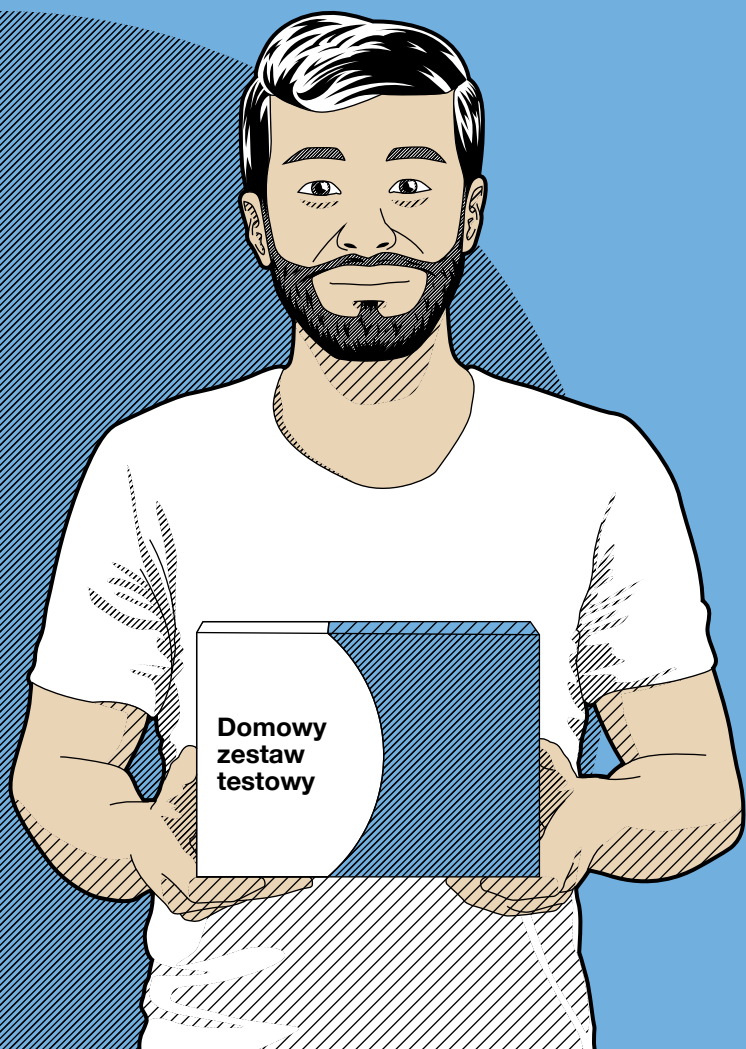


Jak wykonać badanie w kierunku raka jelita grubego w domu?



Wprowadzenie

Rak okrężnicy i odbytnicy, również nazywany rakiem jelita grubego, jest jedną z głównych przyczyn zgonów z powodu chorób nowotworowych w mieście Nowy Jork (NYC). Regularne badania przesiewowe pozwalają wykryć ten typ raka we wcześniejszym stadium, gdy jest on łatwiejszy w leczeniu.

Liczba zachorowań na raka jelita grubego wzrasta wśród osób w wieku poniżej 50 lat. Osoby bez czynników ryzyka powinny rozpocząć badania przesiewowe w wieku 45 lat. W przypadku wystąpienia różnych czynników ryzyka konieczne może być wcześniejsze rozpoczęcie badań przesiewowych oraz zwiększenie ich częstotliwości, np. jeśli w rodzinie jest osoba chorująca na raka jelita grubego.

Należy omówić indywidualne czynniki ryzyka i ustalić, od kiedy i jak często należy wykonywać badania przesiewowe ze swoim lekarzem. Warto wiedzieć jakie jest ryzyko wcześniej niż za późno. Potwierdzenie czynników ryzyka nie musi oznaczać, że rozwinie się rak jelita grubego, z kolei ich brak nie wyklucza możliwości zachorowania.

Dostępnych jest kilka rodzajów badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego, w tym badania kału i kolonoskopia. Badania oparte na kale mogą być wygodniejsze, ponieważ nie wymagają przygotowania i można je wykonać w domu. Na podstawie próbki kału mogą one wykryć krew lub zmiany w genach (DNA), co z kolei może sugerować raka jelita grubego. Dostępne badania oparte na próbce kału obejmują:


- Badanie immunochemiczne kału (fecal immunochemical test, FIT) wykrywające krew. Zaleca się wykonywanie badania FIT co roku.
- Badanie na krew utajoną w kale (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT) o wysokiej czułości na bazie gwajaku wykrywające krew. Zaleca się wykonywanie badania HSgFOBT co roku.
- Wielocelowe badanie DNA kału (FIT-DNA), wykrywające krew i zmiany w genach uznawane za oznaki raka. Zaleca się wykonywanie badania FIT-DNA co trzy lata.

Kolonoskopia jest wykonywana w gabinecie lekarskim i wymaga przygotowania oraz zarezerwowania czasu na zabieg. Jest to badanie wzornikowe z użyciem specjalnej kamery, która umożliwia lekarzowi bezpośrednią obserwację jelita grubego i usunięcie znalezionych po drodze małych polipów. Jeśli narośl jest zbyt duża, aby usunąć ją podczas kolonoskopii, zostanie pobrana próbka w celu sprawdzenia, czy jest to rak lub czy zmiana jest łagodna (nienowotworowa). Usunięcie polipów może pomóc w zapobieganiu nowotworom. Kolonoskopię wykonuje się co 10 lat, a czasem częściej, w zależności od indywidualnego ryzyka oraz wyników badania. Pozytywny wynik badania kału jest podstawą do wykonania kolonoskopii.


Aby dowiedzieć się, jakie badanie wykonać, należy porozmawiać z lekarzem. W przypadku wykonywania domowego testu kału, aby uzyskać szczegółowe informacje, należy przeczytać ten artykuł.



Domowy
zestaw
stowy



CZEŚĆ, MARK.
CO TAM MASZ?



CZEŚĆ, SANDRA.
JEST TO BADANIE NA WYKRYCIE
RAKA JELITA GRUBEGO OPARTE
NA PRÓBCE KAŁU. MÓJ
LEKARZ MI JE ZAPROPONOWAŁ.

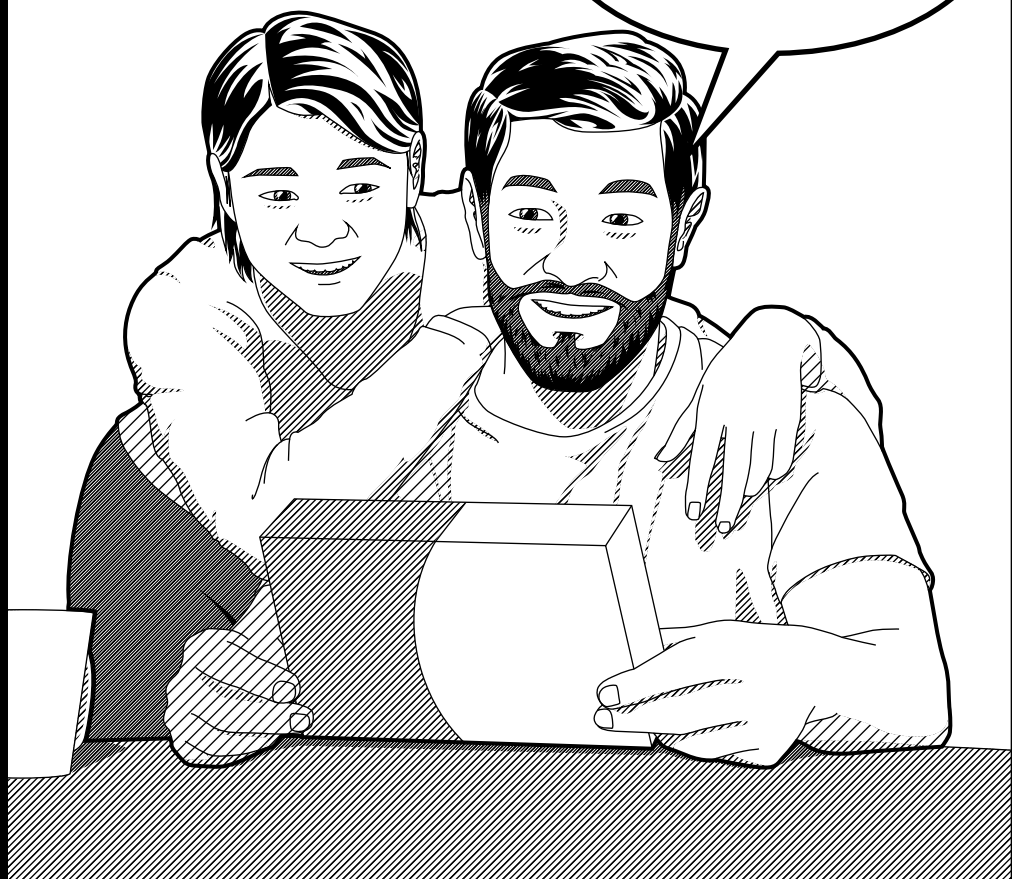



Domowy
zestaw
stowy

MIŁO WIDZIEĆ TO, ŻE
PODEJMujesz KROKI
W CELU OCHRONY PRZED
RAKIEM JELITA GRUBEGO,
MARK. NA CZYM POLEGA
TO BADANIE?

POBIERAM NIEWIELKĄ
PRÓBKĘ KAŁU I WYSYŁAM
JĄ DO LABORATORIUM,
GDZIE ZOSTANIE
PRZEANALIZOWANA POD
KĄTEM ZAWARTOŚCI
UKRYTEJ KRWI.

KRWAWIENIE UTAJONE
MOŻE BYĆ PIERWSZYM
OBJAWEM RAKA JELITA
GRUBEGO LUB
INNEJ CHOROBY.






WAŻNE JEST, ABY
WYKRYĆ NOWOTWÓR JAK
NAJSZYBCIEJ. ROZUMIESZ, ŻE
WTĘDY ŁATWIEJ JEST GO
LECZYĆ, PRAWDA?

SKĄD WIEDZIAŁEŚ,
JAKIE BADANIA
NALEŻY WYKONAĆ?

OMÓWIŁEM DOSTĘPNE OPCJE
BADAŃ PRZESIEWOWYCH ZE SWOIM
LEKARZEM. ROZMAWIALIŚMY
O KOLONOSKOPII I BADANIU OPARTYM
NA PRÓBCE KAŁU. OBA POZWALAJĄ
NA WCZESNE WYKRYCIE RAKA
JELITA GRUBEGO.

CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?



BADANIE OPARTE NA
PRÓBCE KAŁU MOGĘ
WYKONAĆ W DOMU.
NIE WYMAGA ONO
SPECJALNEJ DIETY.

TO BADANIE
NIE WYMAGA
ZNIECZULENIA,
PRAWDA?

ZGADZA SIĘ.
JEŚLI BADANIE KAŁU
NICZEGO NIE WYKAŻE,
MOJE WYNIKI
ZOSTANĄ UZNANE
ZA PRAWIDŁOWE.

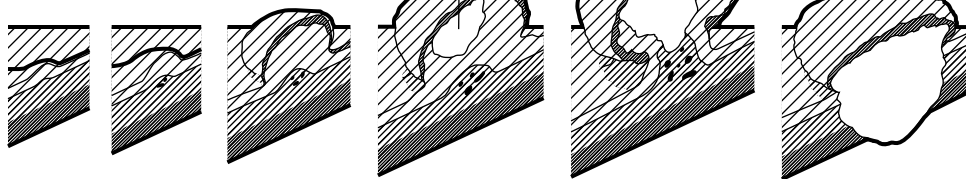
BĘDĘ JE
POWTARZAĆ CO ROKU.
JEŚLI KIEDYKOLWIEK
WYNIK BĘDZIE ODBIEGAĆ
OD NORMY, Poddam
SIĘ KOLONOSKOPII.

**MIAŁAM
KOLONOSKOPIĘ,
PAMIĘTASZ?
PODCZAS KOLONOSKOPII
MOŻNA RÓWNIEŻ USUNĄĆ
POLIPY, KTÓRE MOGĄ
PRZEKSZTAŁCIĆ
SIĘ W RAKA.**



Etapy powstawania polipów

Nieprawidłowy
rozwój komórek



polip
(mały)

polip
(duży)

polip
przednowotworowy

nowotwór



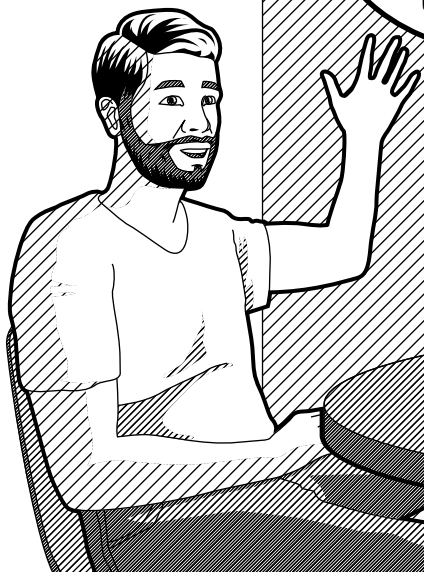
**TO PRAWDA.
ALE NIE JESTEM
JESZCZE GOTOWY
NA KOLONOSKOPIĘ.**



CZEŚĆ TATO.
GO TAM MASZ?

CZEŚĆ, ANDREW!
TO BADANIE NA RAKA
JELITA GRUBEGO,
KTÓRE MÓJ ZALECŁ
MI MÓJ LEKARZ.

TO JEDEN Z KILKU
RODZAJÓW BADAŃ
OPARTYCH NA PRÓBCE
KAŁU, KTÓRE MOŻNA
WYŚLAĆ Z DOMU.





INTERESUJĄCE.

WŁAŚNIE SPRAWDZIŁEM
DATĘ WAŻNOŚCI BADANIA
I NADAL JEST WAŻNE.
CHCĘ JE TERAZ WYKONAĆ,
ZANIM ZAPOMNĘ.



ILE CZASU
TO ZAJMIE?

TYLKO KILKA
MINUT I POTEM
WYSTARCZY
JE WYŚLAĆ.

ROZUMIEM. DAJ MI ZNAĆ,
JAK SKOŃCZYSZ. MOŻEMY
PÓJŚĆ NA SPACER I WYŚLAĆ
JE PO DRODZE.

JASNE!

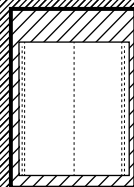
Należy porozmawiać z lekarzem, aby zdecydować, jaki rodzaj testu kału jest najlepszy, ponieważ ta historia przedstawia tylko kilka opcji spośród wielu. Pomiędzy tymi badaniami występują niewielkie różnice i można je odsyłać na różne sposoby. Należy postępować zgodnie z instrukcjami podanymi w zestawie.

JAK WYKONAĆ BADANIE FIT



„BADANIA NIE
NALEŻY WYKONYWAĆ
W PRZYPADKU
AKTYWNEGO
KRWAWIENIA”. NIE
MAM KRWAWIENIA.

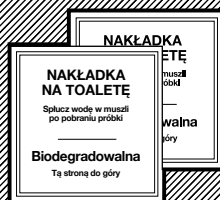
1 Otwórz zestaw. Zrób to w czystym i suchym miejscu.



Torebka
z zamknięciem
strunowym



Pojemnik
na próbkę



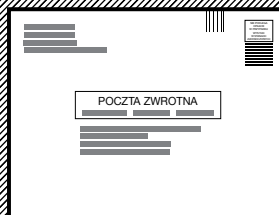
Biodegradowalna osłona
deski sedesowej

A patient data form with various fields and checkboxes. The text "Dane pacjenta" is visible at the top.

Formularz danych pacjenta

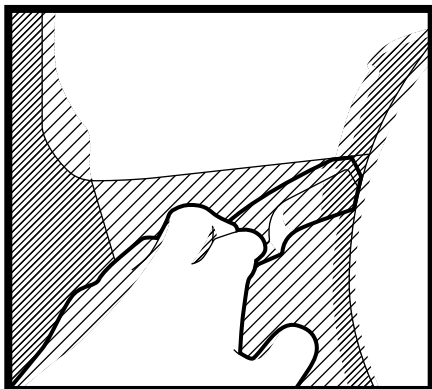


Instrukcje

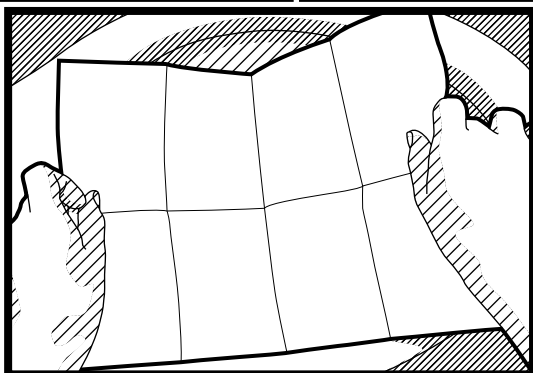
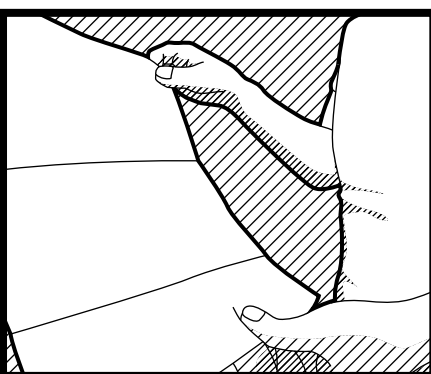
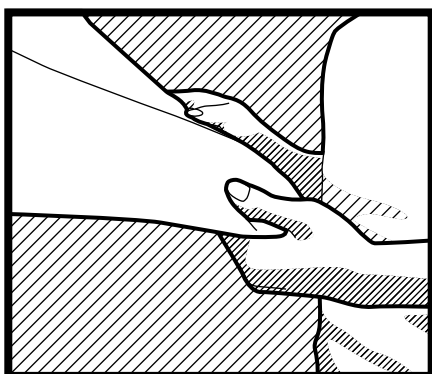


Koperta

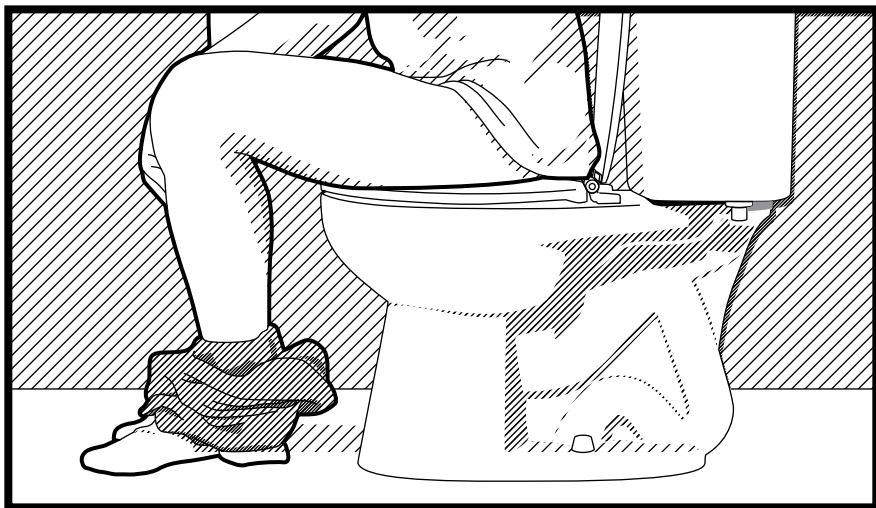
- 2** Dwukrotnie spuść wodę w muszli klozetowej. Jeśli w muszli klozetowej znajdują się środki czyszczące, wyjmij je i spuść wodę dwa razy.



- 3** Rozłóż dużą nadającą się do splukiwania chusteczkę higieniczną. Umieść ją na powierzchni wody w muszli klozetowej.



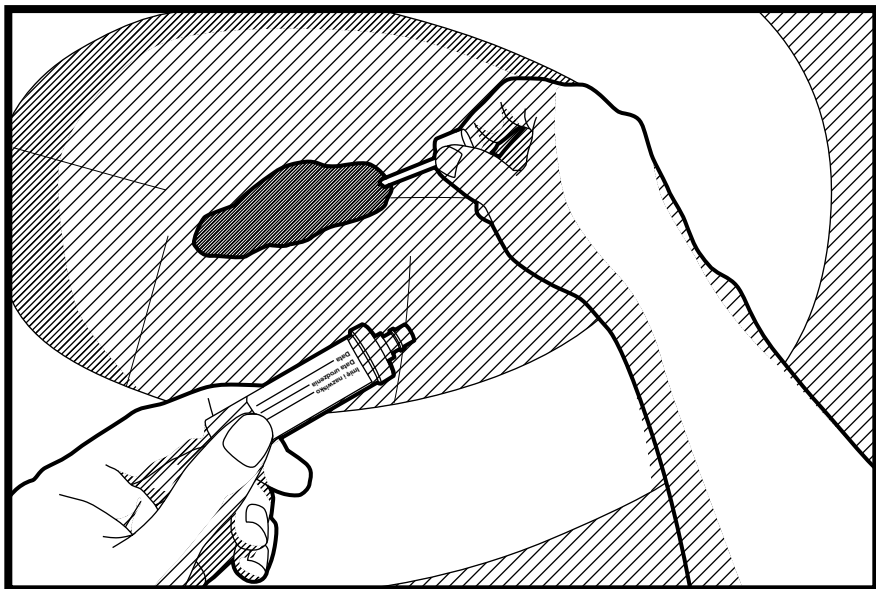
- 4** Wypróżnij się jak zwykle. Nie spłukuj wody. Wyrzuć zużytą chusteczkę, ale nie do muszli klozetowej.



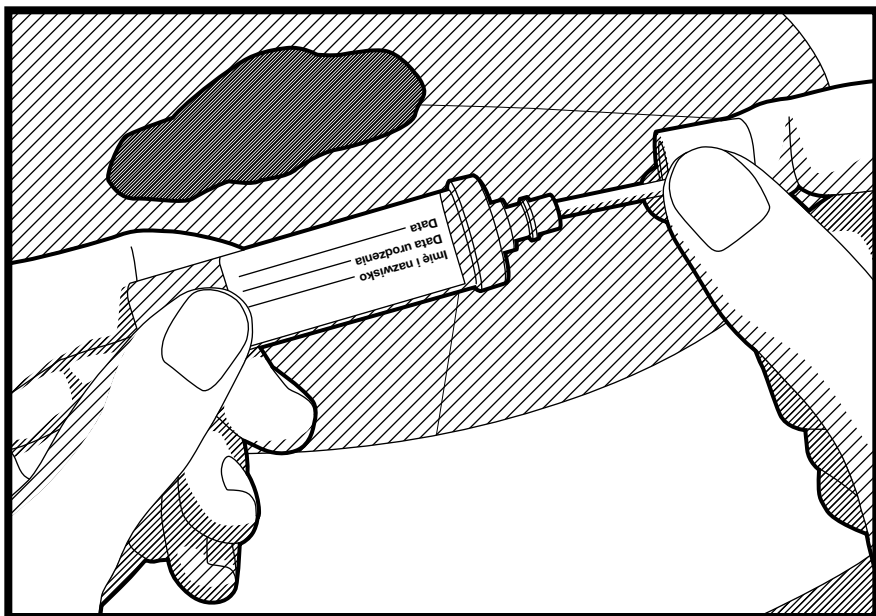
- 5** Delikatnie pocieraj końcówką próbnika o kał.



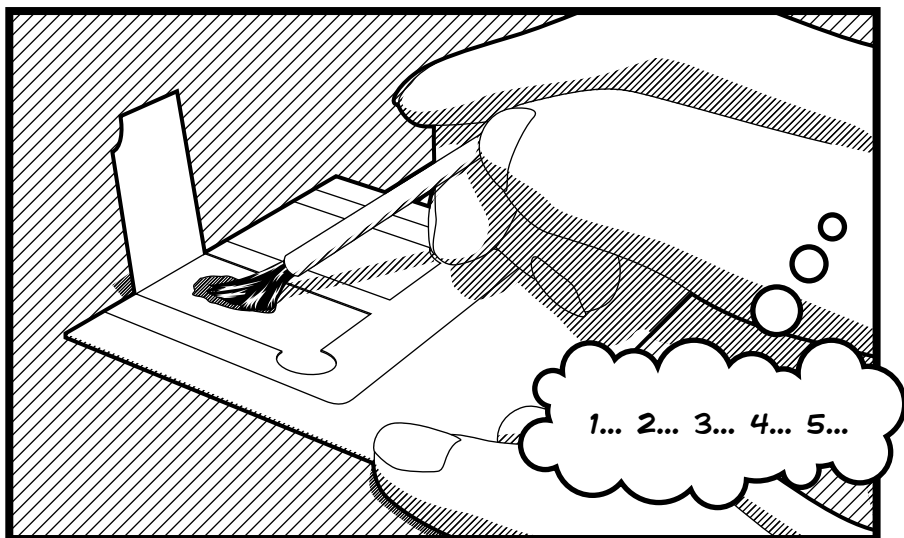
- 6** Nie pobieraj dużych kawałków kału. Jednokrotnie wstrząśnij sondą, aby usunąć wszelkie grudki lub krople wody.



- 7** Włóż sondę z powrotem do pojemnika i szczelnie go zamknij. Sprawdź, czy kał nie wydostaje się poza pojemnik. Jeśli tak, wytrzyj go.

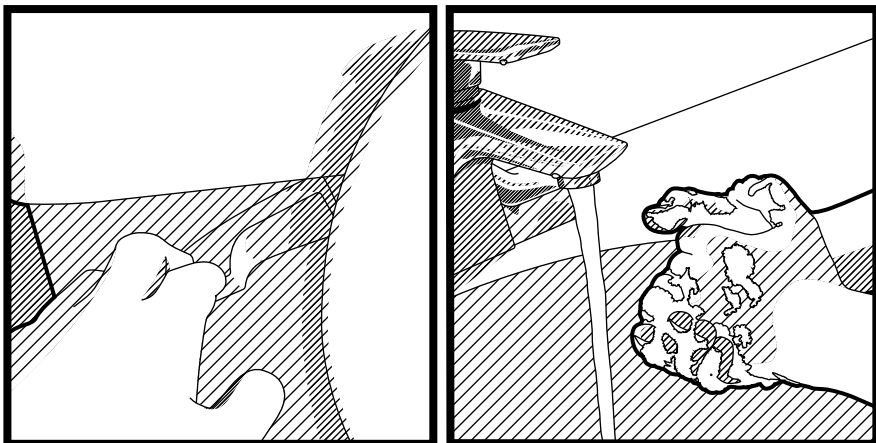


- 8** W zestawie mogą znajdować się karta i pędzelek. Za pomocą pędzelka nanieś niewielką ilość próbki kału na kartę. Zajmuje to około pięciu sekund. Sprawdź czy kał nie wy dostał się poza pojemnik. Jeśli tak, wytrzyj go.

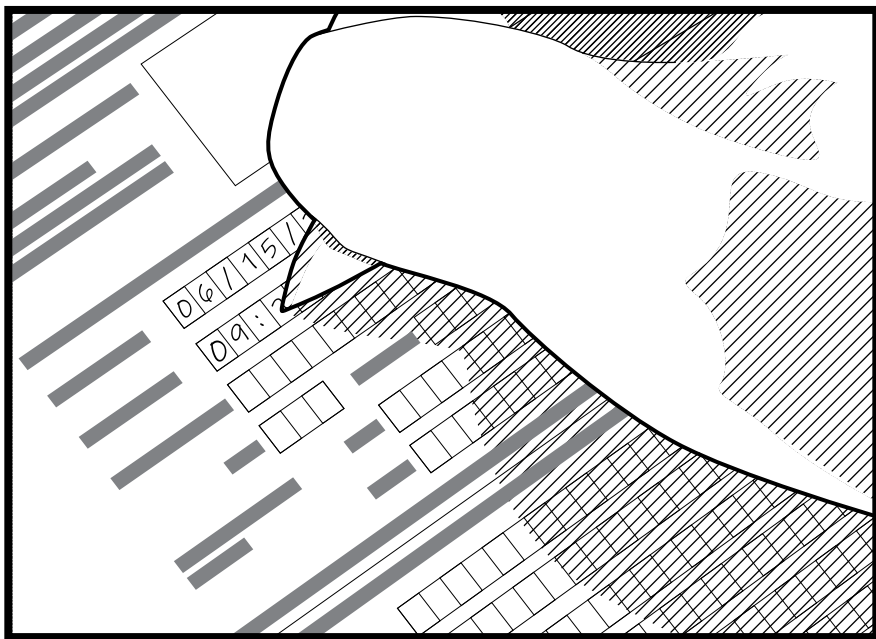


W zestawie może znajdować się druga sonda lub pędzelek do pobrania drugiej próbki. Jeśli tak, drugą próbkę pobierz w taki sam sposób.

- 9** Spuść wodę w muszli klozetowej. Następnie myj ręce wodą z mydłem przez 20 sekund.



- 10** Wypełnij wszelkie etykiety lub formularze i wpisz imię i nazwisko oraz datę pobrania próbek.

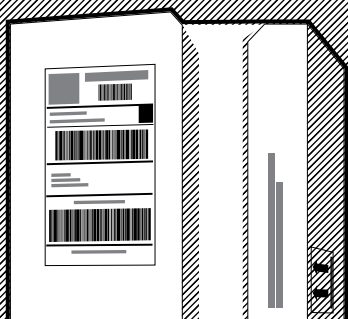


- 11** Umieść próbkę w kopercie i zaklej ją.



JAK WYKONAĆ BADANIE FIT-DNA (COLOGUARD)

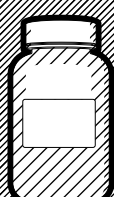
Innym rodzajem badania jest wielokierunkowe badanie na obecność DNA w kale, czyli FIT-DNA (Cologuard). Pozwala ono wykryć ukrytą krew i zmiany w genach, które mogą być oznakami raka jelita grubego.



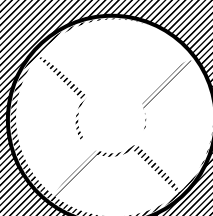
Opakowanie do wysyłki z torebką



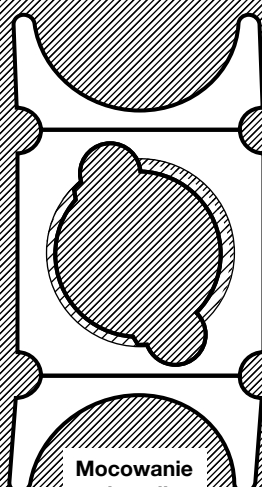
Pojemnik na próbkę



Płynny środek
konserwujący



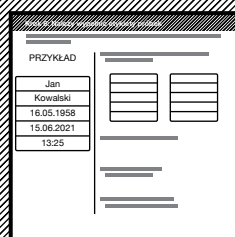
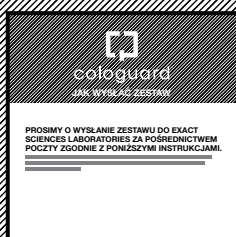
Pojemnik
na próbkę



Mocowanie
pojemnika



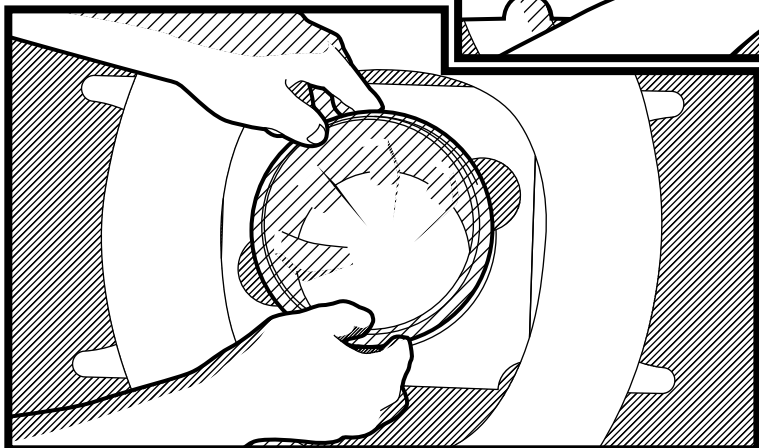
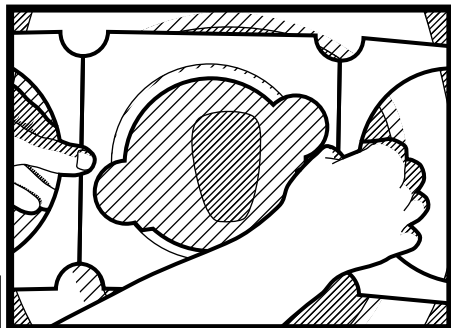
Materiały instruktażowe



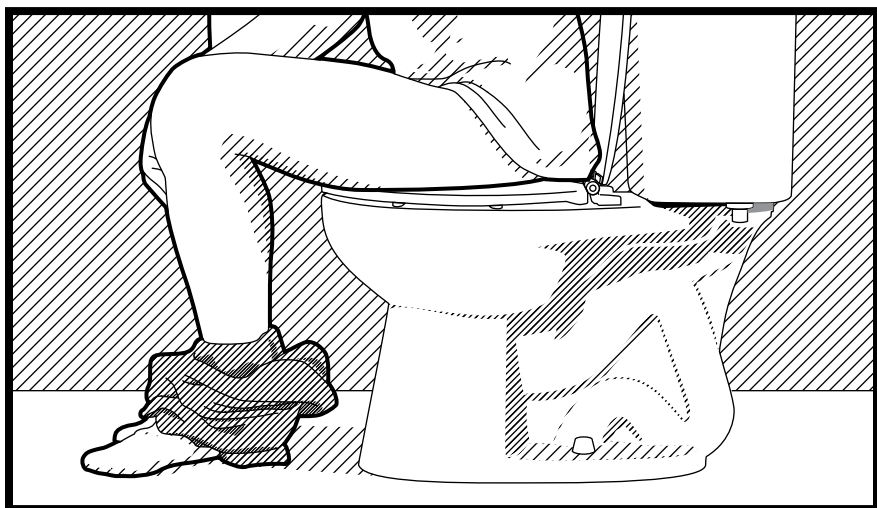
Etykiety próbek

Uwaga: Zachowaj torebkę i pudełko. Będą one potrzebne do przechowywania i późniejszego wystawienia próbki kału.

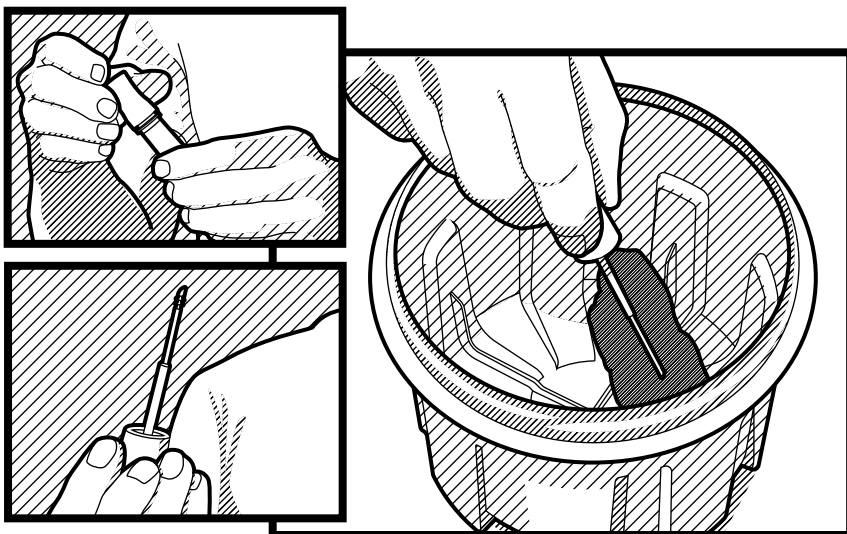
- 1** Umieść wspornik pod deską sedesową. Następnie umieścić otwarty pojemnik na próbkę we wsporniku.



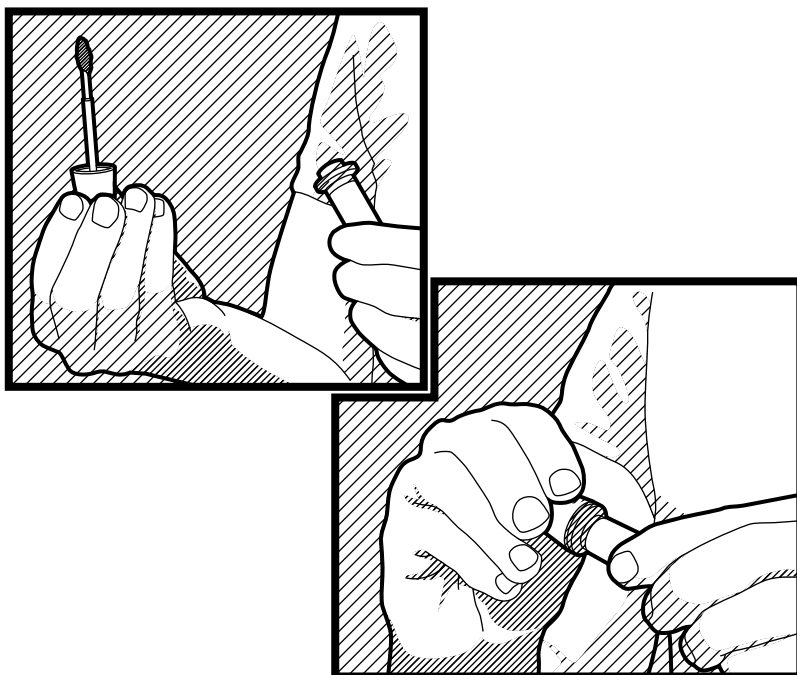
- 2** Wypróżnij się jak zwykle.



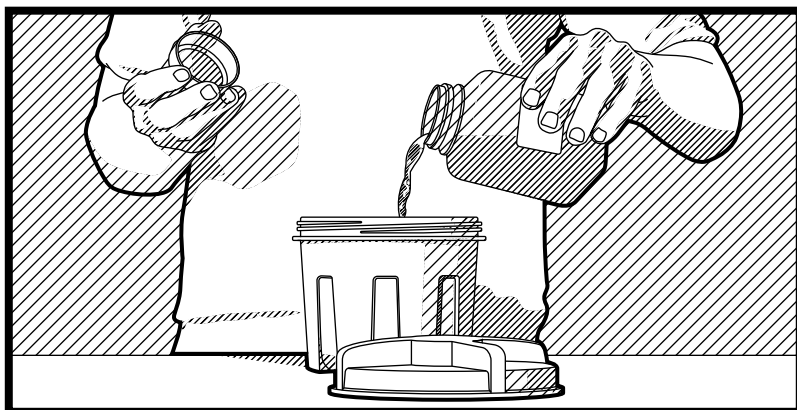
- 3** Pobierz próbkę kału końcówką sondy. Sprawdź, czy rowki na końcu sondy są zakryte. Nie pobieraj dużych fragmentów kału.



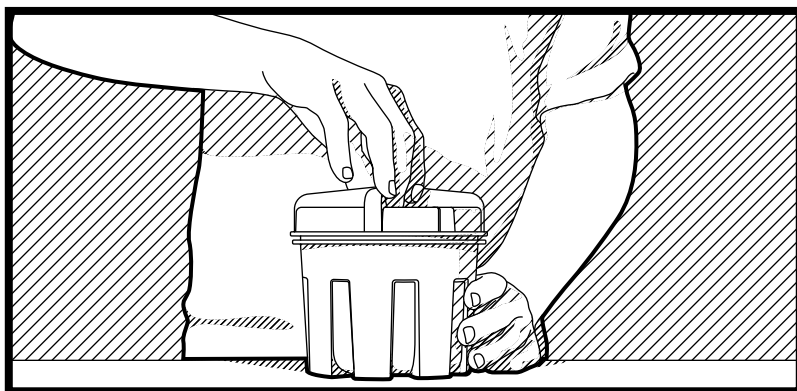
- 4** Włóż sondę z powrotem do pojemnika. Szczelnie go zamknij.



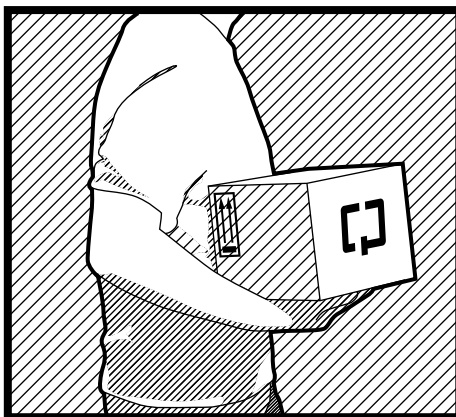
- 5** Wlej środek konserwujący do pojemnika z kałem.



- 6** Szczelnie go zamknij. Sprawdź, czy kał nie przedostał się poza pojemnik. Jeśli tak, wytrzyj go.



- 7** Próbkę wyślij za pośrednictwem firmy UPS na adres wskazany w zestawie. Przesyłka nie podlega opłacie.





SZYBKO
POSZŁO!


TAK.
INSTRUKCJE
BYŁY JASNE.

KIEDY MUSZĘ
NADAĆ
PRZESYŁKĘ?



W CIĄGU
24 GODZIN.

PRZESŁANIE JEJ DO
ANALIZY JEST BARDZO
WAŻNE, WIĘC ZRÓB TO
JAK NAJSZYBCIEJ.



DOBRA. CHODŹMY
TERAZ. BĘDIEMY
MIELI CZAS
POĆWICZYĆ.

W PORZĄDKU.
SPACER TO
DOBRY POMYSŁ.

CZY WIESZ, ŻE
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
MOŻE RÓWNIEŻ POMÓC
W ZAPOBIEGANIU
RAKOWI JELITA
GRUBEGO?

TO DOBRE
DLA KAŻDEGO.



JASNE, LILY!
CHODŹ Z NAMI.





KIEDY BĘDZIESZ
MIEĆ WYNIKI?



ZA TYDZIEŃ LUB DWA.
CHCESZ IŚĆ Z NAMI
NA SPACER?



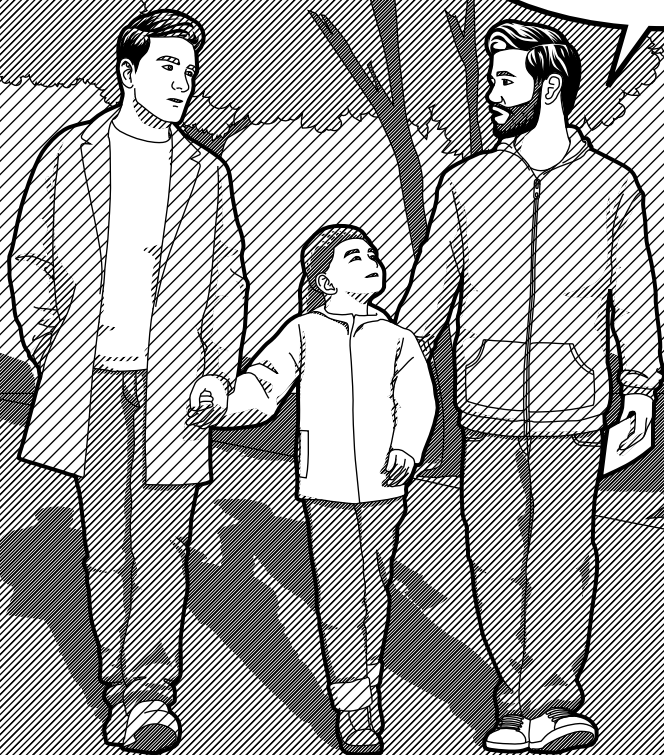
IDŹCIE SAMI.
ZOBACZYMY
SIĘ PÓŹNIEJ.
POWODZENIA
Z BADANIEM!


DZIĘKI,
KOCHANIE.

SKĄD BĘDZIE
WIADOMO CZY
MASZ RAKA JELITA
GRUBEGO, CZY NIE?

JEŚLI WYNIK TESTU
BĘDZIE NEGATYWNY, BĘDZIE TO
OZNACZAĆ, ŻE NIE MAM RAKA
JELITA GRUBEGO. BADANIE
MOŻE NIE WYKRYĆ NIEKTÓRYCH
PRZYPADKÓW, ALE JEST
TO RZADKIE.

KOLEJNE BADANIA MUSZĘ
WYKONYWAĆ RAZ W ROKU.
W PRZYPADKU BADANIA
FIT-DNA, MUSZĘ JE
POWTARZAĆ CO TRZY LATA.





CO MA MIEJSCE
W PRZYPADKU,
GDY BADANIE
COŚ WYKRYJE?

MÓJ ŚWIADCZENIODAWCA
SKONTAKTUJE SIĘ ZE MNĄ.
MOŻE TO OZNACZAĆ RAKA
W MOJEJ OKRĘŻNICY LUB
ODBYTNICY, ALBO ŻE COŚ
INNEGO JEST NIE TAK.


WTEDEY, ABY
DOWIEDZIEĆ SIĘ CO
SIĘ DZIEJE, BĘDĘ
MUSIAŁ WYKONAĆ
KOLONOSKOPIĘ.



PAMIĘTAM, KIEDY MAMA
MIAŁA KOLONOSKOPIĘ.
ZA POMOCĄ MALUTKIEJ
KAMERY ZAJRZELI JEJ
DO JELITA GRUBEGO.

TAK. W JEJ
PRZYPADKU
WSZYSTKO BYŁO
W PORZĄDKU.





MAM NADZIEJĘ, ŻE
WYNIK BĘDZIE NEGATYWNY
I ŻE NIE MASZ OBJAWÓW
RAKA JELITA GRUBEGO!

JA TEŻ!
NAJWAŻNIEJSZE,
ŻE DBAM O SWOJE
ZDROWIE.

Fakty na temat ryzyka zachorowania na raka jelita grubego

Czynniki ryzyka zachorowania na raka jelita grubego obejmują:

- starszy wiek – około 90% przypadków występuje u osób 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)

Wskazane poniżej zmiany w stylu życia mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka jelita grubego:

- w przypadku osób z nadwagą lub otyłych, zmniejszenie masy ciała
- zwiększenie aktywności fizycznej poprzez mniej siedzenia i więcej ruchu
- spożywanie mniejszej ilości żywności przetworzonej, a zwiększenie ilości spożywanych owoców i warzyw
- spożywanie mniejszej ilości napojów alkoholowych i niepalenie
- ograniczenie lub zaprzestanie używania tytoniu. Wsparcie w zakresie rzucania palenia lub wapowania można uzyskać, dzwoniąc pod numer 866-697-8487.

Warto już dziś porozmawiać z lekarzem na temat ryzyka i badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

Szczegółowe informacje udostępniono na stronie: [nyc.gov/health/coloncancer](https://www.nyc.gov/health/coloncancer). Aby zapoznać się z powiązаныmi historiami dotyczącymi badań przesiewowych, należy kliknąć **Historię Sandry i Decyzję Marka**.

*Osoby bez czynników ryzyka powinny rozpocząć badania przesiewowe w wieku 45 lat, ponieważ liczba przypadków raka jelita grubego wzrasta wśród osób poniżej 50 roku życia. W przypadku osób obciążonych czynnikami ryzyka konieczne może być wcześniejsze rozpoczęcie badań przesiewowych. Większość planów ubezpieczeniowych obejmuje badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego. Zakres ubezpieczenia może się jednak różnić. Przed wykonaniem badania przesiewowego należy skontaktować się z lekarzem i ubezpieczycielem w sprawie pokrycia jego kosztów. Osoby nieposiadające ubezpieczenia mogą kwalifikować się do wykonania badania bezpłatnie lub za niską opłatą. Zadzwoń pod numer **311**, aby uzyskać bezpłatną pomoc w uzyskaniu takiego pokrycia kosztów.

