



Разговор о раке толстой кишки может спасти вам жизнь:

**руководство по обсуждению
важных вопросов**



Данное руководство поможет вам обсудить с вашим поставщиком медицинских услуг и близкими вопрос скрининга на рак толстой кишки (также известный как колоректальный рак) и составить план, который лучше всего подходит именно вам. Это может спасти вашу жизнь или жизнь ваших близких.

Читайте дальше, чтобы узнать, как задавать вопросы по следующим темам:

- **Когда необходимо пройти скрининговое обследование** (страница 3)
- **Подходящие для вас варианты скрининга на рак толстой кишки** (страница 6)
- **Препятствия для прохождения скрининга** (страница 7)
- **Что делать, если у вас появились симптомы** (страница 9)

1. Когда необходимо пройти скрининговое обследование



Рак толстой кишки является распространенным заболеванием. Большинство людей должны начать проходить скрининг в возрасте 45 лет и продолжать обследования как минимум до 75 лет. Людям с повышенным риском развития рака толстой кишки может потребоваться начать проходить скрининг до того, как им исполнится 45 лет.

Время начала прохождения скрининга зависит от вашего личного и семейного анамнеза. Сообщайте эту информацию своему поставщику медицинских услуг и задавайте ему следующие вопросы:

- Когда начать проходить скрининг на рак толстой кишки?
- Какие анализы и обследования вам необходимо пройти?
- Как часто необходимо проходить скрининг?

Знайте свои личные факторы риска

Некоторые проблемы со здоровьем могут повысить вероятность развития рака толстой кишки. Сообщите своему поставщику медицинских услуг, если у вас были или есть какие-либо из следующих заболеваний:

- рак толстой или прямой кишки;
- полипы толстой или прямой кишки;
- язвенный колит или болезнь Крона;
- наследственное заболевание, например семейный аденоматозный полипоз (familial adenomatous polyposis, FAP) или синдром Линча;
- кистозный фиброз (муковисцидоз);
- любой другой вид рака.

Полип — это небольшое образование или бугорок в толстой кишке. Большинство полипов не злокачественные, но некоторые могут перерасти в рак.



Поговорите со своей семьей

Иногда рак толстой кишки встречается в семейном анамнезе, что может повлиять на частоту прохождения скрининга. Сообщите своему поставщику медицинских услуг, если у кого-либо из членов вашей семьи были или есть какие-либо из следующих заболеваний:

- рак толстой или прямой кишки;
- любой другой вид рака;
- полипы толстой или прямой кишки;
- наследственное заболевание, например FAP или синдром Линча.

Поговорите с членами вашей семьи, которые связаны с вами кровным родством (а не в результате брака, усыновления или удочерения), чтобы собрать информацию об истории заболеваний в вашей семье. Также расскажите о своей личной истории болезни своей семье. Это поможет всем вашим родственникам планировать прохождение скрининга на рак толстой кишки.

Не переживайте, если не сможете собрать всю информацию. Просто выясните все, что сможете. **Примеры вопросов, которые можно задать, и информации, которой можно поделиться с семьей:**

«Ты или отец когда-либо проходил колоноскопию? У тебя обнаруживали полипы?»

«Какой вид рака был у моей тети? Ты помнишь, сколько ей было лет?»

«Мне делали колоноскопию на прошлой неделе и удалили два полипа, которые могли бы перерасти в рак».

Соберите информацию главным образом о близких родственниках, таких как родители, братья, сестры и дети. Также полезно собрать информацию о бабушках и дедушках, внуках, тетях и дядях, племянниках и племянницах.

Запишите в следующих разделах информацию, которую вы узнали, чтобы сообщить ее своему поставщику медицинских услуг:

Рак толстой или прямой кишки

У каких родственников?

В каком возрасте у них диагностировали рак?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Полипы толстой или прямой кишки

У каких родственников?

В каком возрасте у них обнаружены полипы?

Был ли у них предраковый полип (да, нет или не уверен/не уверена)?*

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

* Если вы сможете узнать больше подробностей или предоставить копию заключения о результатах колоноскопии вашего родственника, это поможет вашему поставщику медицинских услуг определиться с рекомендациями.

Другие виды рака

У каких родственников?

В каком возрасте у них диагностировали рак?

Какой вид рака?

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2. Узнайте о подходящих для вас вариантах скрининга на рак толстой кишки



Существуют разные варианты скрининга на рак толстой кишки. Наиболее распространенными являются колоноскопия и различные виды анализов кала. Ваш поставщик медицинских услуг также может предложить вам другие варианты. Все скрининговые обследования могут помочь защитить вас от рака толстой кишки, но они предусматривают разные процедуры. Возможно, вы обнаружите, что один из вариантов окажется для вас более простым или более подходящим.

Если у вас повышенный риск развития рака толстой кишки, ваш поставщик медицинских услуг может порекомендовать колоноскопию как наиболее оптимальный для вас вариант.

Знание того, что предусматривает каждое из скрининговых обследований и как к каждому из них подготовиться, поможет вам принять правильное решение. Возможно, вам захочется задать поставщику медицинских услуг следующие вопросы:

- Как проходит каждое обследование?
- Насколько эффективно каждое обследование выявляет полипы и рак на ранней стадии?
- Что необходимо сделать, чтобы подготовиться к каждому обследованию?
- Как часто необходимо проходить каждое обследование?
- Сопряжены ли с обследованиями какие-либо риски?



Вопросы, которые можно задать поставщику медицинских услуг:

«Какие скрининговые обследования я могу рассмотреть для прохождения?»

«Если результат моего скринингового обследования не будет соответствовать норме, что делать дальше?»

Обсудите со своим поставщиком медицинских услуг любые опасения, которые у вас возникнут в связи с прохождением скрининга. Это поможет вам чувствовать себя комфортно при прохождении выбранного вами скринингового обследования.

Для получения более подробной информации о вариантах скрининга ознакомьтесь с информационным бюллетенем "Which Colon Cancer Screening Is Right for Me?" (Какой вид скрининга на рак толстой кишки подходит именно мне?) (доступен на сайте nyc.gov/health/coloncancer).



3. Обратитесь за помощью в решении проблем, которые мешают прохождению скрининга



Сообщите своему поставщику медицинских услуг обо всем, что может помешать вам пройти обследование. Возможно, у него есть решения, о которых вы не знаете. Например, ваш поставщик медицинских услуг может сделать следующее:

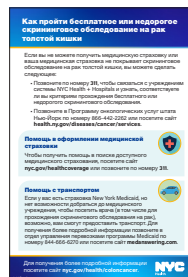
- написать записку вашему работодателю с просьбой помочь вам получить больничный для прохождения колоноскопии;
- помочь вам в поиске ближайшего учреждения, в котором проводят колоноскопию;
- внести в вашу медицинскую карту напоминание, чтобы помочь вам вовремя проходить обследования;
- рассказать вам, как найти недорогое или бесплатное скрининговое обследование;
- объяснить вам, что вам следует сделать, если результат вашего обследования будет не соответствовать норме.

Вопросы, которые можно задать поставщику медицинских услуг:

«Я боюсь, что у меня обнаружат рак толстой кишки. Если диагностируют рак, его можно будет вылечить?»

«Подготовка кишечника к колоноскопии кажется сложной процедурой. Мы можем поговорить об этом?»

Если у вас нет медицинской страховки или ваша страховка не покрывает скрининговое обследование, ознакомьтесь с памяткой "How to Get Low- or No-Cost Colon Cancer Screening" (Как пройти недорогое или бесплатное скрининговое обследование на рак толстой кишки) (доступна на сайте nyc.gov/health/coloncancer) или позвоните по номеру **311**.



Разговор с близкими также может помочь вам найти решения проблем, которые могут помешать вам или им пройти обследование. Возможно, вы захотите сделать следующее:

- обсудить свой опыт прохождения скрининга;
- рассказать, как проходят различные скрининговые обследования;
- попросить о помощи или предложить помощь в уходе за детьми, поддержку с транспортом или другую поддержку для близкого человека, которому предстоит колоноскопия.

Вопросы, которые можно задать близкому человеку:

«Что ты делал(-а) для подготовки кишечника к колоноскопии?»

«Тебе было легко сдавать анализ кала?»

«Меня некому забрать после колоноскопии. Ты не мог(-ла) бы найти время, чтобы поехать со мной и убедиться, что я благополучно доберусь до дома?»

4. Узнайте, что следует делать, если у вас появились симптомы



Если у вас появятся какие-либо из указанных симптомов, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг. Не ждите следующего скринингового обследования. Эти симптомы не всегда означают, что у вас рак. Ваш поставщик медицинских услуг поможет вам выяснить, в чем проблема. Если окажется, что у вас рак, начало лечения обеспечит вам наилучшие шансы на выздоровление.

- Кровь в стуле (кале) или в туалете после дефекации
- Темно-красный или черный стул
- Постоянная диарея или запор
- Изменение формы стула
- Ощущение неполного опорожнения кишечника
- Постоянная боль в животе, которая не проходит
- Потеря аппетита или необъяснимая потеря массы тела
- Необычное чувство усталости или слабости



Вы можете рассказать своему поставщику медицинских услуг о следующих проблемах:

«В течение последнего месяца меня часто беспокоили запоры».

«У меня такое чувство, что я не могу полностью опорожнить кишечник».

«Эта боль мешает мне сосредоточиться на работе».





Для получения более подробной
информации посетите сайт
nyc.gov/health/coloncancer.

