



讨论结肠癌，可能 挽救您的生命：

谈话指南



本指南可以帮助您与医疗保健提供者或亲人讨论结肠癌（也称为结直肠癌）筛查，并制定最适合您的计划。这类谈话或许能够挽救您或亲人的生命。

请继续阅读，了解如何讨论下列问题：

- **何时接受筛查**（第 3 页）
- **结肠癌筛查的可选方案**（第 6 页）
- **接受筛查的障碍**（第 7 页）
- **出现症状如何应对**（第 9 页）

1. 何时接受筛查



人人都可能罹患结肠癌。大多数人应在 45 岁时进行第一次筛查，并至少持续筛查到 75 岁。患结肠癌风险较高的群体可能需要在 45 岁之前开始筛查。

何时开始筛查取决于您的个人病史和家族病史。请与您的医疗保健提供者分享这些信息，并提出下列问题：

- 应何时开始结肠癌筛查
- 应接受哪些检查
- 多久筛查一次

了解您的个人风险因素

某些健康问题可能会增加您患结肠癌的风险。如果您目前或曾经存在以下病症，请告知您的医疗保健提供者：

- 结肠癌或直肠癌
- 结肠或直肠息肉
- 溃疡性结肠炎 (Ulcerative colitis) 或克隆氏病 (Crohn's disease)
- 遗传性综合征，例如家族性腺瘤性息肉病 (Familial Adenomatous Polyposis, FAP) 或林奇综合征 (Lynch syndrome)
- 囊性纤维化 (Cystic fibrosis)
- 任何其他类型的癌症

息肉是指结肠内的小肿块或赘生物。大部分息肉不会癌变，但少数有可能转变为癌症。



与家人谈一谈

结肠癌有时是家族遗传的，这可能会影响您应接受筛查的频率。如果您的家族中有人目前或曾经患有下列病症，请告知您的医疗保健提供者：

- 结肠癌或直肠癌
- 任何其他类型的癌症
- 结肠或直肠息肉
- 遗传性综合征，例如 FAP 或林奇综合征

请和与您有血缘关系的家庭成员（非配偶、姻亲或收养亲属）谈谈，收集有关您家族病史的信息。同时也请和家人分享您的个人病史。这样可以帮助您整个家庭制定结肠癌筛查计划。

即使无法了解所有细节也不用担心，尽力就好。**向家人提问和分享信息的示例如下：**

“你和爸爸做过结肠镜检查吗？有没有发现息肉？”

“我姑姑/阿姨得的是哪种癌症？你还记得她当时多大吗？”

“我上周做了结肠镜检查。医生切除了两个可能癌变的息肉。”

请重点关注血缘近亲，例如父母、兄弟姐妹和子女。了解（外）祖父母和（外）孙子女、叔/舅/姑/姨、侄子女/甥子女的情况也很有帮助。

请在下列各栏写下您了解到的情况，以便与您的医疗保健提供者分享：

结肠癌或直肠癌：

哪位家庭成员患病？

他们确诊时年龄多大？

结肠或直肠息肉：

哪位家庭成员患病？

他们确诊时年龄多大？

他们是否有癌前息肉
(是、否或不确定)？*

* 如果您能获知更多细节或分享您家人的结肠镜检查报告，这将有助于医疗保健提供者为您提出建议。

其他类型的癌症：

哪位家庭成员患病？

他们确诊时年龄多大？

哪种癌症？

2. 询问您的结肠癌筛查可选方案



结肠癌筛查有多种可选方案。最常见的是结肠镜检查和各种粪便检测。您的医疗保健提供者可能还会建议其他筛查方法。所有筛查项目都能帮助您预防结肠癌，但它们的作用原理各不相同。您可能会发现，某种筛查对您来说更容易或效果更好。

如果您患结肠癌的风险较高，您的医疗保健提供者可能会将结肠镜检查作为最适合您的选择，而加以建议。

了解各项筛查的作用原理以及如何为每项检查做好准备，可以帮助您做出正确的决定。您可以向医疗保健提供者咨询下列问题：

- 各项检查的作用原理
- 各项检查在检出息肉和早期癌症方面的成效
- 您需为各项检查所做的准备工作
- 您需进行各项检查的频率
- 检查是否存在任何风险



向医疗保健提供者提问示例：

“我可以选择哪些
筛查项目？”

“如果我的筛查结果不正
常，接下来要怎么做？”

如果您对筛查有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者。他们可以帮助您安心接受您所选择的筛查方案。

如需更多有关筛查方法的信息，请参阅《哪种筛查方法适合我？》(Which Colon Cancer Screening Is Right for Me?) 信息说明（可在以下网址获取：nyc.gov/health/coloncancer）。



3. 寻求帮助以克服筛查障碍



如果您有任何可能妨碍您接受筛查的情况，请告知您的医疗保健提供者。他们或许能提供您不知晓的解决办法。例如，您的医疗保健提供者可能有以下办法：

- 开假条给您的雇主，帮助您请病假去做结肠镜检查。
- 帮您找到离家近的结肠镜检查服务机构。
- 在您的病历中添加提醒，帮助您按时进行筛查。
- 指导您如何获取低收费或免费筛查服务。
- 如果您的检查结果异常，为您说明有哪些应对方案。

向医疗保健提供者提问示例：

“我害怕检查出自己得了结肠癌。如果确实得癌，可以治疗吗？”

“结肠镜检查前的肠道准备工作感觉比较复杂。我们可以讨论一下吗？”

如果您没有医疗保险或您的保险不承保筛查，请参阅《如何获取免费或低收费的结肠癌筛查服务》(How to Get Low- or No-Cost Colon Cancer Screening) 掌中卡（可在以下网址获取：nyc.gov/health/coloncancer）或致电 311。



与亲人沟通也能帮助您找出解决办法，克服可能阻碍您或他们接受筛查的障碍。您可以谈谈下列内容：

- 分享您的筛查经验。
- 分享进行不同筛查的感受。
- 为即将接受结肠镜检查的亲人提供儿童看护、交通或其他方面的支持，或者请求亲人为您提供这类帮助。

向亲人提问示例：

“你在进行结肠镜检查前做了哪些肠道准备工作？”

“粪便检测容易操作吗？”

“我做完结肠镜检查后没有人来接我。能麻烦你抽空陪我一起去，确保我安全到家吗？”

4. 咨询出现症状如何应对



如果您有任何下列症状，请立即咨询您的医疗保健提供者，切勿拖延至下次筛查。这些症状并不一定意味着您患有癌症。医疗保健提供者会帮您找出问题所在。如果确诊为癌症，尽早开始治疗能让您有最佳的康复机会。

- 大便带血或排便后马桶内见血
- 大便呈暗红色或黑色
- 持续腹泻或便秘
- 大便形状出现变化
- 总感觉排便不尽
- 腹痛反复或持续不断
- 食欲不振或体重无端下降
- 感觉异常疲倦或虚弱



您可以与医疗保健提供者分享的信息示例包括：

“过去一个月我一直饱受便秘的困扰。”

“我总感觉自己排便不尽。”

“这种疼痛让我很难集中精力工作。”



各类资源

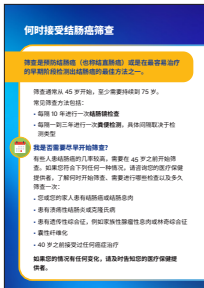
您可询问医疗保健提供者能否提供下列实用资源，也可以自行前往下列网站下载：nyc.gov/health/coloncancer。



《为什么应该接受结肠癌筛查》手册



《哪种结肠癌筛查方法适合我？》信息说明



《何时接受结肠癌筛查》掌中卡



《如何获取免费或低收费结肠癌筛查服务》掌中卡



《降低患病风险的十种方法》信息说明



《选择结肠癌筛查方法：Mark 的决定》



《如何进行居家结肠癌检测》图画故事



《为结肠镜检查做准备：Sandra 的故事》



如需更多信息，请访问
nyc.gov/health/coloncancer。

