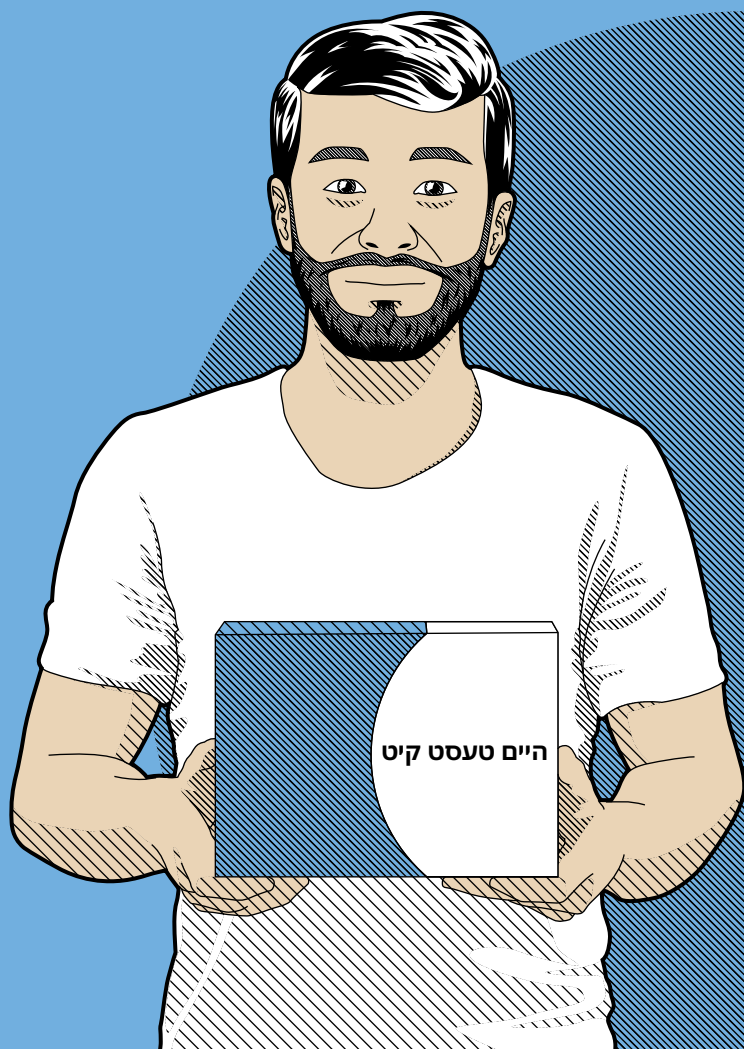


**וויאזוי צו מאכן א
קאלאן קענסער
טעסט אינדערהיים**



קאָולאָורעקטעל קענסער, אויך גערופן קאלאן (קישקע) קענסער, איז איינס פון די הויפט אורזאכן פון קענסער-פארבינדענע טויטפעלער אין ניו יארק סיטי (New York City, NYC). רעגלמעסיגע אונטערזוכונגען קענען העלפן פארמיידן די סארט קענסער אינגאנצן אדער עס צו אויפכאפן פרי, ווען עס איז נאך גרינגער עס צו באהאנדלען.

קאלאן קענסער פעלער ווערן אן אפטערע ערשיינונג צווישן מענטשן אונטער די 50 יאר. מענטשן וואס האבן נישט ספעציפיש העכערע אויסזיכטן פאר קענסער זאלן אנהויבן אריבערגיין אונטערזוכונגען ביי די 45 יאר. אויב איר האט העכערע אויסזיכטן דערפאר, צום ביישפיל צוליב דעם וואס א נאענטער פאמיליע מיטגליד פון אייך האט געהאט קאלאן קענסער, דאן וועט איר מעגליך דארפן אנהויבן אונטערזוכט ווערן פריער אדער אריבערגיין אפטערע אונטערזוכונגען.

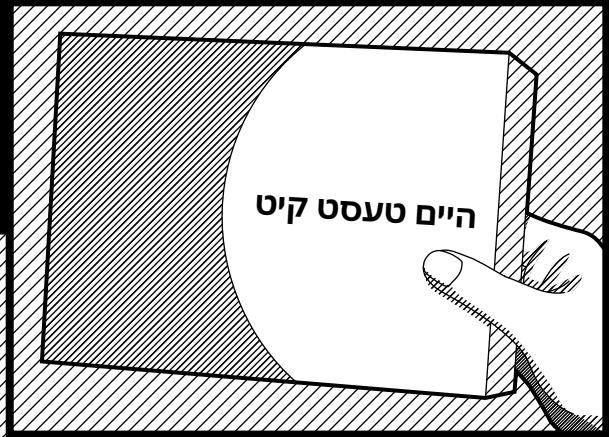
רעדט דורך אייערע פערזענליכע אויסזיכטן מיט אייער דאקטאר צו באשטימען ווי פרי און ווי אפט איר זאלט אונטערזוכט ווערן. עס איז בעסער צו וויסן איבער אייערע אויסזיכטן פריער איידער שפעטער. דאס האבן העכערע אויסזיכטן צו באקומען קאלאן קענסער מיינט נישט דווקא אז איר וועט עס באקומען, און נישט ספעציפיש האבן העכערע אויסזיכטן מיינט נישט אז איר וועט נישט באקומען די קראנקהייט.

עס זענען דא פארשידענע סארטן קאלאן קענסער טעסטס, אריינרעכענענדיג טעסטס אויף צואה און קאלאנאסקאפּי. צואה-באזירטע טעסטס קענען זיין מער באקוועם וויבאלד עס פארלאנגט נישט קיינע צוגרייטונגען פון פאראויס און זיי קענען געמאכט ווערן אינדערהיים. זיי קענען אויפכאפן בלוט אדער גענעטישע (DNA) ענדערונגען – וועלכע קענען זיין סימנים פון קאלאן קענסער – פון א סעמפל פון צואה. צואה-באזירטע טעסטס אפציעס רעכענען אריין:

- א צואה אימיונאָ-כעמישע טעסט (fecal immunochemical test, FIT) וואס כאפט אויף בלוט. א FIT איז רעקאמענדירט יעדע יאר.
- גאר סענסיטיווע גווייעק-באזירטע בלוט אין צואה טעסט (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT), וואס כאפט אויף בלוט. אן HSgFOBT איז רעקאמענדירט יעדע יאר.
- א צואה DNA טעסט מיט מערערע ציהלן (FIT-DNA) וואס כאפט אויף בלוט און גענעטישע ענדערונגען וועלכע קענען זיין סימנים פון קענסער. א FIT-DNA איז רעקאמענדירט איינמאל יעדע דריי יאר.

א קאלאנאסקאפי ווערט דורכגעפירט ביי א דאקטאר'ס אפיס און עס פאדערט זיך צו גרייטן דערפאר פון פאראויס און צו אוועקגעבן צייט פאר דעם פראצעדור. עס איז א בילד אונטערזוכונג וואס ווערט געטוהן מיט א ספעציעלע קאממער און ערלויבט א דאקטאר צו דירעקט זעהן אייער קאלאן און ארויסנעמען קליינע פאליפס וואס ווערן געפונען אויפן וועג. אויב א געוואוקס איז צו גרויס ארויסצונעמען דורכאויס די קאלאנאסקאפי, וועלן זיי נעמען א סעמפל צו זעהן אויב עס איז דא קענסער אדער אויב עס איז אומשעדליך ('בעניין', דאס הייסט נישט קענסער). ארויסנעמען פאליפס קען העלפן פארמיידן קענסער. א קאלאנאסקאפי ווערט געמאכט איינמאל יעדע 10 יאר אדער צומאל אפטער, געוואנדן אויף אייערע פערזענליכע אויסזיכטן און וואס די אונטערזוכונג ווייזט. א פאזיטיווע צואה-באזירטע טעסט מוז נאכגעפאלגט ווערן מיט א קאלאנאסקאפי.

רעדט מיט אייער דאקטאר צו אויסגעפונען וועלכע טעסט צו טוהן. אויב איר מאכט א צואה טעסט אינדערהיים, לייענט די פאלגנדע געשיכטע צו לערנען מער.



א גוטן מארק, וואס האסטו דארטן?

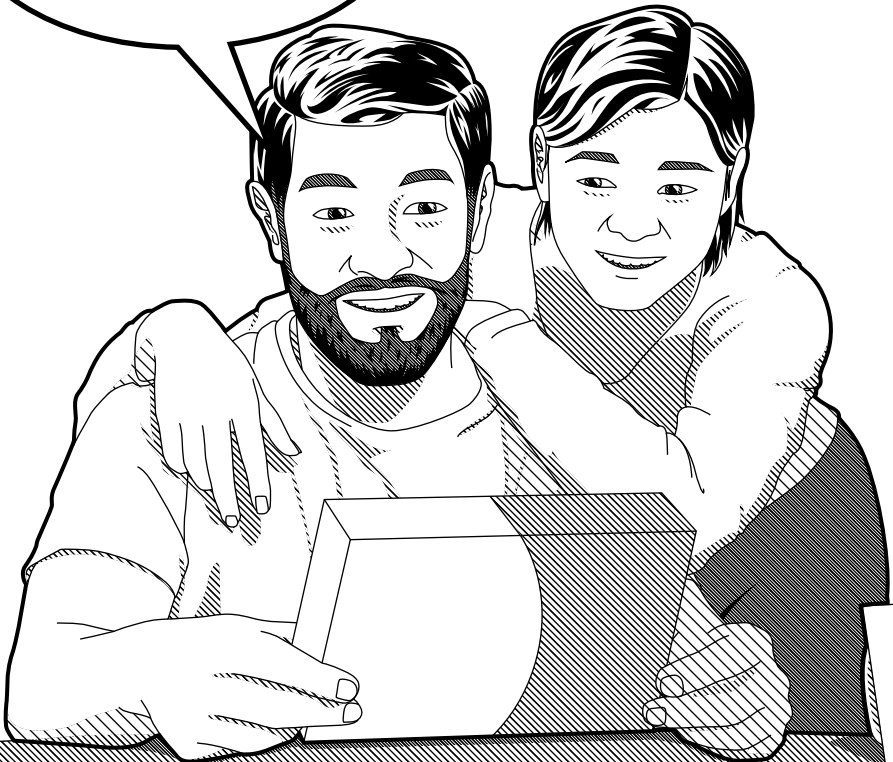
דאס, סאנדרא, איז די צואה טעסט וואס מיין דאקטאר האט פארגעשלאגן פאר מיר זיך צו אונטערזוכן פאר קאלאן קענסער.




עס דערפרייט מיך אז דו
נעמסט אונטער שריט
זיך צו באשיצן פון קאלאן
קענסער, מארק. וויאזוי
ארבעט די טעסט?

איך נעם א קליינע סעמפל
פון מיין צואה, און דאן
שיק איך עס אפ צו א
לאבארעטאריע וואו זיי וועלן
אנאליזירן מיין סעמפל צו
זעהן אויב עס איז דא דערין
באהאלטענע בלוט.

באהאלטענע בלוטיגונג
קען זיין א ווארענונג
צייכן איבער קאלאן
קענסער אדער געוויסע
אנדערע קראנקהייטן.






אויפכאפן קענסער ווי
פריער מעגליך הערט
זיך קלוג. דאס מיינט אז
עס איר גרינגער עס צו
באהאנדלען. ריכטיג?

וויאזוי האסטו
באשלאסן וועלכע
טעסט צו מאכן?

איך האב גערעדט מיט מיין
דאקטאר צו פארגלייכן אונטערזוכונג
אפציעס. מיר האבן גערעדט
איבער קאלאנאסקאפי און א
צואה-באזירטע טעסט. ביידע
כאפן אויף קענסער פרי.

מיט וואס זענען
זיי אנדערש?



איך קען מאכן די
צואה-באזירטע
טעטס אינדערהיים.
עס פארלאנגט נישט
א ספעציעלע דיטעטע.

און דו דארפט
נישט איינגעשלעפערט
ווערן פאר די
טעסט, ריכטיג?

ריכטיג.
אויב גארנישט קומט
נישט ארויף אין די
צואה-באזירטע טעסט,
וועלן מיינע רעזולטאטן
פארעכנט ווערן צו
זיין נארמאל.

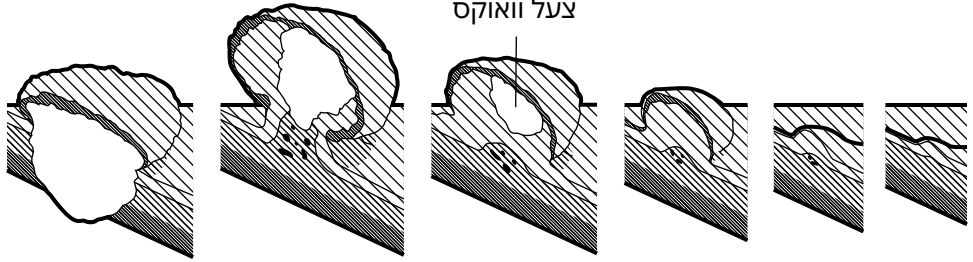
איך וועל פארזעצן
זיך צו אונטערזוכן
איינמאל יעדע יאר.
אויב סיי ווען קומט
עס צוריק אבנארמאל,
דאן וועל איך באקומען
א קאלאנסקאפי.



איך האב געהאט
א קאלאנאסקאפי.
געדענקסטו?
א קאלאנאסקאפי
קען אויך ארויסנעמען
פאליפס וועלכע
קענען ווערן
קענסער.

שטאפלען פון פאליפס


אבנארמאלע
צעל וואוקס




קענסער ← פאליפ בעפאר קענסער פאליפ (גרויס) פאליפ (קליין)



דאס איז ריכטיג.
אבער איך בין
נאכנישט גרייט צו
מאכן א קאלאנאסקאפ
דערווייל.



וואס האסטו דארטן?
א גוטן טאטי.



דאס, ענדרו,
איז א קאלאן קענסער
טעסט וואס איך
האב באקומען פון
מיין דאקטאר.

עס איז איינס
פון עטליכע סארטן
צואה-באזירטע טעסטס
וועלכע קענען געשיקט
ווערן דורך די פאסט
פונדערהיים.

אינטערעסאנט.

איך האב נארוואס
איבערגעקוקט די אפלוויף
דאטום פון די טעסט, און
עס איז נאכאלץ גוט. איך
וויל מאכן די טעסט שנעל,
בעפאר איך פארגעס.



ווי לאנג נעמט עס?

נאר אפאר מינוט,
און דערנאך וועל
איך עס אריילייגן
אין די פאסט.

אהא. לאמיר וויסן ווען דו
ביסט פארטיג. מיר קענען
כאפן א שפאציר צוזאמען
עס אריינצולייגן אין די
פאסט היינט.

גוט!

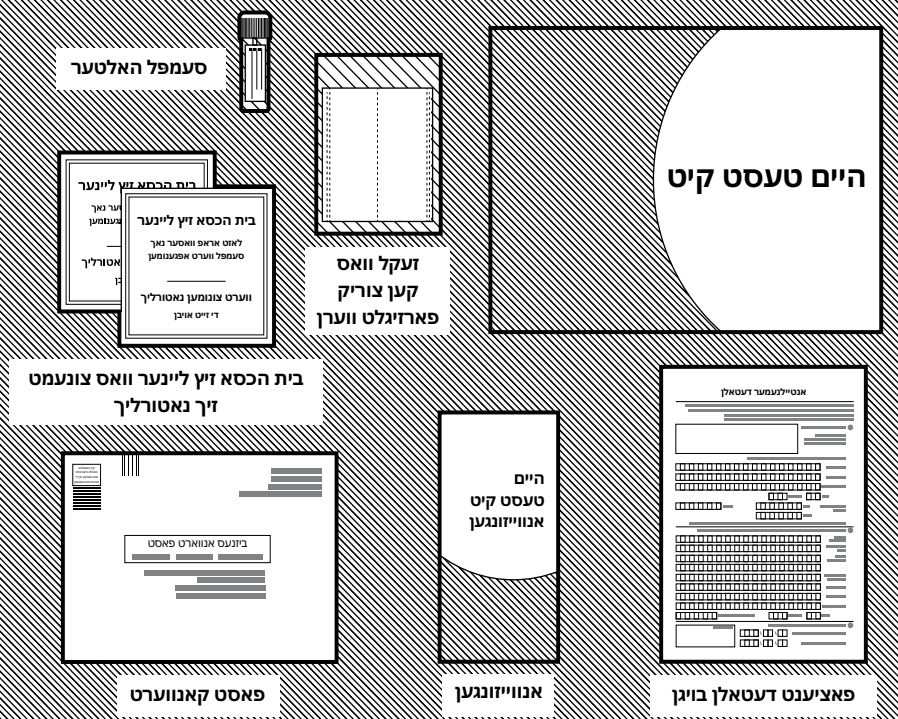
רעדט צו אייער דאקטאר צו באשליסן וועלכע סארט צואה-באזירטע טעסט איז דאס בעסטע פאר אייך, אזוי ווי די געשיכטע שטעלט נאר פאר עטליכע אפציעס צווישן פילע אנדערע. עס זענען דא קליינע חילוקים צווישן טעסטס און אנדערע וועגן זיי צוריק צו שיקן. פאלגט נאך די אנווייזונגען אויף אייער טעסט קיט.

וויאזוי צו נוצן א FIT טעסט

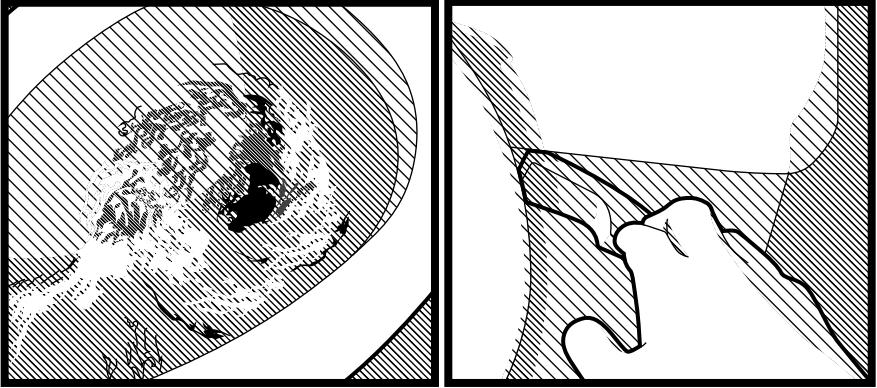
”מאכט נישט די טעסט אויב איר האט אקטיווע בלוטיגונג.”
איך האב דאס נישט.



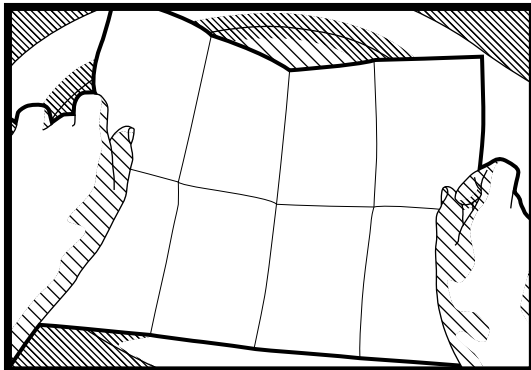
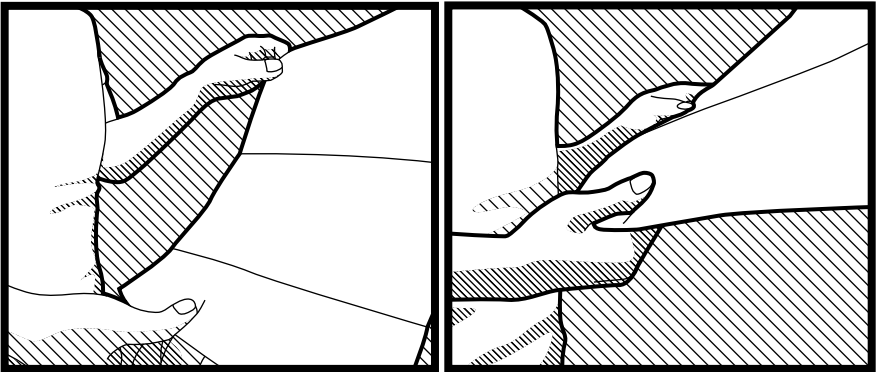
1 עפנט די קיט. האלט עס ריין און טרוקן.



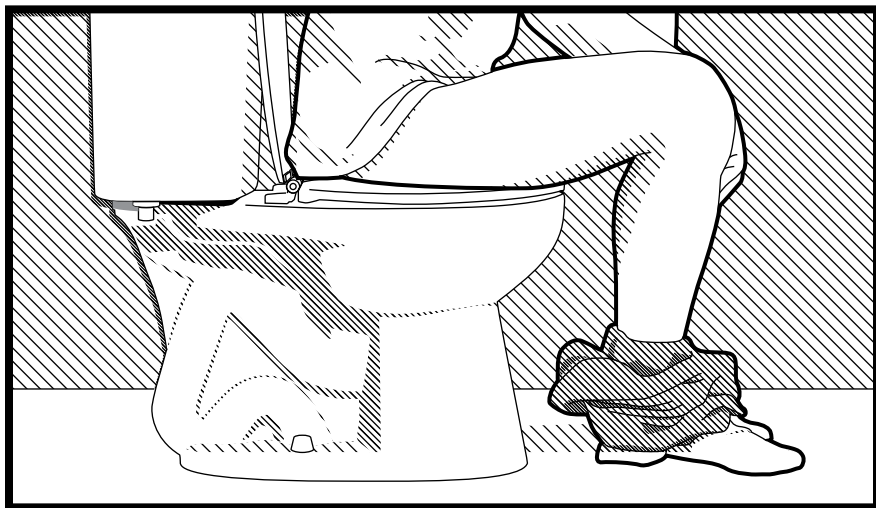
2 לאזט אראפ די וואסער אין די בית הכסא צוויי מאל. אויב איר האט א זייף אינעווייניג אין די בית הכסא, נעמט עס ארויס און לאזט אראפ די וואסער צוויי מאל.



3 עפנט אויף די גרויסע טישו פאפיר וואס מען קען אראפלאזן מיט די וואסער. לייגט עס ארויף אויף די אויבערפלאך פון די בית הכסא וואסער.



4 גייט ארויס אויף 'גדולים' ווי געווענטליך. לאזט נישט אראפ די וואסער. ווארפט ארויס אייערע גענוצטע בית הכסא פאפיר, אבער נישט אריין אין די בית הכסא.

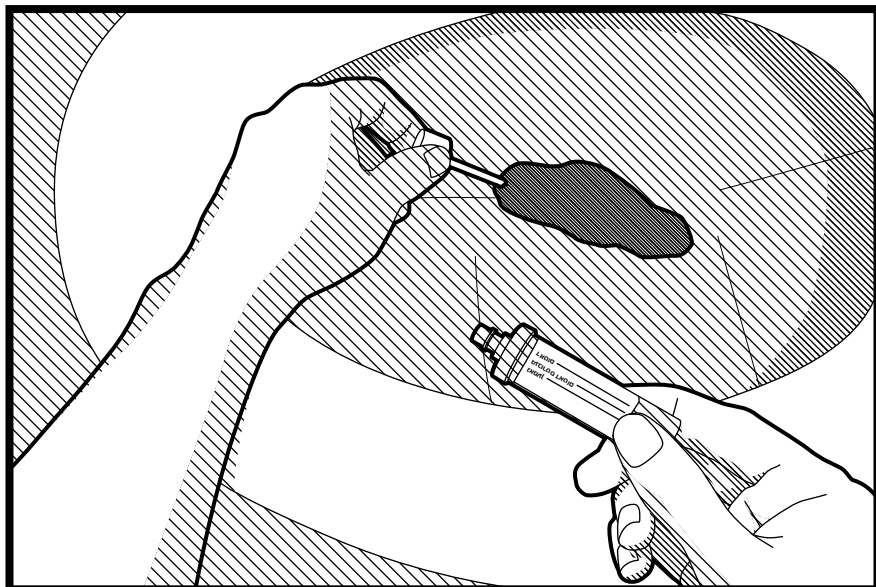


5 ווישט אריבער די עק פון די סעמפל שטעקעלע אויף די צואה.

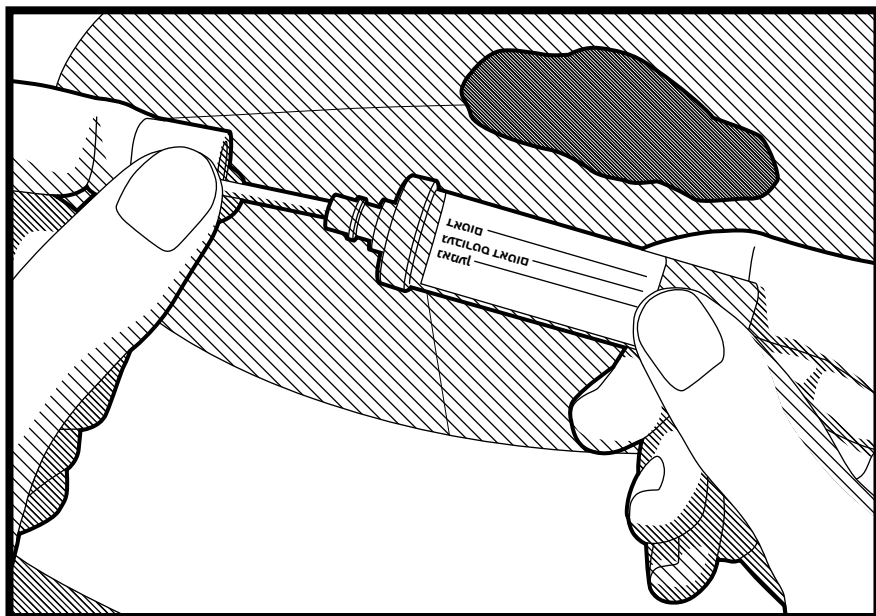


6

נעמט נישט קיינע גרויסע שטיקער צואה. שאקלט אפ די שטעקעלע איין מאל צו אראפנעמען סיי וועלכע שטיקלעך אדער וואסער טראפן.

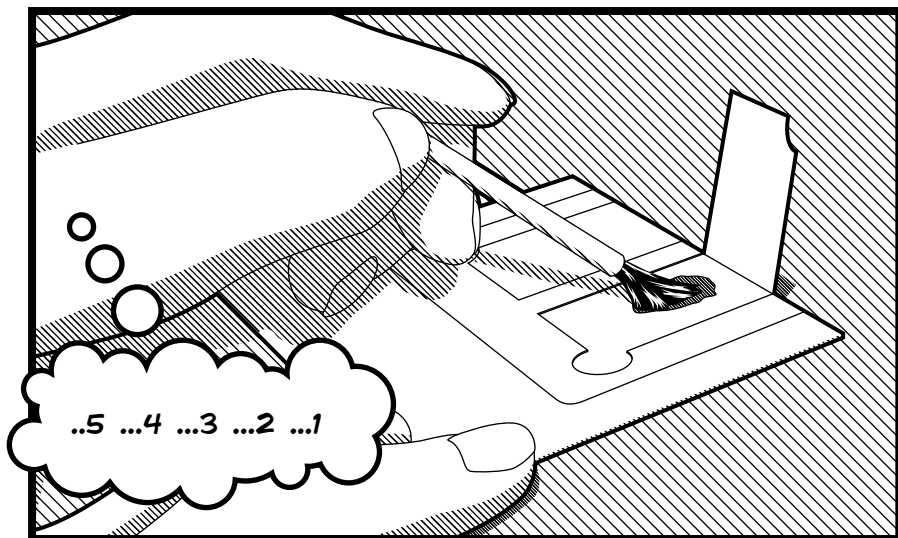
**7**

לייגט צוריק אריין די שטעקעלע אין די האלטער און פארמאכט עס גוט. מאכט זיכער אז קיין שום צואה גייט נישט אינדרויסן פון די האלטער. אויב עס גייט ארויף, ווישט עס אפ.



8

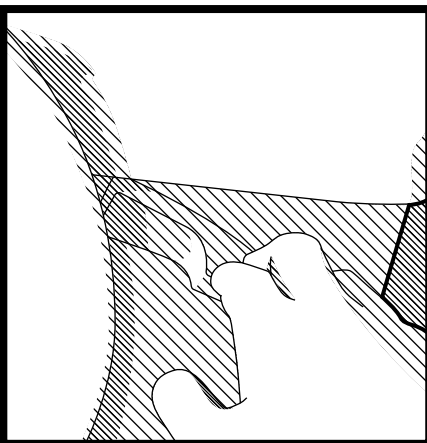
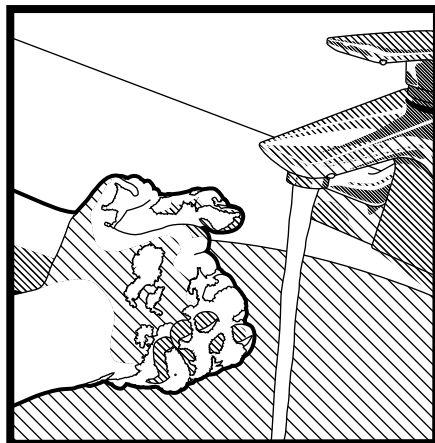
אייער טעסט קיט האט מעגליך א קארטל און בערשטל. ווישט ארויף א קליינע מאס פון צואה אין די קעסטל אויפן קארטל. דאס נעמט בערך פינף סעקונדעס. מאכט זיכער אז קיין שום צואה גייט נישט אינדרויסן פון די קעסטל. אויב עס גייט ארויף, ווישט עס אפ.



אייער קיט האט מעגליך א צווייטע שטעקעלע אדער בערשטל צו נעמען א צווייטע סעמפל. אויב עס האט א צווייטע, דאן נעמט די צווייטע סעמפל די זעלבע וועג ווי בעפאר.

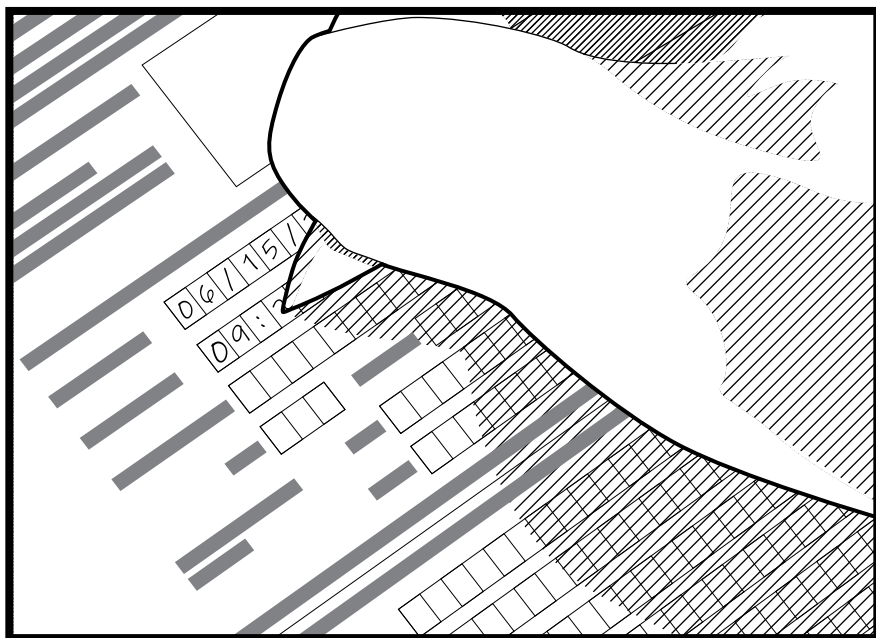
9

לאזט אראפ די וואסער. וואשט אפ אייערע הענט מיט זיף און וואסער פאר 20 סעקונדעס.



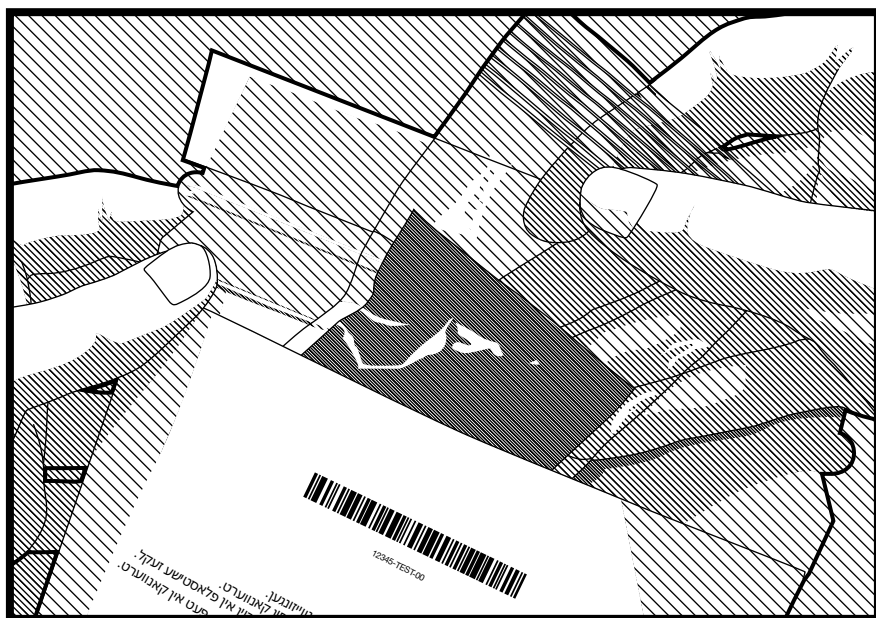
פילט אויס סיי וועלכע לעיבעלס אדער בויגנס, אריינרעכענענדיג
אייער נאמען און די דאטום ווען די סעמפל איז גענומען געווארן.

10



לייגט אריין די סעמפל אין די קאנווערט און פארזיגלט עס.

11

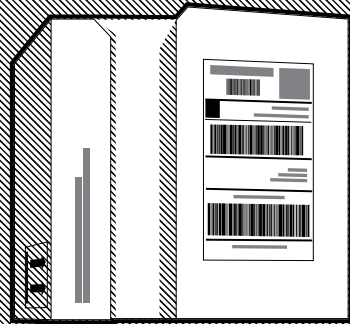


וויאזוי צו נוצן א FIT-DNA (COLOGUARD) טעסט

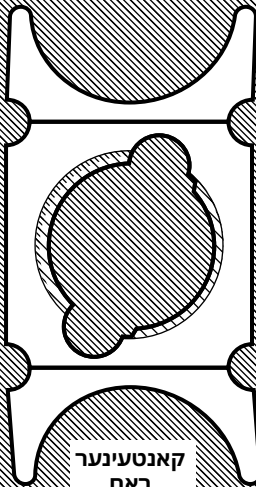
אן אנדערע סארט טעסט איז א DNA צואה טעסט מיט מערערע ציהלן, אדער FIT-DNA (ColoGuard). עס קען אויפכאפן ענדערונגען אין די בלוט און גענעטישע ענדערונגען וועלכע קענען זיין סימנים פון קאלאן קענסער.



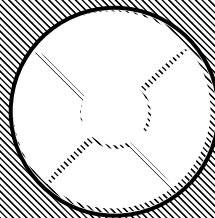
סעמפל האלטער



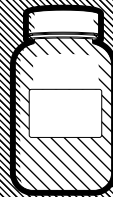
קעסטל פאר שיפענט מיט זעקל



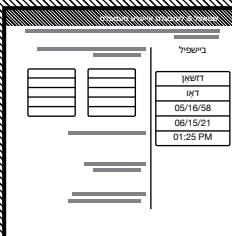
קאנטעינער ראם



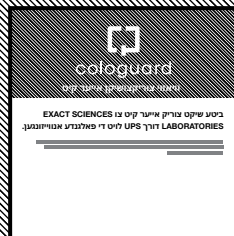
סעמפל קאנטעינער



פליסיגע פרעזרוועטיוו



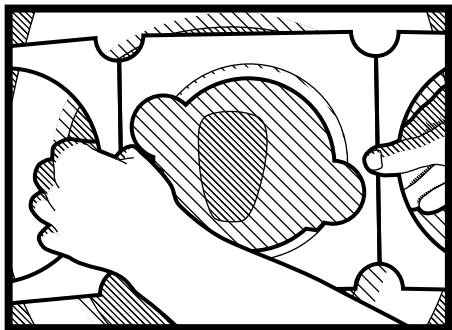
סעמפל לעיבעלס



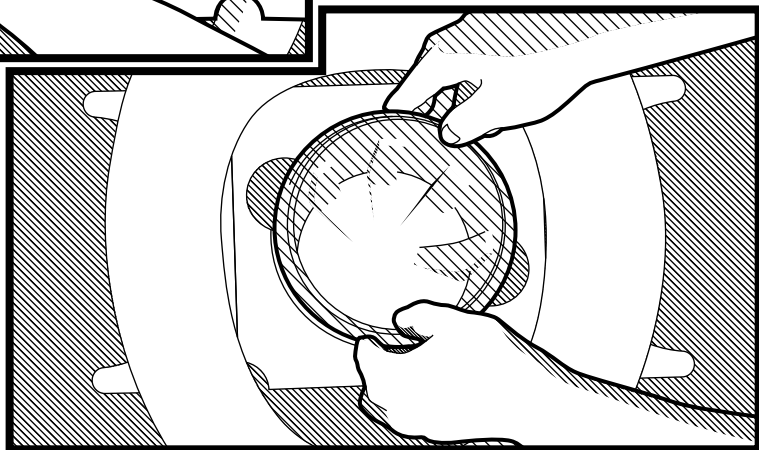
אבוויזונגען מאטעריאלן



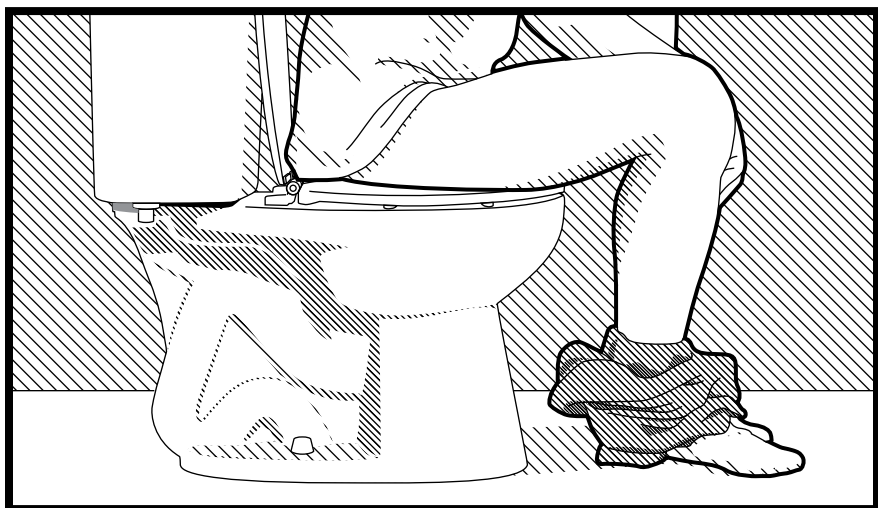
באמערקונג: האלט די זעקל און קעסטל. איר וועט זיי דארפן צו אוועקלייגן און אפשיקן אייער צואה סעמפל שפעטער.



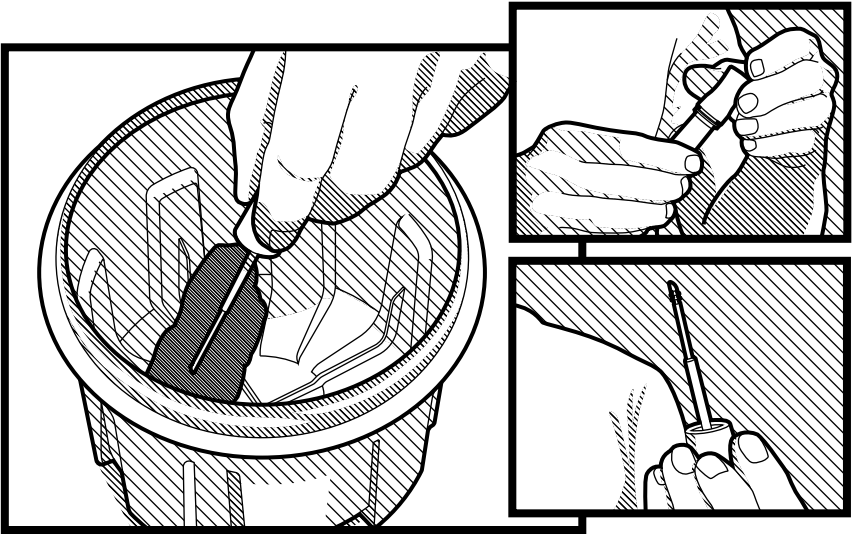
1 לייגט אריין די ראם אונטער די בית הכסא זיץ. לייגט אריין די אפענע סעמפל קאנטעינער אין די ראם.



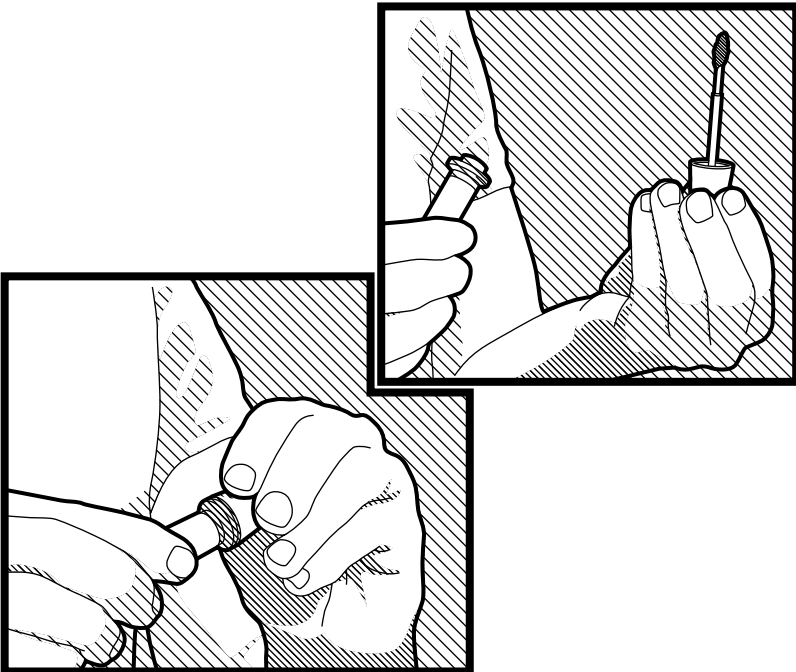
2 גייט ארויס אויף 'גדולים' ווי געווענטליך.



3 קראצט די עק פון די סעמפל שטעקעלע אויף די צואה. מאכט זיכער צו איבערדעקן די שטרייכן ביי די עק פון די שטעקעלע. נעמט נישט קיינע גרויסע שטיקער צואה.

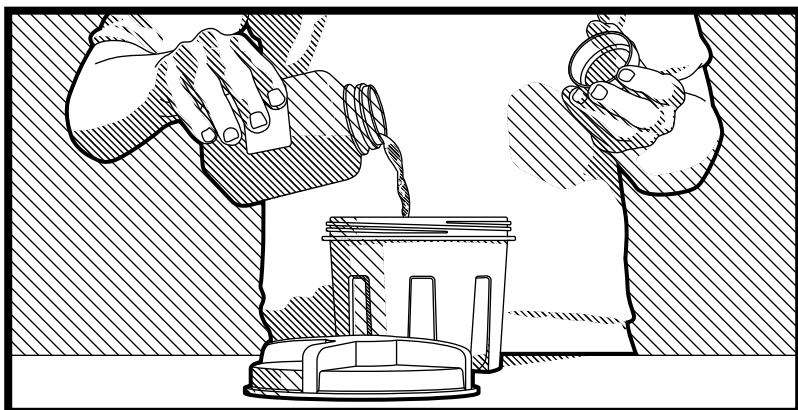


4 לייגט צוריק די שטעקעלע אין די האלטער. פארמאכט עס גוט.



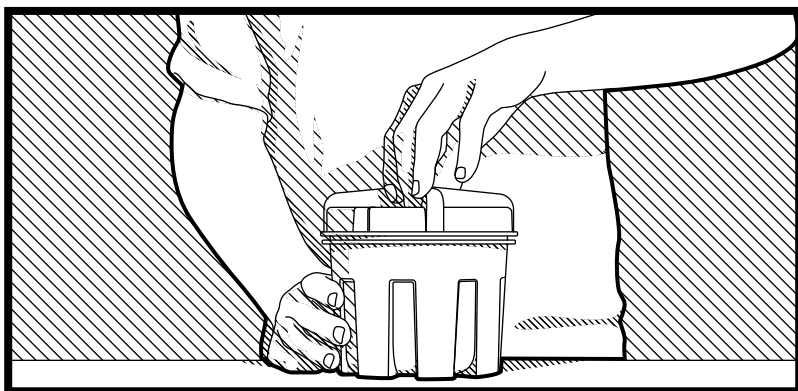
גיסט אריין די פרעזערוועטיוו אין די קאנטעינער מיט די צואה.

5



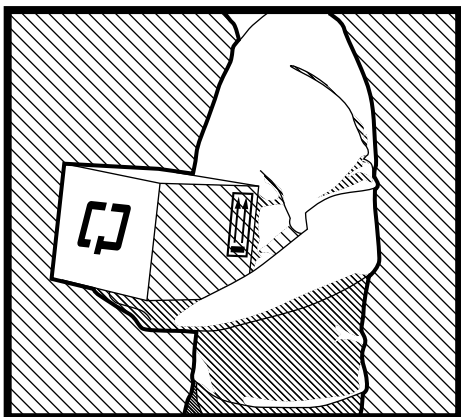
פארמאכט עס גוט. מאכט זיכער אז קיין שום צואה גייט נישט אינדרויסן פון די האלטער. אויב עס גייט ארויף, ווישט עס אפ.

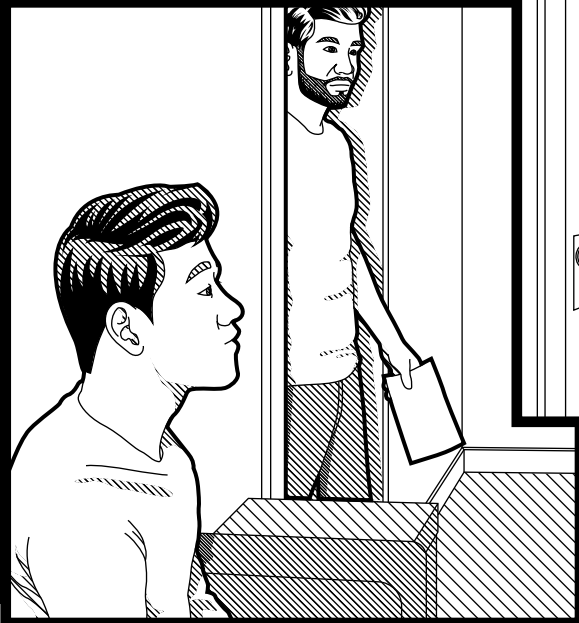
6



שיקט אפ אייער סעמפל מיט UPS צו די אדרעס וואס שטייט אויף די קיט. איר דארפט נישט באצאלן פאר די פאסט.

7





דאס איז
געווען שנעל!


יא. די אבווייזונגען
זענען געווען
קלאר.

ווען דארפסטו
עס אפשיקן?



ביז 24 שעה.

דאס ארויסשיקן פאר
אנאליזירונג איז עכט
וויכטיג, דערפאר וויל
איך עס ארויסשיקן
ווי שנעלער מעגליך.



לאמיר גיין יעצט.
מיר קענען אריינכאפן
אביסל איבונגען.

גוט. א שפאציר
איז אייביג א
גוטע געדאנק.

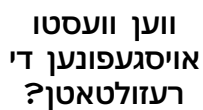
האסטו געוואוסט אז
פיזישע אקטיוויטעט
קען אויך העלפן
פארמיידן קאלאן
קענסער?

דאס וואלט
געווען גוט פאר
אונז אלע.

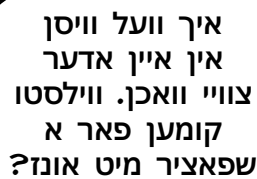


זיכער, לילי.
לאמיר גיין צוזאמען.

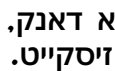




ווען וועסטו
אויסגעפונען די
רעזולטאטן?



איך וועל וויסן
אין איין אדער
צוויי וואכן. ווילסטו
קומען פאר א
שפאציר מיט אונז?



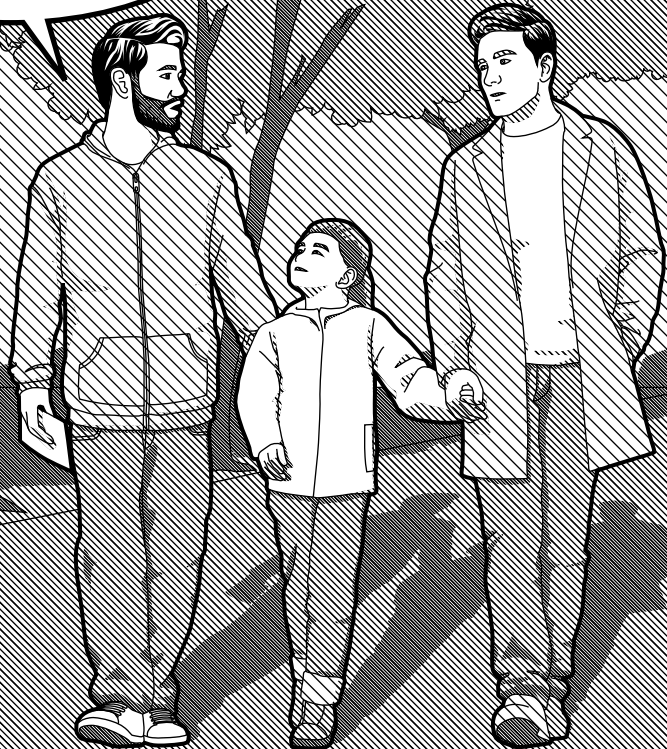
א דאנק,
זיסקייט.


דו גיי.
איך וועל דיר זעהן
שפעטער. פיל
הצלחה מיט
די טעסט!

וויאזוי וועסטו וויסן
אויב דו האסט
קאלאן קענסער
אדער נישט?

אויב די טעסט איז
נעגאטיוו, איז דאס א סימן
אז איך האב נישט קאלאן
קענסער. אין געוויסע פעלער
קען די טעסט נישט אויפכאפן
די קענסער, אבער דאס
איז זעלטן.

איך דארף נאכאלץ נעמען
נאך א טעסט יעדע יאר.
אויב איך וואלט גענוצט
FIT-DNA, וואלט איך
געדארפט איבערנעמען די
טעסט יעדע דריי יאר.





וואס איז אויב די טעסט
טרעפט עפעס?



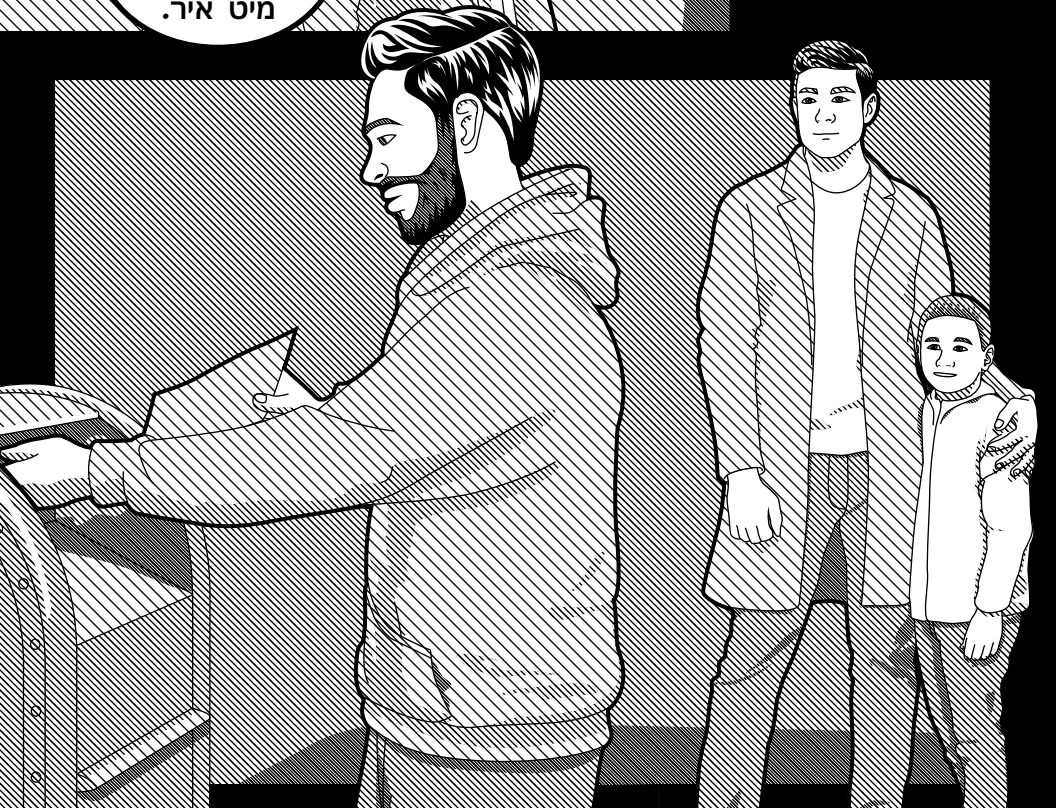
מיין דאקטאר וועט
זיך פארבינדן מיט מיר.
עס קען מיינען אז עס
איז דא קענסער אין מיין
קאלאן אדער רעקטום
(פי הטבעת), אדער קען
עס מיינען אז עפעס
אנדערש איז נישט ווי
עס דארף צו זיין.


איך וועל דאן דארפן
האבן א קאלאנאסקאפי
צו אויסגעפונען.



טאקע, און
אלעס איז
געווען גוט
מיט איר.

איך געדענק ווען
מאמי האט געהאט
איר קאלאנאסקאפי.
זיי האבן גענוצט א
קליינטשיגע קאמערא
צו אריינקוקן
אינעווייניג אין
איר קאלאן.





איך אויך! די וויכטיגע
זאך איז אז איך גיב
זיך אפ מיט מיין
געזונטהייט.

איך האף אז עס קומט
צוריק נעגאטיוו און אז
דו האסט נישט קיינע
צייכענעס פון קאלאן
קענסער!

פאקטן איבער קאלאן קענסער אויסזיכטן

זאכן וואס העכערן די סכנה פון קאלאן קענסער רעכענען אריין:

- זיין עלטער – בערך 90% פון פעלער געשעהען ביי מענטשן פון 50 יאר און עלטער*
- האבן א פערזענליכע אדער פאמיליע היסטאריע פון קאלאן קענסער אדער עדענאָמאָמע פּאָליפּס
- האבן א געירשנ'טע סינדראם ווי 'לינטש סינדראם' אדער געירשנ'טע עדענאָמאָמע פּאָליפּס (familial adenomatous polypos, FAP)

די ענדערונגען צו די לעבנס שטייגער קענען פארקלענערן אייערע אויסזיכטן פאר קאלאן קענסער:

- פארלירן וואג אויב איר האט איבערוואגיגקייט
- פארמערן אייער פיזישע אקטיוויטעט דורכן זיצן ווייניגער און זיך באוועגן מער
- עסן ווייניגער פראצעסירטע פליישן און מער פרוכט און גרינצייג
- טרונקן ווייניגער אלקאהאלישע געטראנקען און נישט רויכערן
- פארמינערן אדער אויפהערן נוצן טאבאקא. פאר שטיצע מיטן אויפהערן רויכערן אדער וועיפּען, רופט 866-697-8487.

רעדט צו אייער דאקטאר נאך היינט איבער אייערע אויסזיכטן און איבער אונטערזוכונג פאר קאלאן קענסער.

צו לערנען מער, באזוכט nyc.gov/health/coloncancer. פאר פארבינדענע געשיכטעס איבער אונטערזוכונגען, דרוקט אויף **סאנדרא'ס געשיכטע** און **מארק'ס באשלוס**.

*מענטשן וואס האבן נישט ספעציפיש העכערע אויסזיכטן פאר קענסער זאלן אנהויבן אריבערגיין אונטערזוכונגען ביי די 45 יאר, אזוי ווי די צאל קאלאן קענסער פעלער וואקסט צווישן מענטשן אונטער די 50 יאר. מענטשן וואס האבן העכערע אויסזיכטן דארפן מעגליך אנהויבן אונטערזוכונגען אפילו פריער. רוב אינשורענס פלענער דעקן קאלאן קענסער אונטערזוכונגען. די דעקונג קען זיך אבער טוישן. פרעגט אן ביי אייער דאקטאר און אינשורענס פירמע איבער דעקונג בעפאר אייער אונטערזוכונג טעסט. אויב האט איר נישט קיין אינשורענס, קענט איר מעגליך זיין בארעכטיגט פאר ביליגע אדער אומזיסטע דעקונג. רופט 311 פאר אומזיסטע הילף זיך צו איינשרייבן.

