。吸烟也是如
此。所以，请减少酒精的摄入量以
及喝酒的次数，并且不要吸烟。


通常，选择健康的生活方式
可以降低你患上结肠癌的
风险。

好的，医生。
我会努力的。
谢谢。



只需要定期做筛查并选择健康的生活方式，我就可以降低患上结肠癌的风险。

具体怎么做？

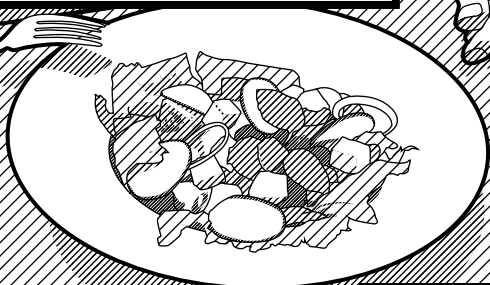


医生建议我吃更健康的饮食，
少吃加工肉制品。我应该多
运动、少喝酒并且不吸烟。
按时接受下一次筛查也很重要。

我们一起来做出这些改变
吧！MARK，你不是在
孤军奋战。

你真好！

当晚，一家人共进晚餐




您要喝点酒吗，
先生？

不了，
谢谢。

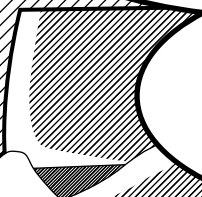
等等，MARK，
你不喝酒了？

是的。我最近做了一次结肠癌筛查。


结果是阴性，但医生给了我一些有关健康生活的建议。




作为你的兄弟，我很关心你的健康状况。你们两个都应该去找医生谈谈关于结肠癌筛查的问题了。




我们的年龄都差不多，所以最好能尽早去检查一下。




你接受的是哪种筛查检测？



我做过连续三年的粪便检测。这种方法方便又简单。今年我的检测结果出现异常，所以我接着去做了结肠镜检查。

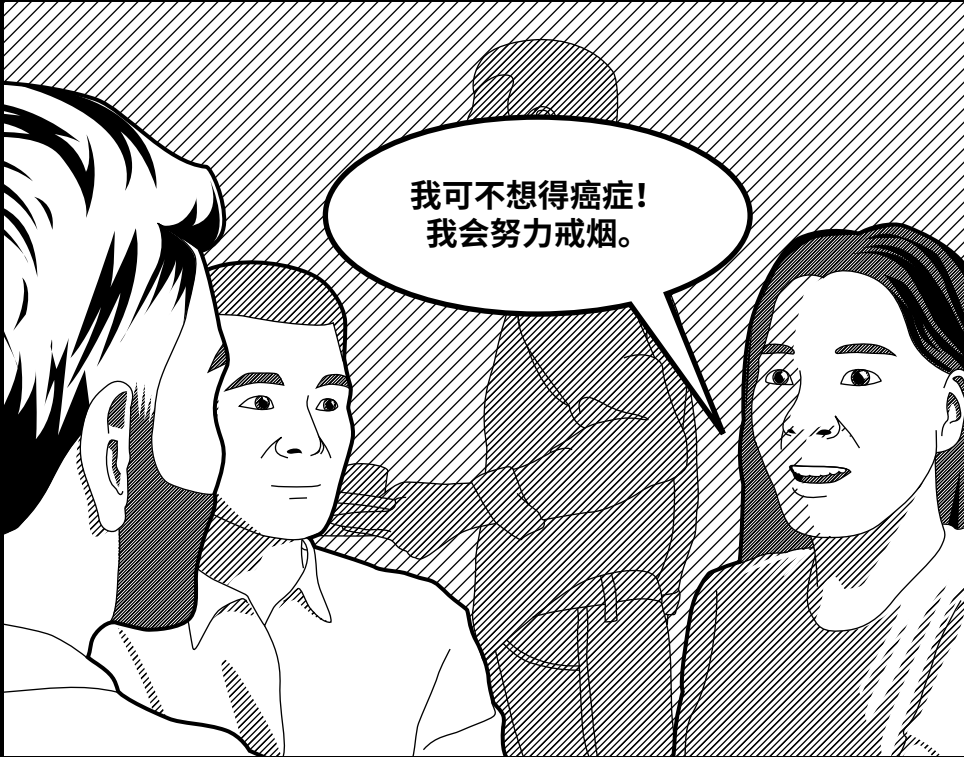


医生对健康生活方式有什么建议吗？




从健康饮食和定期
进行体育锻炼开始。
少喝酒，不吸烟。

最重要的一条是
去做筛查。



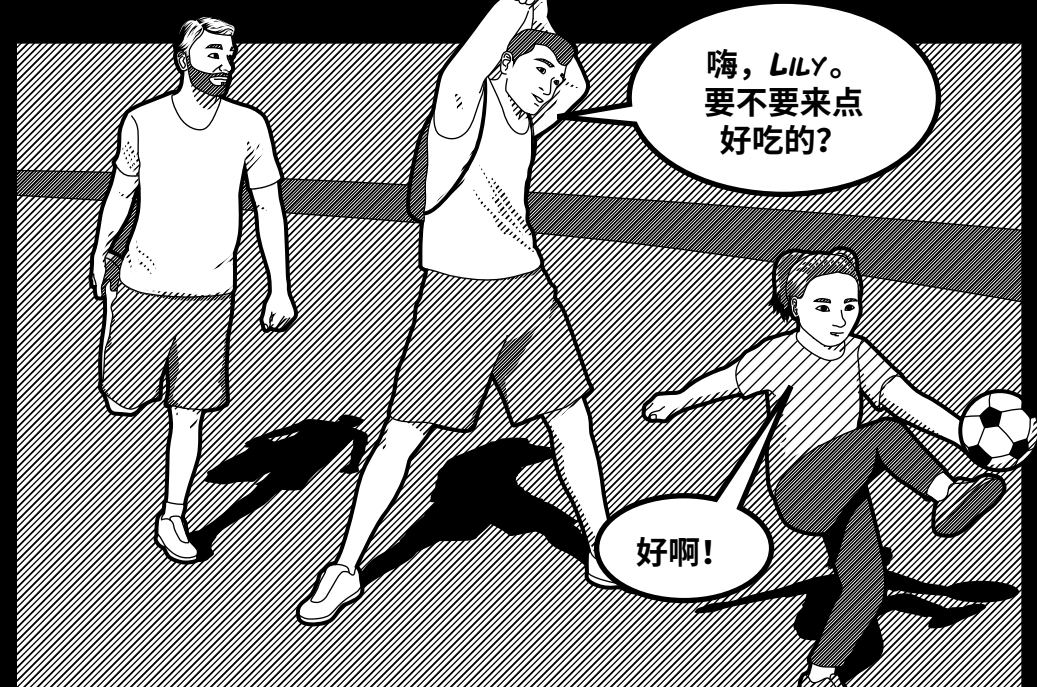
我可不想得癌症！
我会努力戒烟。



ANDREW，如果你的医疗保健提供者建议你去做结肠癌筛查，一定不要错过。

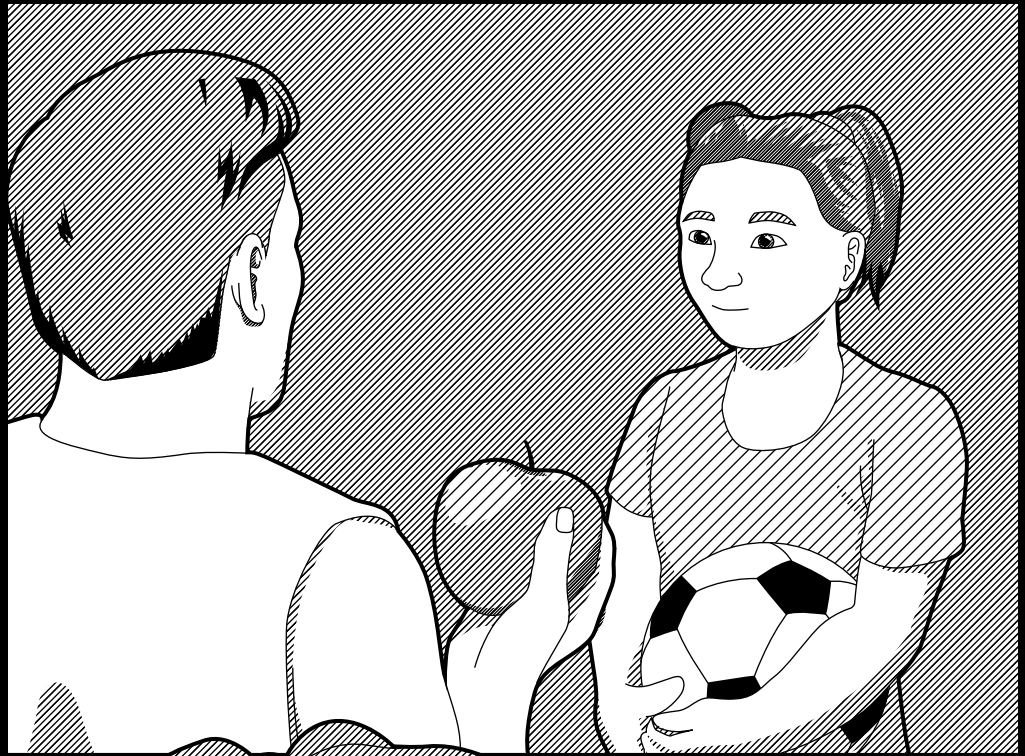
老爸，我会的。


我们在前面停一下稍微休息一会吧。



嗨，LILY。要不要来点好吃的？

好啊！





ANDREW，谢谢你能和我一起
锻炼。我很高兴看到你注意
你的健康状况。

谢谢你鼓励我接受筛查。
让我们共同降低结肠癌的
风险吧！

关于结肠癌风险的事实

结肠癌的风险因素包括：

- 年龄较大——大约 90% 的病例出现在 50 岁以上的人群中*
- 个人或家族有结肠癌或腺瘤性息肉病史
- 患有遗传综合征，例如林奇综合症或家族性腺瘤性息肉病 (familial adenomatous polypos, FAP)

黑人社区受结肠癌影响尤其严重：非洲裔美国人患上结肠癌的风险及发生率更高。原因很复杂，但其中包括风险因素的差异，以及结构性种族主义对健康造成的不平等影响，例如获得医疗保健（筛查、治疗等）的机会较少。

改变以下生活方式可以降低癌变风险：

- 如果您超重或有肥胖症，请降低体重
- 增加体育锻炼，少坐多运动
- 少吃加工肉制品，多吃水果和蔬菜
- 少喝酒
- 不吸烟。如需获取戒烟帮助，请致电 866-697-8487。

立即与您的医疗保健提供者讨论您的风险和筛查。

//////
*纽约市健康与心理卫生局建议个人从 45 岁开始即可接受结肠癌筛查，因为在 50 岁以下的人群中，罹患结肠癌的病例数量一直在增加。如果您的年龄在 45 岁到 49 岁之间，那么在接受筛查检测之前，请与您的医疗保健提供者联系以了解您的结肠癌风险，并与保险公司确认您的保险承保范围。

