



# 討論結腸癌，可能 挽救您的生命：

談話指南



本指南可以幫助您與健康照護提供者或親人討論結腸癌（也稱為結直腸癌）篩檢，並制定最適合您的計畫。這類談話或許能夠挽救您或親人的生命。

請繼續閱讀，瞭解如何討論下列問題：

- **何時接受篩檢**（第 3 頁）
- **結腸癌篩檢的可選方案**（第 6 頁）
- **接受篩檢的障礙**（第 7 頁）
- **出現症狀如何應對**（第 9 頁）

## 1. 何時接受篩檢



人人都可能罹患結腸癌。大多數人應在 45 歲時進行第一次篩檢，並至少持續篩檢到 75 歲。患結腸癌風險較高的群體可能需要在 45 歲之前開始篩檢。

何時開始篩檢取決於您的個人病史和家族病史。請與您的健康照護提供者分享這些資訊，並提出下列問題：

- 應何時開始結腸癌篩檢
- 應接受哪些檢查
- 多久篩檢一次

### 瞭解您的個人風險因素

某些健康問題可能會增加您患結腸癌的風險。如果您目前或曾經存在下列病症，請告知您的健康照護提供者：

- 結腸癌或直腸癌
- 結腸或直腸瘻肉
- 潰瘍性結腸炎 (Ulcerative colitis) 或克隆氏症 (Crohn's disease)
- 遺傳性症候群，例如家族性腺瘤性瘻肉症 (familial adenomatous polyposis, FAP) 或林奇症候群 (Lynch syndrome)
- 囊性纖維化 (Cystic fibrosis)
- 任何其他類型的癌症

**瘻肉**是指結腸內的小腫塊或贅生物。大部分瘻肉不會癌變，但少數有可能轉變為癌症。



## 與家人談一談

結腸癌有時是家族遺傳的，這可能會影響您應接受篩檢的頻率。如果您的家族中有人目前或曾經患有下列病症，請告知您的健康照護提供者：

- 結腸癌或直腸癌
- 任何其他類型的癌症
- 結腸或直腸瘻肉
- 遺傳性症候群，例如 FAP 或林奇症候群

請和與您有血緣關係的家庭成員（非配偶、姻親或收養親屬）談談，收集有關您家族病史的資訊。同時也請和家人分享您的個人病史。這樣可以幫助您整個家族制定結腸癌篩檢計畫。

即使無法瞭解所有細節也不用擔心，只要盡力就好。**向家人詢問和分享資訊的範例如下：**

「你和爸爸做過結腸鏡檢查嗎？  
有沒有發現瘻肉？」

「我姑姑/阿姨得的是哪種癌症？  
你還記得她當時多大嗎？」

「我上週做了結腸鏡檢查。  
醫生切除了兩個可能癌變的  
瘻肉。」

請重點關注近親，例如父母、兄弟姐妹和子女。瞭解（外）祖父母和（外）孫子女、叔/舅/姑/姨、侄子女/甥子女的情況也很有幫助。

請在下列各欄寫下您瞭解到的情況，以便告知您的健康照護提供者：

### 結腸癌或直腸癌：

哪位家庭成員患病？

他們確診時年齡多大？

---

---

---

---

---

---

---

---

### 結腸或直腸瘻肉：

哪位家庭成員患病？

他們確診時年齡多大？

他們是否有癌前瘻肉  
(是、否或不確定)？\*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\* 如果您能獲知更多細節或分享您家人的結腸鏡檢查報告，這將有助於醫生為您提出建議。

### 其他類型的癌症：

哪位家庭成員患病？

他們確診時年齡多大？

是哪種癌症？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. 詢問您的結腸癌篩檢可選方案



結腸癌篩檢有多種可選方案。最常見的是結腸鏡檢查和各種糞便檢測。您的健康照護提供者可能還會建議其他方案。所有篩檢項目都能幫助您預防結腸癌，但它們的作用原理各不相同。您可能會發現，某種篩檢對您來說更容易或效果更好。

如果您患結腸癌的風險較高，您的健康照護提供者可能會將結腸鏡檢查作為最適合您的選擇，而加以建議。

瞭解各項篩檢的作用原理及如何為每項檢查做好準備，可以幫助您做出正確的決定。您可以向健康照護提供者諮詢下列問題：

- 各項檢查的作用原理
- 各項檢查在檢出瘰肉和早期癌症方面的成效
- 您需為各項檢查所做的準備工作
- 您需進行各項檢查的頻率
- 檢查是否存在任何風險



可諮詢健康照護提供者的問題範例如下：

「我可以選擇哪些篩檢項目？」

「如果我的篩檢結果不正常，  
接下來要怎麼做？」

如果您對篩檢有任何疑問，請諮詢您的健康照護提供者。他們可以幫助您安心接受所選擇的篩檢方案。

如需更多有關篩檢方案的資訊，請參閱《哪種篩檢方法適合我？》(Which Colon Cancer Screening Is Right for Me?) 資訊說明，可在以下網址獲取：[nyc.gov/health/coloncancer](https://www.nyc.gov/health/coloncancer)。



### 3. 尋求幫助以克服篩檢的障礙



如果您有任何可能妨礙您接受篩檢的情況，請告知您的健康照護提供者。他們或許能提供您不知道的解決辦法。例如，您的健康照護提供者可能有以下辦法：

- 開假條給您的僱主，幫您申請結腸鏡檢查的病假。
- 幫您找到離家近的結腸鏡檢查機構。
- 在您的病歷中添加提醒，幫助您按時進行篩檢。
- 指導您如何獲取低收費或免費篩檢服務。
- 如果您的篩檢結果異常，向您說明您有哪些選擇。

## 可諮詢健康照護提供者的問題範例如下：

「我害怕檢查出自己得了結腸癌。如果確實患癌，可以治療嗎？」

「結腸鏡檢查前的腸道準備工作好像比較複雜。我們可以討論一下嗎？」

如果您沒有健康保險或您的保險不承保篩檢，請參閱《如何獲取免費或低收費的結腸癌篩檢服務》(How to Get Low- or No-Cost Colon Cancer Screening) 掌中卡（可在以下網址獲取：[nyc.gov/health/coloncancer](http://nyc.gov/health/coloncancer)）或致電 311。



與親友溝通也能幫助您找出解決辦法，克服可能阻礙您或他們接受篩檢的障礙。您可以談談以下內容：

- 分享您的篩檢經歷。
- 分享進行不同篩檢的感受。
- 為即將接受結腸鏡檢查的親友提供兒童看護、交通接送或其他方面的支持，或者請求親友為您提供這類幫助。

## 可問親友的問題範例如下：

「你是如何完成結腸鏡檢查前的腸道準備工作的？」

「糞便檢測容易操作嗎？」

「我做完結腸鏡檢查後沒有人來接我。能麻煩你抽空陪我一起去，確保我安全到家嗎？」

## 4. 諮詢出現症狀如何應對



如果您有任何下列症狀，請立即前往健康照護提供者處就醫，切勿拖延至下次篩檢。這些症狀並不一定意味著您患有癌症。健康照護提供者會幫您找出問題所在。若最後確診為癌症，及早開始治療能讓您有最佳的康復機會。

- 排便後，糞便或馬桶內帶血。
- 大便呈暗紅色或黑色
- 持續腹瀉或便秘
- 大便形狀出現變化
- 總感覺排便不盡
- 腹痛反覆或持續不斷
- 食慾不振或體重無端下降
- 感覺異常疲倦或虛弱



可與健康照護提供者分享的資訊範例如下：

「過去一個月我一直飽受便秘的困擾。」

「我總感覺自己排便不盡。」

「這種疼痛讓我很難集中精力工作。」



## 各類資源

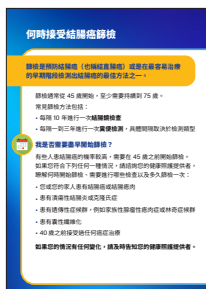
您可詢問健康照護提供者能否提供下列實用資源，也可在此下載：  
[nyc.gov/health/coloncancer](http://nyc.gov/health/coloncancer)。



《為什麼應該接受結腸癌篩檢》手冊



《哪種結腸癌篩檢方法適合我？》資訊說明



《何時接受結腸癌篩檢》掌中卡



《如何獲取免費或低收費結腸癌篩檢服務》掌中卡



《降低患病風險的十種方法》資訊說明



《選擇結腸癌篩檢方法：Mark的決定》



《如何進行居家結腸癌檢測》圖畫故事



《為結腸鏡檢查做準備：Sandra的故事》



如需更多資訊，請造訪  
[nyc.gov/health/coloncancer](https://nyc.gov/health/coloncancer) ◦

