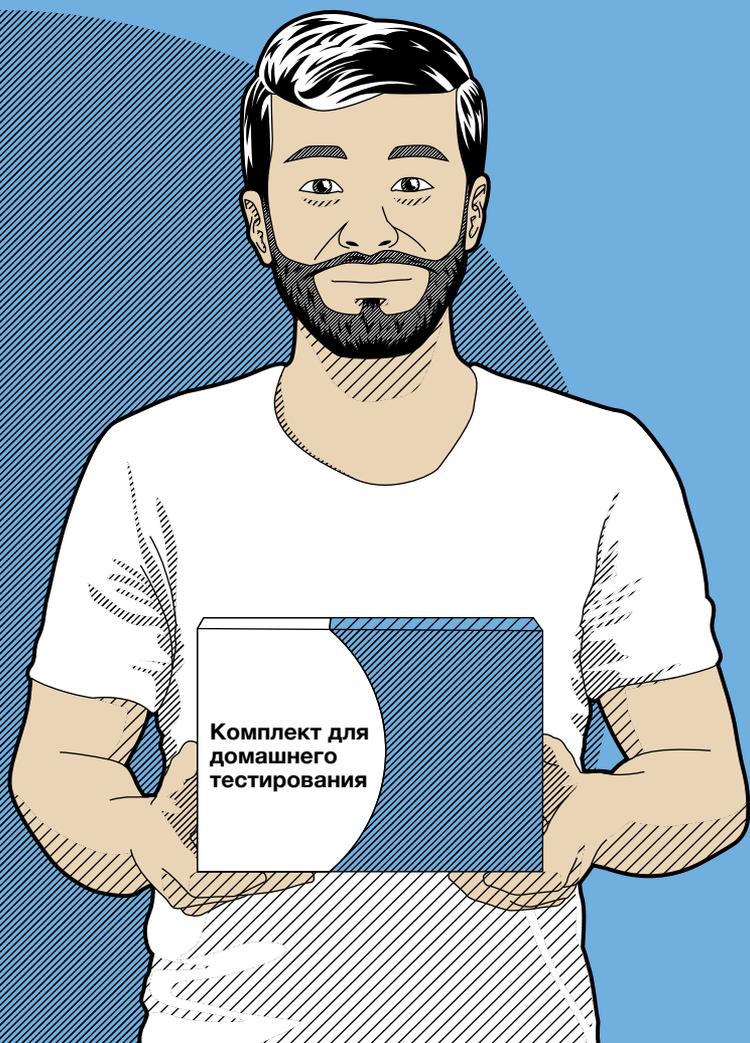


# Как пройти тестирование на рак кишечника на дому





## Вступление

Колоректальный рак, который также называют раком кишечника, — одна из самых частых причин для смерти от рака в Нью-Йорке (New York City, NYC). Регулярный скрининг позволяет предотвратить появление рака этого типа или выявить его на ранних стадиях, что позволяет значительно упростить его лечение.

Заболееваемость раком кишечника увеличивается среди людей младше 50 лет. Лицам, не имеющим факторов риска, следует начинать скрининг в 45 лет. Если вы входите в группу риска, например, если рак кишечника есть или был у вашего близкого родственника, вам может потребоваться более раннее или частое прохождение скрининга.

Поговорите о своих личных рисках с поставщиком медицинских услуг, чтобы определить, как рано и как часто вам следует проходить скрининг. Узнать о рисках лучше рано, чем поздно. Наличие факторов риска не обязательно означает, что у вас разовьется рак кишечника, а отсутствие факторов риска не означает, что вы не можете заболеть.

Существуют разные тесты для скрининга на рак кишечника, в том числе тесты, подразумевающие анализ кала или проведение колоноскопии. Тесты, основанные на анализе кала, удобнее, потому что не требуют подготовки, а необходимые процедуры можно провести дома самостоятельно. Они позволяют обнаружить в образце стула (кала) кровь или изменения в генах (ДНК), которые могут быть признаками рака. В число тестов, основанных на анализе кала, входят:

- Иммунохимический тест кала (fecal immunochemical test, FIT), позволяющий обнаружить кровь. Проходить тест FIT рекомендуется каждый год.
- Высокочувствительный тест на скрытую кровь с применением гваяковой смолы (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT), который позволяет обнаружить в кале следы крови. Проходить тест HSgFOBT рекомендуется каждый год.
- Многоцелевое исследование ДНК в кале (multi-target stool DNA test, FIT-DNA), позволяющее обнаружить следы крови в кале и изменения в генах (ДНК), которые могут быть признаком рака. Проходить тест FIT-DNA рекомендуется каждые три года.

Колоноскопия проводится в кабинете у поставщика медицинских услуг и требует подготовки и выделения времени на проведение процедуры. Это визуальный осмотр с помощью специальной камеры, которая позволяет врачу непосредственно осмотреть ваш кишечник изнутри, а также прямо во время осмотра удалить найденные мелкие полипы. Если образование слишком велико и не может быть удалено во время колоноскопии, его образец берут на анализ, чтобы определить, связано ли оно с раком или доброкачественно (не связано с раком). Удаление полипов может помочь предотвратить рак. Колоноскопия проводится каждые 10 лет или в некоторых случаях чаще в зависимости от рисков и результатов осмотра. Колоноскопия обязательно проводится после положительного анализа кала.

Обратитесь к своему поставщику медицинских услуг, чтобы выяснить, какой тест пройти. Если вы проводите домашний тест, подразумевающий анализ кала, прочитайте приведенную ниже историю, чтобы получить больше информации.



Комплект для  
домашнего  
тирования



ПРИВЕТ, МАРК.  
ЧТО ЭТО?



ПРИВЕТ, САНДРА.  
ЭТО КОМПЛЕКТ ДЛЯ ВЗЯТИЯ  
ОБРАЗЦОВ КАЛА, ЧТОБЫ  
СДЕЛАТЬ АНАЛИЗ НА РАК  
КИШЕЧНИКА. МНЕ ВРАЧ  
ПОРЕКОМЕНДОВАЛ.

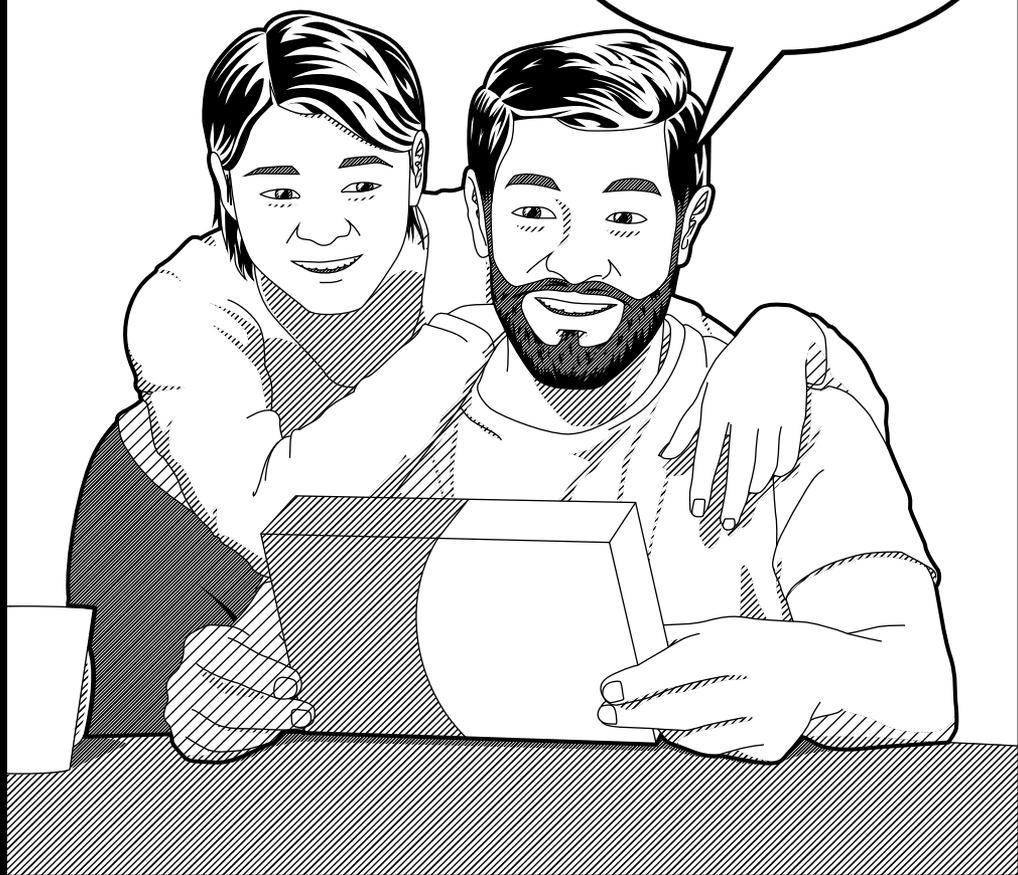


Комплект для  
домашнего  
стирования

ТАК ЗДОРОВО, ЧТО  
ТЫ САМ ДЕЛАЕШЬ ВСЕ  
НЕОБХОДИМОЕ, ЧТОБЫ  
ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РАКА  
КИШЕЧНИКА, МАРК. И КАК  
ДЕЛАЕТСЯ ЭТОТ АНАЛИЗ?

Я ДОЛЖЕН ВЗЯТЬ  
НЕБОЛЬШОЙ ОБРАЗЕЦ СВОЕГО  
КАЛА. ПОТОМ ЕГО НУЖНО  
ОТПРАВИТЬ В ЛАБОРАТОРИЮ,  
И ОНИ ПРОВЕРЯТ ОБРАЗЕЦ НА  
НАЛИЧИЕ СЛЕДОВ КРОВИ.

СКРЫТОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ  
МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ  
РАКА КИШЕЧНИКА ИЛИ  
ДРУГИХ БОЛЕЗНЕЙ.





ОБНАРУЖИТЬ РАК КАК  
МОЖНО РАНЬШЕ — ЭТО  
РАЗУМНО. ЗНАЧИТ, ЕГО БУДЕТ  
ПРОЩЕ ВЫЛЕЧИТЬ, ВЕРНО?

А КАК ТЫ  
ВЫБРАЛ ТЕСТ?

Я ПОГОВОРИЛ С ВРАЧОМ, И МЫ  
СРАВНИЛИ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ.  
МЫ ОБСУДИЛИ КОЛОНОСКОПИЮ  
И АНАЛИЗ КАЛА. И ТО, И ДРУГОЕ  
ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ РАК КИШЕЧНИКА  
НА РАННИХ СТАДИЯХ.

А ЧЕМ ОНИ  
ОТЛИЧАЮТСЯ?



Взять образец для анализа кала можно и дома. Кроме того, для этого не требуется придерживаться особой диеты.

И тебе не придется делать анестезию, чтобы пройти это исследование, верно?

Да.  
Если при анализе кала ничего не обнаружат, мои результаты будут считаться нормальными.

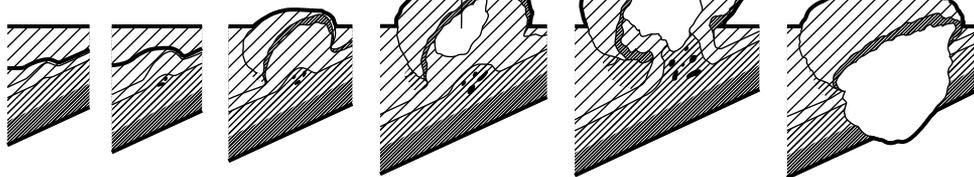
Я буду проверяться раз в год. Если же анализ кала покажет какие-то отклонения, мне сделают колоноскопию.

МНЕ ДЕЛАЛИ  
КОЛОНОСКОПИЮ,  
ПОМНИШЬ? ПРИ ЭТОМ  
ТАКЖЕ УДАЛЯЮТ ПОЛИПЫ,  
КОТОРЫЕ МОГУТ  
ПЕРЕРАСТИ В РАКОВЫЕ  
ОПУХОЛИ.



### Стадии полипов

Аномальный  
рост клеток



Полип  
(маленький)

Полип  
(большой)

Предраковый  
полип

Рак



ЭТО ПРАВДА. НО Я  
ПОКА НЕ ГОТОВ К  
КОЛОНОСКОПИИ.



ПРИВЕТ, ПАП.  
ЧТО ЭТО?

ПРИВЕТ, ЭНДРЮ!  
ЭТО ТЕСТ НА РАК  
КИШЕЧНИКА, КОТОРЫЙ  
МНЕ ВЫДАЛ ВРАЧ.

ЭТО ОДИН ИЗ  
ТЕХ ТЕСТОВ НА ОСНОВЕ  
АНАЛИЗА КАЛА, КОТОРЫЕ  
Позволяют брать образцы  
дома и пересылать  
их почтой.



ИНТЕРЕСНО.

Я ТОЛЬКО  
ЧТО ПРОВЕРИЛ СРОК  
ЕГО ГОДНОСТИ —  
ОН ЕЩЕ НЕ ИСТЕК.  
ВОЗЬМУ ОБРАЗЕЦ  
ПОСКОРЕЕ, ЧТОБЫ  
НЕ ЗАБЫТЬ.





И СКОЛЬКО  
ЭТО ЗАЙМЕТ?

ВСЕГО НЕСКОЛЬКО  
МИНУТ. А ПОТОМ Я  
ОТПРАВЛЮ ОБРАЗЕЦ  
ПО ПОЧТЕ.

ЯСНО. СКАЖИ, КОГДА  
ЗАКОНЧИШЬ. МОЖЕМ  
ПРОГУЛЯТЬСЯ И ДОЙТИ  
ДО ПОЧТЫ ВМЕСТЕ.

ЛАДНО!

Поговорите со своим врачом, чтобы определить, какой из тестов, подразумевающих анализ кала, подходит вам лучше всего, поскольку в этой истории упоминаются лишь некоторые из многих вариантов. Как тесты, так и способы передачи образцов в лабораторию немного отличаются друг от друга. Следуйте инструкциям, прилагаемым к вашему комплекту.

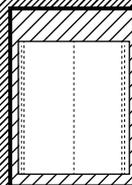
# КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕСТ FIT



«НЕ ПРОХОДИТЕ ТЕСТ, ЕСЛИ У ВАС СИЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ». КРОВОТЕЧЕНИЯ У МЕНЯ НЕТ.

- 1 Откройте коробку. Убедитесь в том, что она чистая и сухая.

Комплект для домашнего тестирования



Герметизируемый пакет



Пробирка для образца

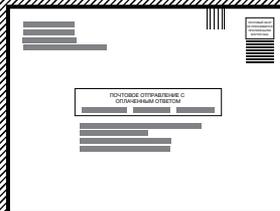


Биоразлагаемая салфетка для унитаза

Бланк с информацией о пациенте

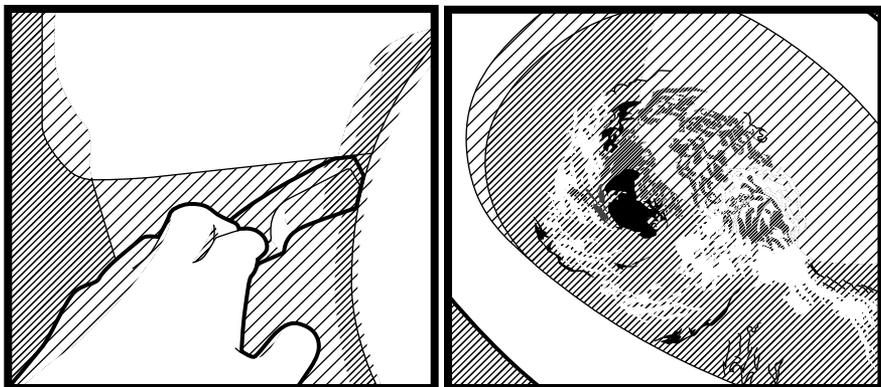


Инструкции

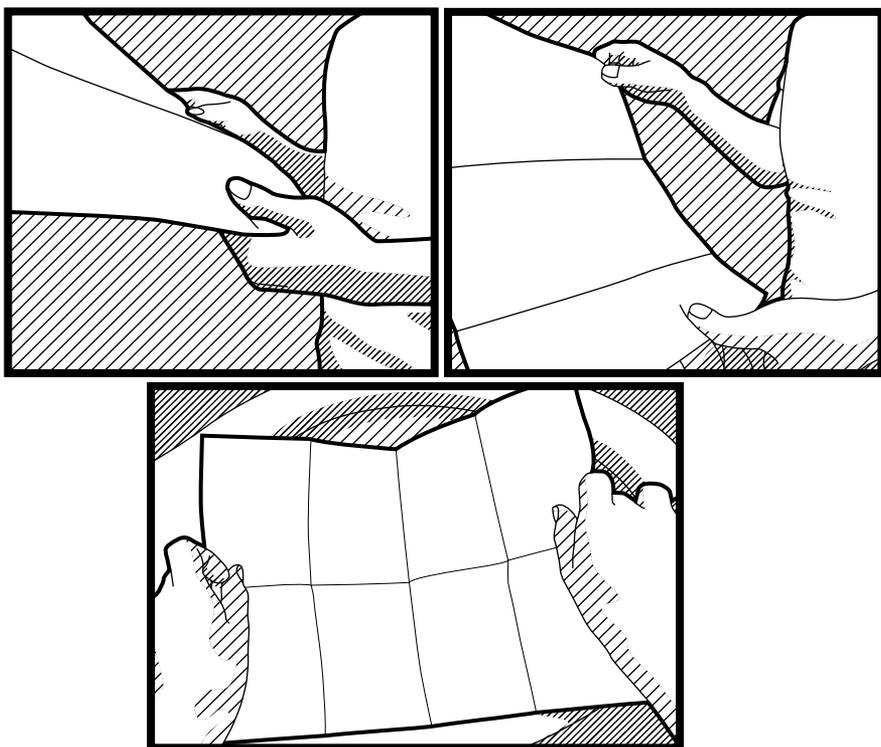


Почтовый конверт

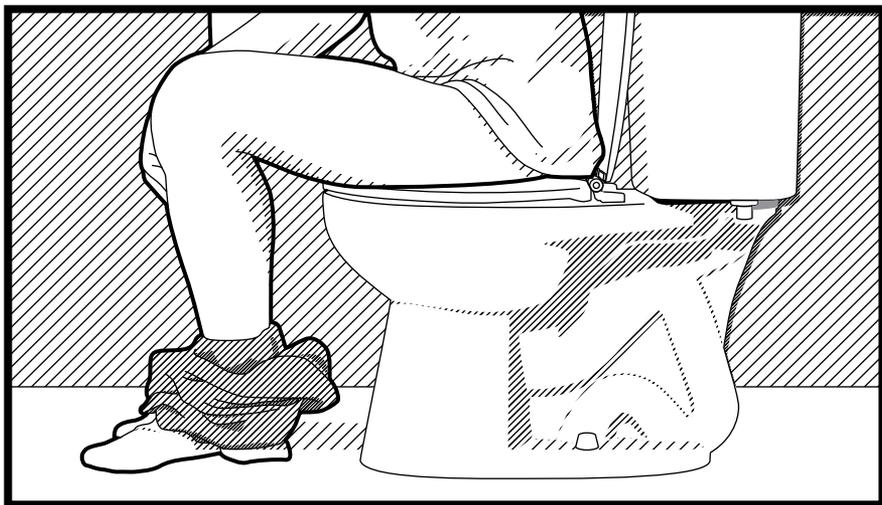
- 2** Дважды смойте воду в унитазе. Если в унитазе есть чистящие средства, удалите их и дважды смойте воду.



- 3** Разверните большую салфетку, которую можно смывать в унитаз. Разместите ее на поверхности воды в унитазе.



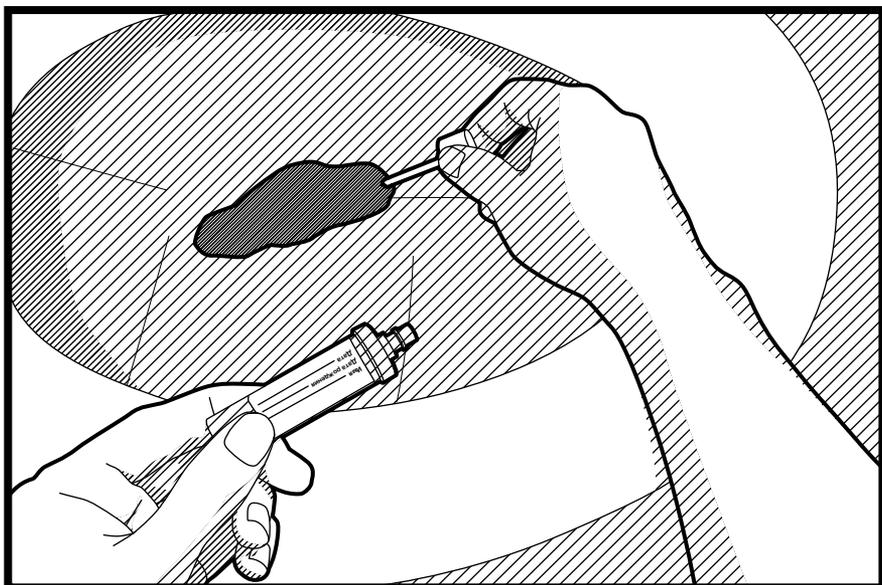
- 4** Осуществите акт дефекации, как обычно. Не смывайте воду. Выбросьте использованную туалетную бумагу, но не смывайте ее в унитаз.



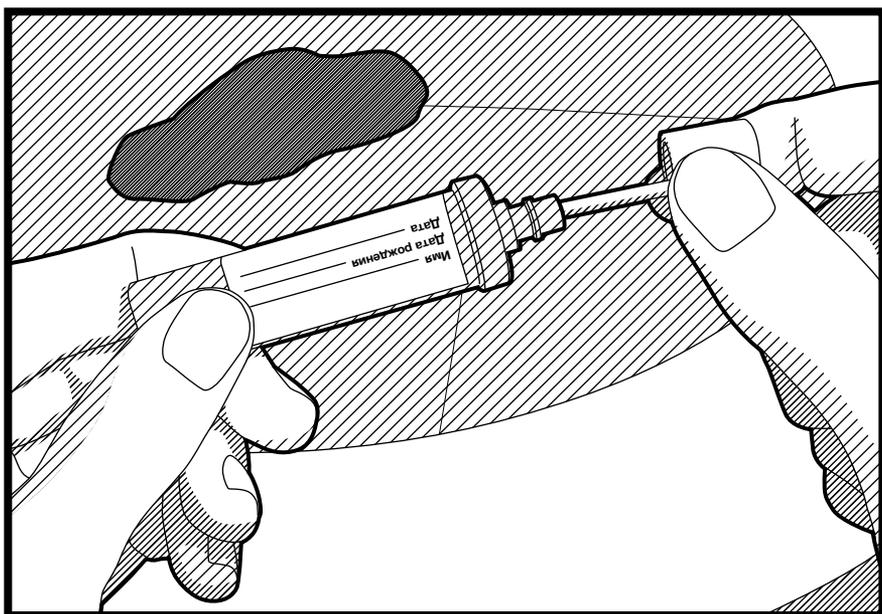
- 5** Проведите кончиком пробоотборника по поверхности кала.



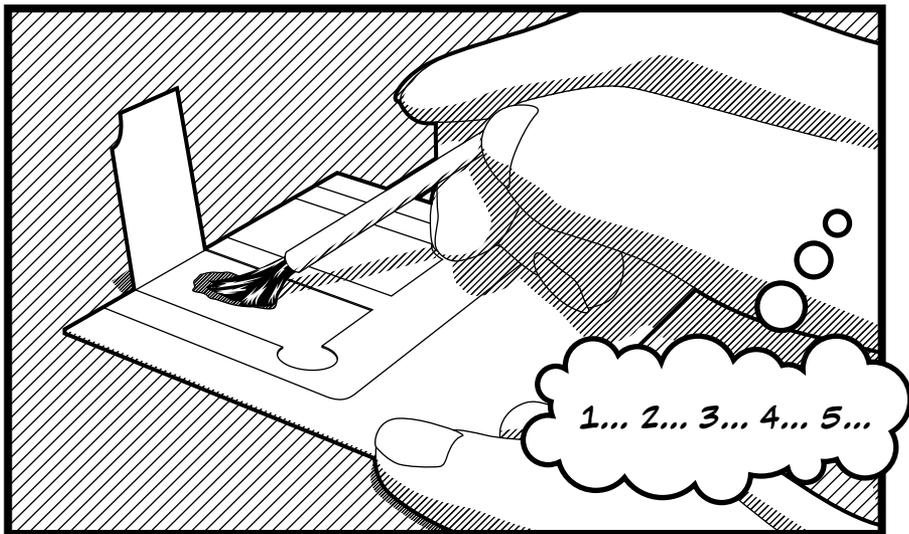
- 6** Не берите крупные фрагменты кала. Встряхните пробоотборник, чтобы удалить крупные фрагменты или капли воды.



- 7** Верните пробоотборник в пробирку и плотно закройте ее. Постарайтесь, чтобы кал не попал на наружную поверхность пробирки. Если это все же произошло, протрите пробирку.

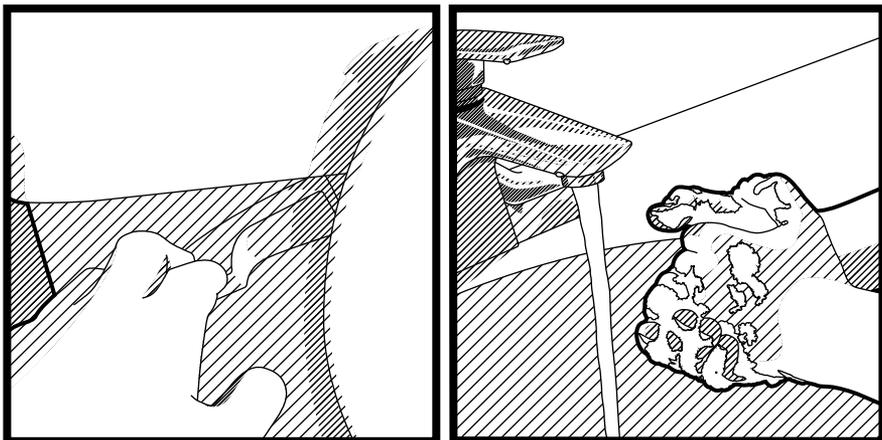


- 8** В вашем комплекте могут быть карточка и кисточка. Возьмите кисточкой небольшое количество кала и поместите его в соответствующее окошко на карточке. Это занимает около пяти секунд. Постарайтесь, чтобы кал не попал за пределы окошка. Если это все же произошло, сотрите его.

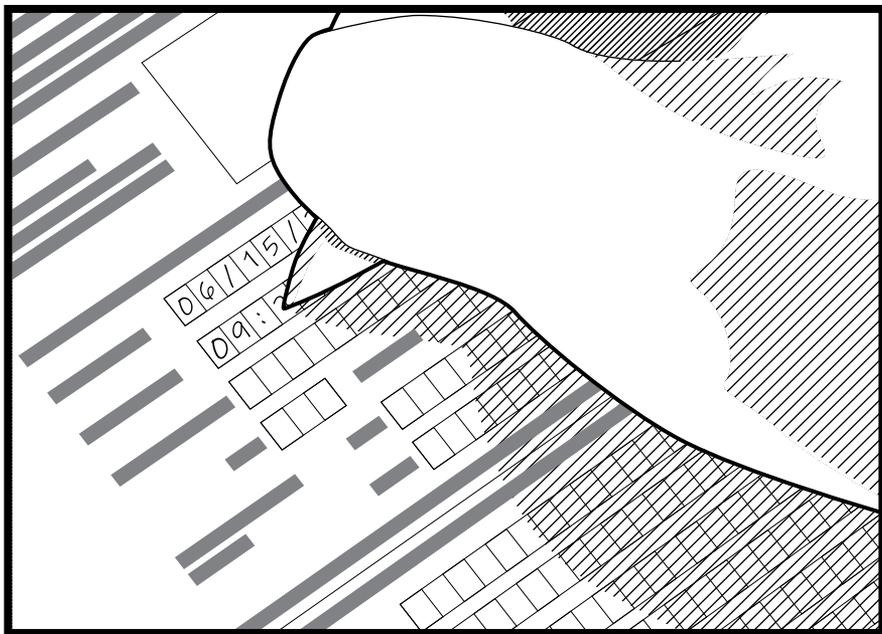


В вашем комплекте может присутствовать второй пробоотборник или вторая кисточка для взятия еще одного образца. В таком случае возьмите второй образец так же, как брали первый.

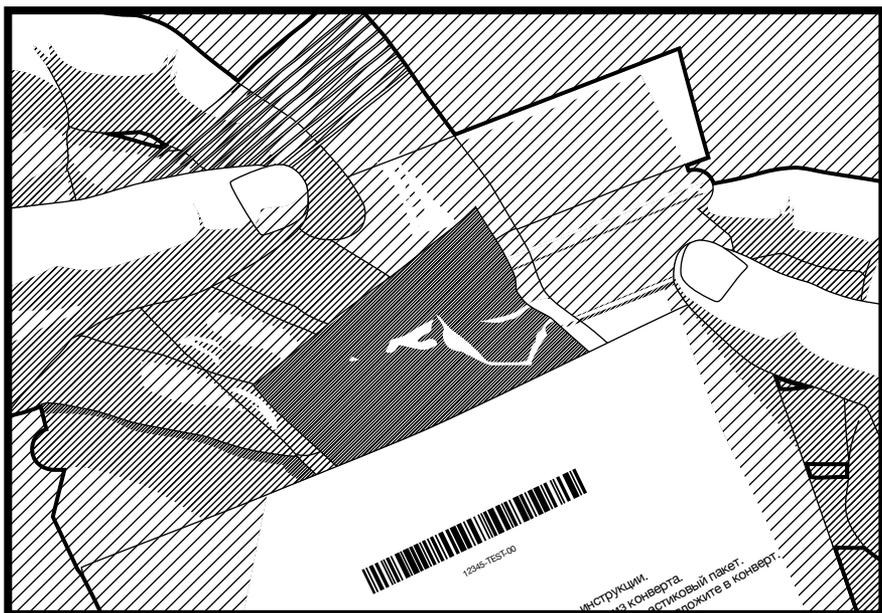
- 9** Смойте воду в унитазе. Вымойте руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд.



- 10** Заполните все этикетки или бланки. Не забудьте указать свое имя и дату взятия образца.

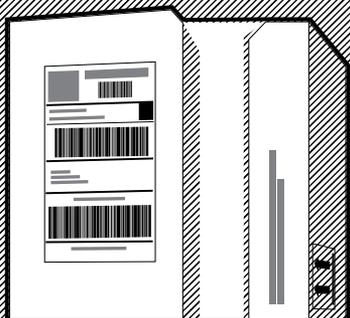


- 11** Поместите образец в почтовый конверт и запечатайте его.



# КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕСТ FIT-DNA (COLOGUARD)

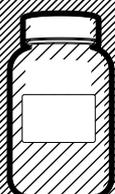
Вы также можете воспользоваться многоцелевым ДНК-тестом FIT-DNA (Cologuard). Он позволяет обнаруживать скрытые следы крови и изменения в генах, которые могут быть признаками рака кишечника.



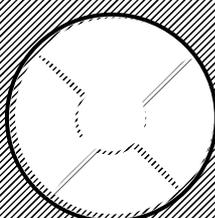
Посылочная коробка с пакетом



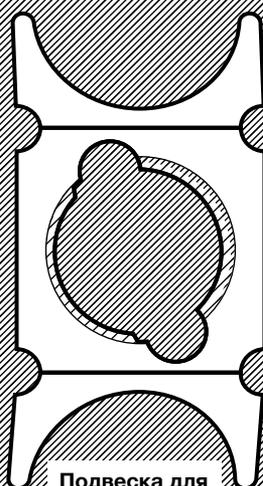
Пробирка для образца



Жидкий консервант



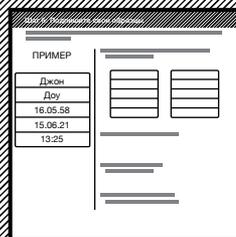
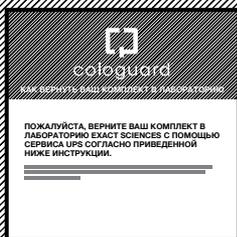
Контейнер для образца



Подвеска для контейнера



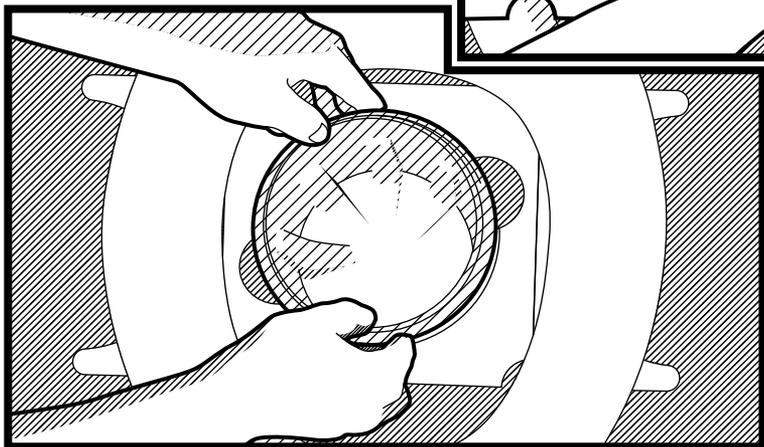
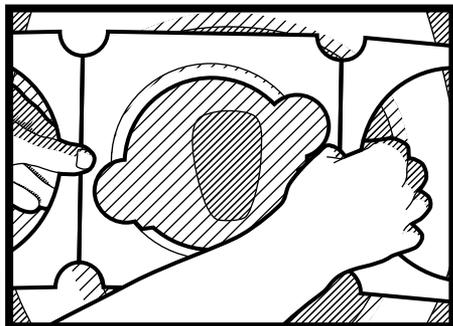
Материалы с инструкциями



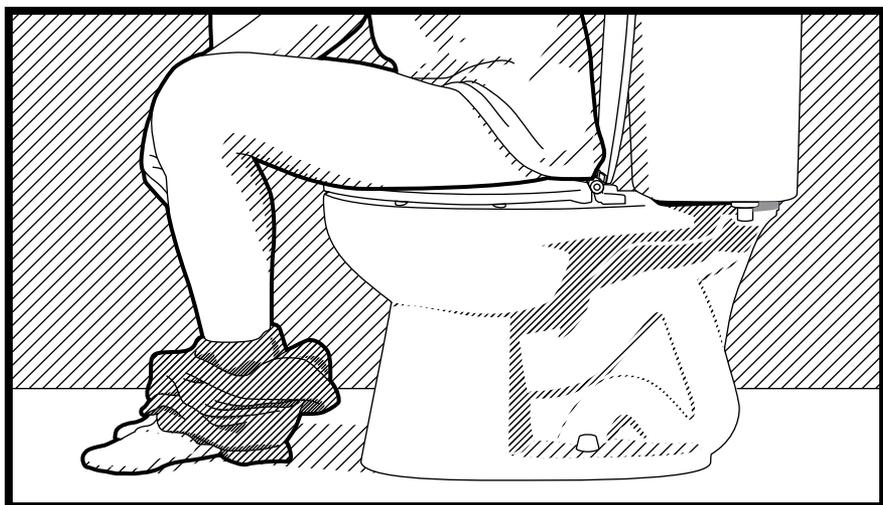
Этикетки для образцов

**Примечание:** Сохраните пакет и коробку. Они потребуются вам позже для упаковки и отправки образца вашего кала в лабораторию.

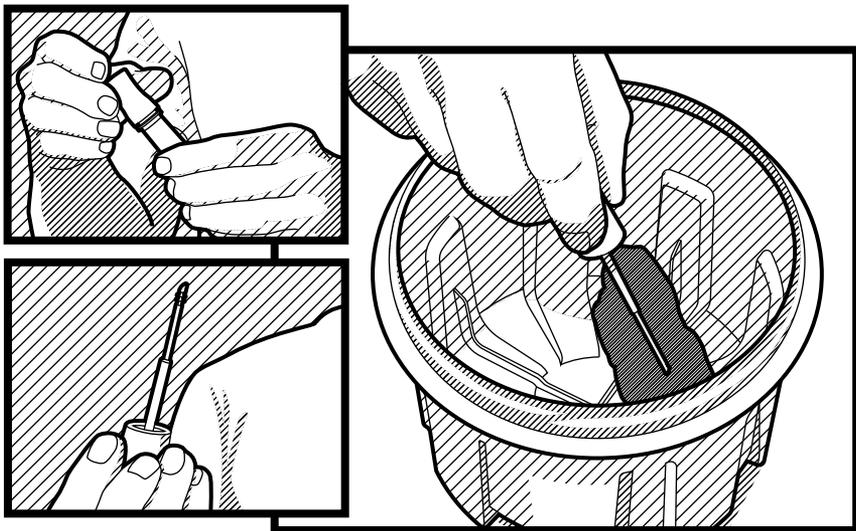
- 1** Поместите подвеску для контейнера под сиденье унитаза. Разместите открытый контейнер в подвеске.



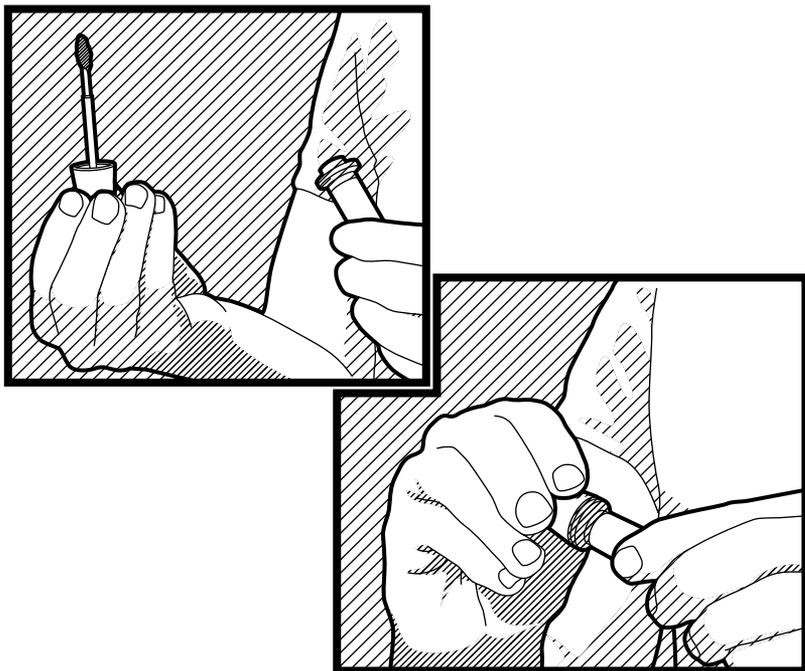
- 2** Осуществите акт дефекации, как обычно.



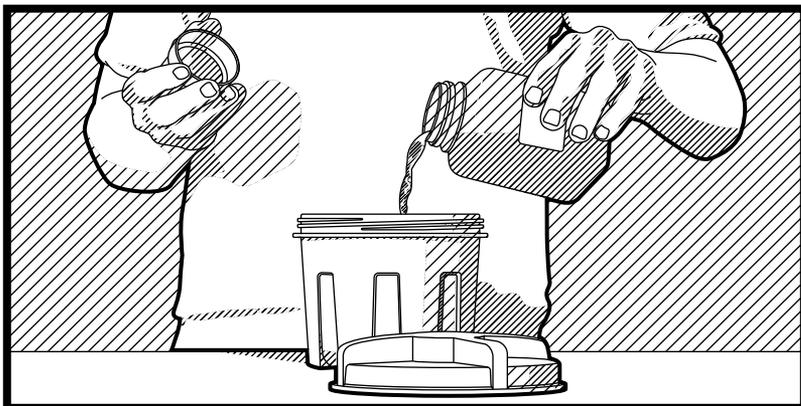
- 3** Поскребите поверхность кала кончиком пробоотборника. Убедитесь, что кал покрывает бороздки на кончике пробоотборника. Не захватывайте большие фрагменты кала.



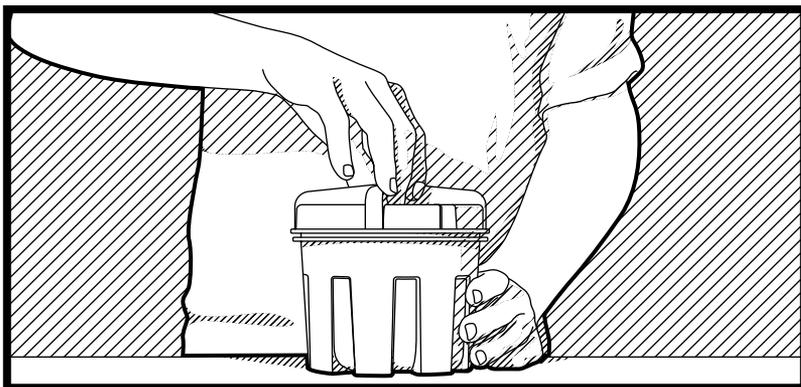
- 4** Поместите образец обратно в пробирку. Плотно закройте ее.



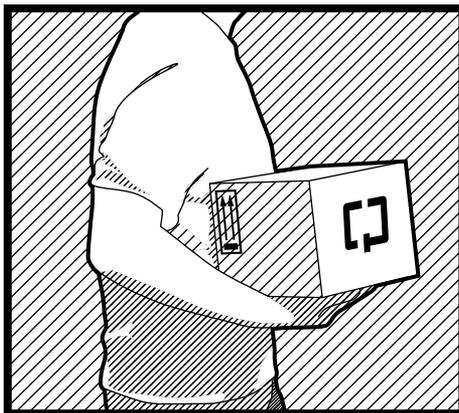
- 5** Налейте в контейнер с калом консервант.



- 6** Плотно закройте контейнер. Постарайтесь, чтобы кал не попал на наружную поверхность контейнера. Если это все же произошло, протрите контейнер.



- 7** Отправьте контейнер с помощью сервиса UPS по указанному адресу. Вам не придется оплачивать пересылку.





БЫСТРО  
ЖЕ ТЫ!

АА.  
ИНСТРУКЦИИ  
БЫЛИ ЧЕТКИМИ  
И ПОНЯТНЫМИ.

И КОГДА  
ЭТО НУЖНО  
ОТПРАВИТЬ?



В ТЕЧЕНИЕ  
24 ЧАСОВ.

ОЧЕНЬ ВАЖНО  
СВОЕВРЕМЕННО  
ОТПРАВИТЬ ОБРАЗЕЦ  
НА АНАЛИЗ, ПОЭТОМУ  
Я ХОЧУ СДЕЛАТЬ  
ЭТО ПОБЫСТРЕЕ.



ПОЙДЕМ. ЗАДНО  
РАЗОМНЕМСЯ.

ЛАДНО!  
ПРОГУЛКА — ЭТО  
ВСЕГДА ЗДОРОВО.

А ТЫ ЗНАЕШЬ,  
ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ  
ТОЖЕ ПОМОГАЕТ В  
ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА?

ЭТО ПОЛЕЗНО  
ДЛЯ КАЖДОГО  
ИЗ НАС.





А КОГДА ТЫ УЗНАЕШЬ  
РЕЗУЛЬТАТЫ?

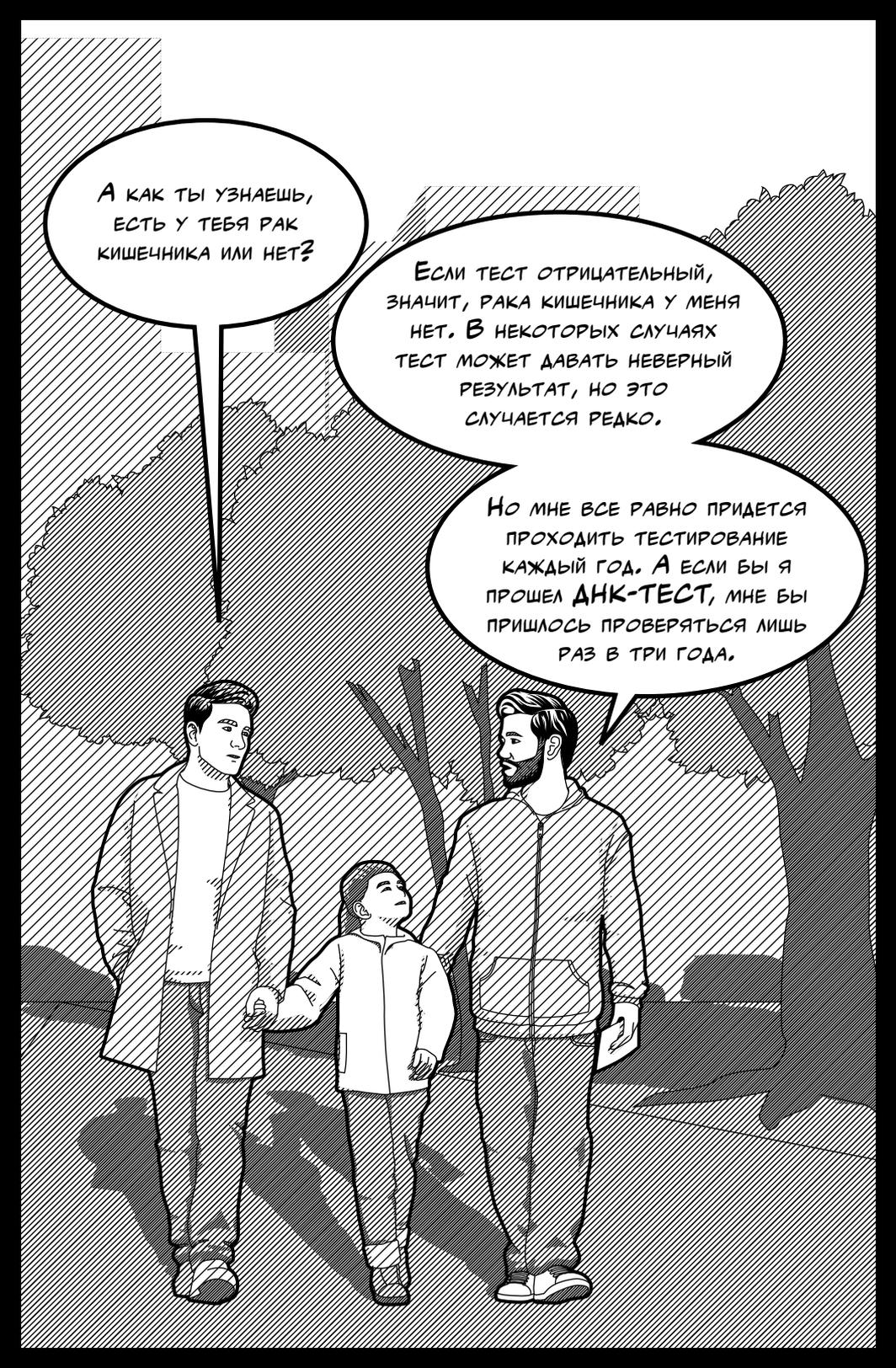


ЧЕРЕЗ ОДНУ-ДВЕ  
НЕДЕЛИ. ХОЧЕШЬ  
ПРОГУЛЯТЬСЯ ВМЕСТЕ  
С НАМИ?



ИДИТЕ БЕЗ МЕНЯ.  
УВИДИМСЯ ПОЗЖЕ.  
УДАЧИ ТЕБЕ  
С ТЕСТОМ!

СПАСИБО,  
ДОРОГАЯ.



А КАК ТЫ УЗНАЕШЬ,  
ЕСТЬ У ТЕБЯ РАК  
КИШЕЧНИКА ИЛИ НЕТ?

ЕСЛИ ТЕСТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ,  
ЗНАЧИТ, РАКА КИШЕЧНИКА У МЕНЯ  
НЕТ. В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ  
ТЕСТ МОЖЕТ ДАВАТЬ НЕВЕРНЫЙ  
РЕЗУЛЬТАТ, НО ЭТО  
СЛУЧАЕТСЯ РЕДКО.

НО МНЕ ВСЕ РАВНО ПРИДЕТСЯ  
ПРОХОДИТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ  
КАЖДЫЙ ГОД. А ЕСЛИ БЫ Я  
ПРОШЕЛ ДНК-ТЕСТ, МНЕ БЫ  
ПРИШЛОСЬ ПРОВЕРЯТЬСЯ ЛИШЬ  
РАЗ В ТРИ ГОДА.



А ЧТО ЕСЛИ ПРИ  
АНАЛИЗЕ ЧТО-ТО  
ОБНАРУЖИТСЯ?



Со мной свяжется  
мой врач. Это может  
означать, что у меня в  
толстой или прямой кишке  
есть раковая опухоль  
или указывать на  
другие заболевания.

Тогда для дальнейшей  
диагностики мне  
потребуется  
колоноскопия.



Я ПОМНЮ, КАК  
КОЛОНОСКОПИЮ  
ДЕЛАЛИ МАМЕ. ВРАЧИ  
ЗАГЛЯНУЛИ К НЕЙ В  
КИШЕЧНИК С ПОМОЩЬЮ  
МАЛЕНЬКОЙ КАМЕРЫ.

ДА, И ОНА  
ОКАЗАЛАСЬ  
ЗДОРОВА.





НАДЕЮСЬ, ЧТО ТЕСТ  
БУДЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ,  
И У ТЕБЯ НЕ БУДЕТ  
ПРИЗНАКОВ РАКА  
КИШЕЧНИКА!

Я ТОЖЕ! ОЧЕНЬ  
ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ  
О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.

## Факты о риске заболевания раком кишечника

### В число факторов риска в рака кишечника входят:

- Возраст: около 90 % случаев наблюдаются у людей 50 лет и старше;\*
- Наличие у вас или у членов вашей семьи случаев рака кишечника или аденоматозных полипов;
- Наличие наследственных заболеваний, например, синдрома Линча или семейного аденоматозного полипоза (familial adenomatous polypos, FAP).

### Помочь уменьшить риск рака кишечника могут следующие изменения образа жизни:

- Снижение веса, если у вас повышенный вес или ожирение;
- Увеличение физической нагрузки: меньше сидите на месте и больше двигайтесь;
- Снижение в рационе количества переработанных мясных продуктов и увеличение количества фруктов и овощей;
- Сокращение потребления спиртных напитков и отказ от курения;
- Сокращение или отказ от потребления табака. Если вам нужна поддержка в отказе от курения или вейпинга, позвоните по номеру 866-697-8487.

Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о ваших рисках и скрининге на рак кишечника прямо сегодня.

Чтобы узнать больше, посетите сайт [nyc.gov/health/coloncancer](https://nyc.gov/health/coloncancer). Сопутствующие рассказы про скрининг: «**История Сандры**» и «**Решение Марка**».

---

\*Лицам, не имеющим факторов риска, следует начинать скрининг в 45 лет, так как заболеваемость раком кишечника увеличивается среди людей младше 50 лет. Лицам, имеющим факторы риска, может быть нужно начинать скрининг еще раньше. Большинство страховых программ покрывают скрининг на рак кишечника. Однако покрытие может быть разным. Узнайте о покрытии у своего поставщика медицинских услуг и страховщика прежде, чем проходить скрининг. Если у вас нет страховки, вы можете иметь право на недорогое или бесплатное покрытие. Чтобы получить бесплатную помощь с записью в страховую программу, позвоните по номеру **311**.

