選擇結腸癌篩檢方法

Mark 的決定

接受結腸癌檢查！

大腸直腸癌，也稱為結腸癌，是紐約市致死率最高的幾大癌症之一。定期篩檢可有助於預防這類癌症，或是在更易於醫治的早期發現病竈。

結腸癌發病率在 50 歲以下群體中不斷增加。零風險因素者應從 45 歲開始接受篩檢。如果您存在風險因素——例如近親中有人患過結腸癌，則可能需要更早開始接受篩檢，或是更頻繁地接受篩檢。

請與您的健康照護提供者討論您的個人風險，以確定您應該何時開始以及以何種頻率接受篩檢。瞭解自身風險，宜早不宜遲。存在風險因素並不一定意味著您會患上結腸癌，而沒有風險因素也不意味著您不會得病。

結腸癌篩檢有不同的方法。糞便檢測可以測出大便樣本中血液或基因 (DNA) 的變化，而這些變化都可能是結腸癌的徵兆。可選擇的篩檢方法包括：

- 糞便免疫化學檢測 (fecal immunochemical test, FIT)，用於檢測便血。建議每年做一次 FIT。
- 高敏感性癒創木脂塗片糞便潛血檢測 (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)，用於檢測便血。建議每年做一次 HSgFOBT。
- 多靶點糞便 DNA 檢測 (FIT-DNA)，用於檢測可能是癌症跡象的血液和基因 (DNA) 變化。建議每三年做一次 FIT-DNA。
- 結腸鏡檢查。這是一種使用特殊攝像頭進行的可視檢查，讓健康照護提供者得以直接觀察您的結腸，並在同一次檢查中切除發現的任何瘜肉。結腸鏡檢查每 10 年做一次，有時會更爲頻繁，具體取決於您的個人風險和檢查結果。如果糞便檢測呈陽性，則之後必須做結腸鏡檢查。

如需詳細資訊，請造訪 **nyc.gov/health/coloncancer**。
欲觀看應如何為結腸鏡檢查做準備的詳細視頻，請造訪 **bit.ly/colonoscopy-prep-video**。

與您的健康照護提供者和家人談談。

這本插圖故事的製作初衷，是在如何選擇預防結腸癌的篩檢方案問題上，幫助您與健康照護提供者和家人展開商討。Mark 正在幫助他自己和家人預防結腸癌，您也可以幫助您自己和家人。透過閱讀 Mark 家的故事，您會學到：

- 如何與您的健康照護提供者討論結腸癌篩檢和預防事宜
- 糞便檢測和結腸鏡檢查之後會發生什麼

務必與您的健康照護提供者和家人討論您的個人風險、篩查方法和頻率。

認識結腸癌的可能症狀。

大便帶血是結腸癌的一個可能跡象。結腸癌會引起持續的腹部或直腸疼痛，或者無法改善的便秘或腹瀉。無故體重下降是另一個可能跡象。這些症狀也可能由結腸癌以外的其他健康問題引起，但如果您出現這些症狀，務必要找健康照護提供者看診。

健康照護提供者辦公室
嗨，MARK！
您好嗎？
我很好！我剛剛
過完 47 歲生日。

哦，生日快樂！
您做過結腸癌篩檢嗎？
沒有。
但我記得我妻子
SANDRA 的結腸鏡
檢查經歷。

嗯，是時候檢查一下了。結腸癌篩檢可以查出結腸或直腸癌，以及可能癌變的瘜肉。
切除那些瘜肉實際上可以預防癌症！
好的。那我們是不是應該儘快安排結腸鏡檢查？
結腸鏡檢查是篩檢方法之一。它能直接觀察結腸和直腸內部情況，幫助我們切除瘜肉和其他可能癌變的東西。

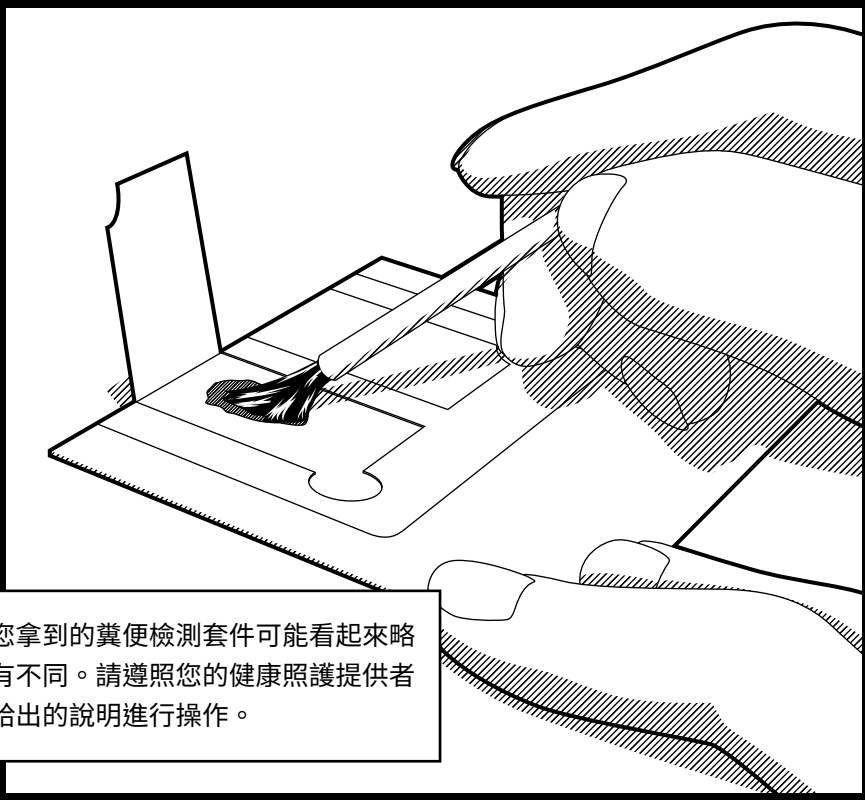
我明白了。還有其他我能用的篩檢方法或檢測嗎？
另一個選擇是糞便檢測，也叫FIT。您可以從家裡郵寄少量大便樣本。然後，實驗室會檢測大便中是否帶血，這可能是癌症的跡象。
可以郵寄大便？

可以！對於結腸癌患病風險處於平均水準的人員來說，糞便檢測可能是一個很好的選擇。
哪種檢測方法更好？
這要看情況。這兩種方法都能有效地發現癌症，且均證明能挽救生命。FIT 操作更簡單，但必須每年都做。
結腸鏡檢查需要更多的準備和麻醉，但大多數人不需要經常做。我們還可以在結腸鏡檢查過程中切除瘜肉。

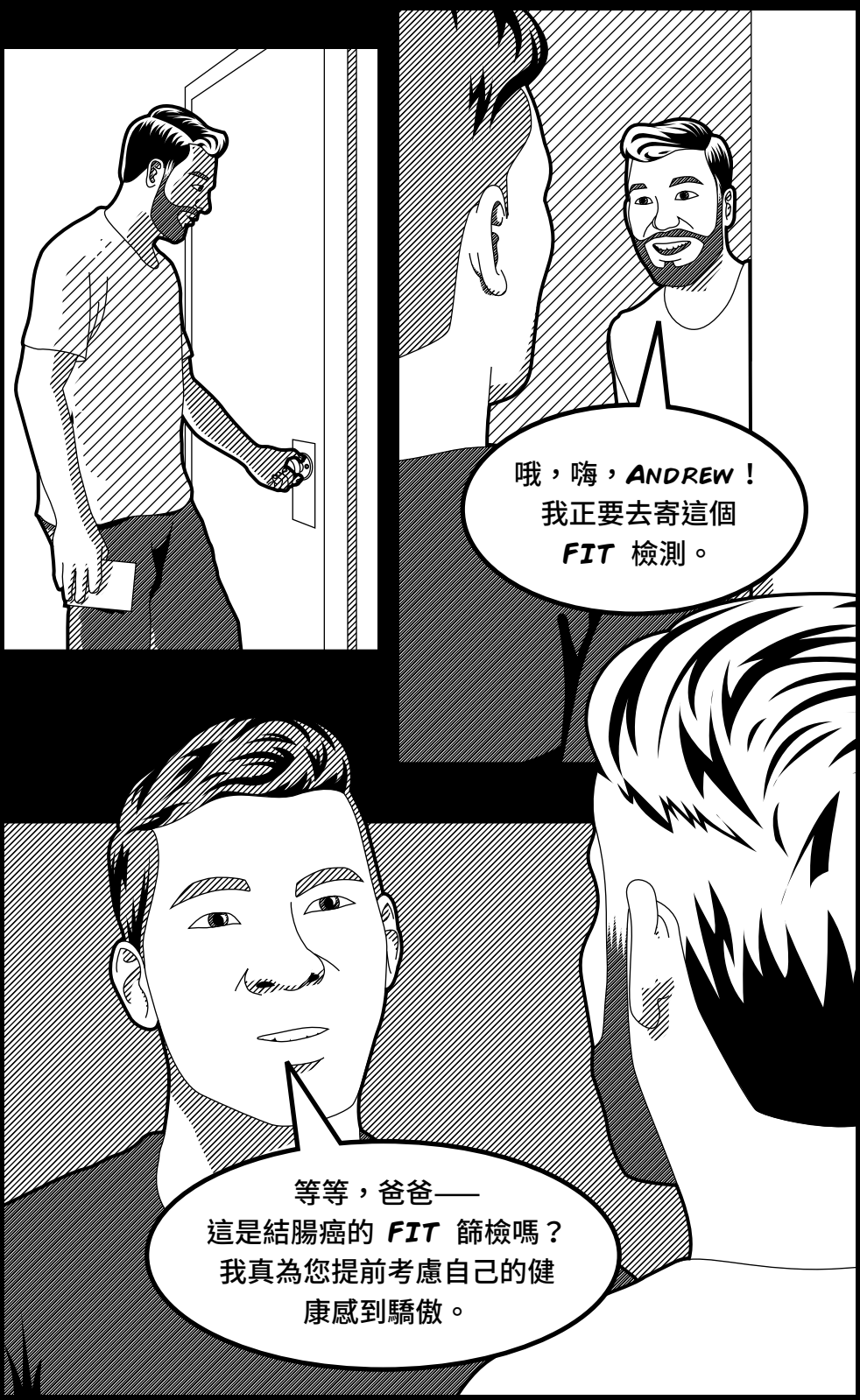
*大多數保險計畫（包括 Medicaid 和 Medicare）都對結腸癌篩檢有所承保，然而承保範圍可能不盡相同。應在接受篩檢之前，與您的健康照護提供者和保險公司確認保險的承保範圍。如果您沒有保險，也可能有資格獲得低收費或免費的保險。請致電 **311** 獲取免費的投保援助。

可以！
幾個問題：您的直系親屬中是否有人患有結腸癌或瘜肉，或者林奇症候群(Lynch Syndrome)等遺傳疾病？
沒有。
最近有沒有無故體重下降、疼痛、大便帶血或大便變化，如腹瀉或便秘？
我不記得有。
非常好。
我會請護士給您一個 FIT 檢測包帶回家。護士會解釋如何使用它。

嗨，MARK，
很高興見到您！
這是給您的 FIT 檢測套件，用起來非常簡單。您只需要用這支取樣簽挑取少量大便，放在檢測卡上標記出來的部分，然後密封寄出即可。您每年需要做一次這個檢測。
您還有什麼問題嗎？
我想我明白了。謝謝



您拿到的糞便檢測套件可能看起來略有不同。請遵照您的健康照護提供者給出的說明進行操作。


哦，嗨，ANDREW！
我正要去寄這個
FIT 檢測。
等等，爸爸——
這是結腸癌的 FIT 篩檢嗎？
我真為您提前考慮自己的健
康感到驕傲。

第一年
正常
2020 年 1 月 13 日
Mark Donald
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101
尊敬的 MARK DONALD 先生，
您的 FIT 檢測結果顯示為陰性且正常。請持續每年進行一次 FIT 檢測並寄出您的大便樣本，以確保在檢測結果呈陽性或異常時，及時跟進罹患的腸癌，並及早發現病竈。如果您有任何問題，請與我聯繫。
謝謝。
順祝安康
Janel Clark 醫生
第二年
正常
2021 年 1 月 13 日
Mark Donald
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101
尊敬的 MARK DONALD 先生，
您的 FIT 檢測結果顯示為陰性且正常。請持續每年進行一次 FIT 檢測並寄出您的大便樣本，以確保在檢測結果呈陽性或異常時，及時跟進罹患的腸癌，並及早發現病竈。如果您有任何問題，請與我聯繫。
謝謝。
順祝安康
Janel Clark 醫生

第三年
Clark 醫生
您好，CLARK 醫生。
等等，我的 FIT 結果異常？

不要太擔心，MARK。FIT 結果異常並不一定意味著您得了結腸癌，但您需要做結腸鏡檢查才能確定。
好的，那就做吧。
我還是很緊張。我應該和 SANDRA 聊聊她做結腸鏡檢查的經歷，也許會有幫助。

結腸鏡檢查並沒有你想像的那麼糟糕，但是做好腸道準備是很重要的。
妳前一天只能吃清澈透明的液體食物，對吧？
是的，記得要喝完醫生開給你的專用腸道準備液，並且按照指示操作。
你需要確保你的結腸是乾淨的，這樣醫生才能看清一切。當然，我會在結腸鏡檢查結束後接你回家。
謝謝妳總是支持我。

MARK 結腸鏡檢查前一天
嗯，味道
還不錯。

結腸鏡檢查當天
你還好嗎？
只是有點緊張。
會不會不舒服？
說實話，我甚至都不
記得結腸鏡檢查的部分，
只記得準備過程。
你會沒事的。

嗨，MARK！很高興您來了。準備好做結腸鏡檢查了嗎？
準備好了。我昨天只喝了清透的液體，而且我也喝完了所有的腸道準備液，今天什麼也沒吃。
很好！這樣應該可以讓醫生清楚地看到您的結腸和直腸內情況。
醫生會將一根直徑約半英吋的細管插入您的直腸。管子的末端裝有照明燈和攝像頭。應該不會痛。

謝謝。我覺得我現在準備好進去了。
很好。那我們去手術室吧。
我真高興 MARK 在關心他自己的健康！

我聽說您的腸道準備做得很好。我們稍後應該能在這裡看到您乾淨的結腸。
我會給您藥物讓你放鬆。這會讓您入睡一會。您準備好檢查了嗎？
準備好了。

篩檢後
嗨，MARK！好消息！我們在您的結腸裡沒有發現任何異常。
哦，謝天謝地。這是不是意味著我已經做完篩檢了？
後續堅持定期篩檢很重要，因為癌變日後仍有可能發生。您的風險會隨著年齡增長而增加。我們會讓您定期回來接受篩檢。
真是鬆了一口氣。我還能做些什麼，降低我的結腸癌風險？

做出健康的選擇。研究表明，有些行為似乎與結腸癌風險下降之間，存在關聯。我們並不總能知道爲什麼有些人會患癌，但有些人卻不會。
少吃加工肉食的人患結腸癌的可能性更低。積極運動似乎也與風險降低之間存在關聯。
加工肉食包括熟食肉、培根和熱狗，對嗎？
沒錯。

那喝酒和吸煙呢？
每天喝酒超過兩杯已證明與結腸癌之間存在聯繫。吸煙也是如此。所以，要減少飲酒量與飲酒頻率，並且不要吸煙。
總體而言，生活中總是做出健康的選擇，就可能降低結腸癌患病風險。
好的，醫生。我會努力的。謝謝。

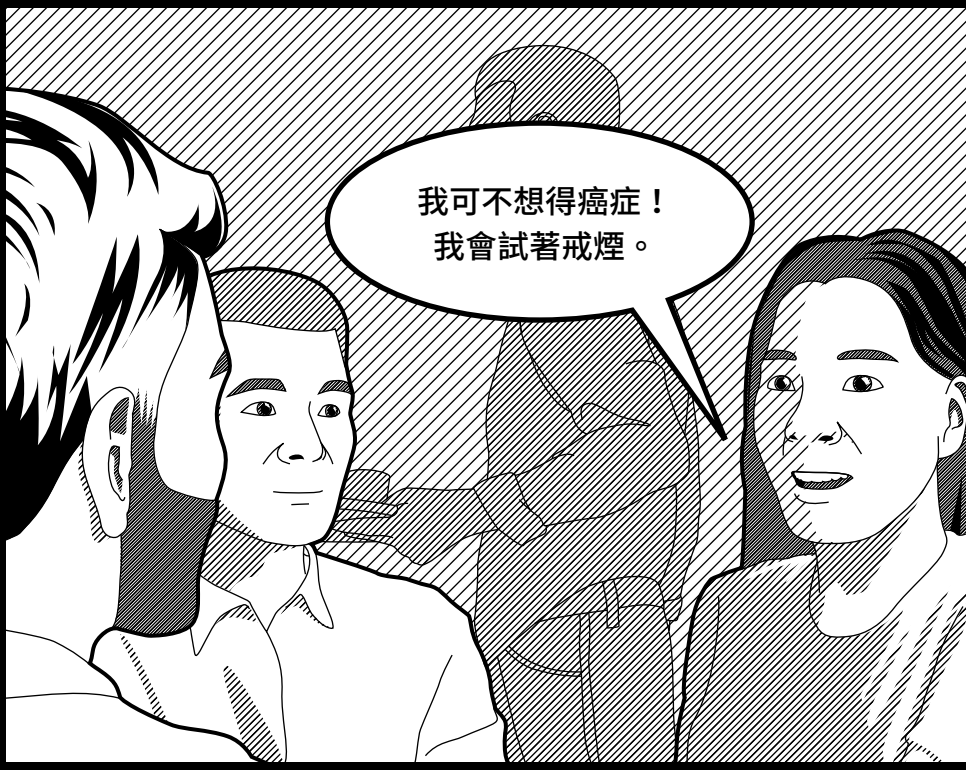
降低結腸癌患病風險，
我只要堅持做篩檢和保持
健康的生活方式就好。
怎麼做？

我的健康照護提供者建議我要吃得更健康，少吃加工肉食。我應該多運動，少喝酒，不吸煙。按時進行下一次篩檢也很重要。
我們會一起做出這些改變！Mark，你不會孤單的。
妳最棒了！

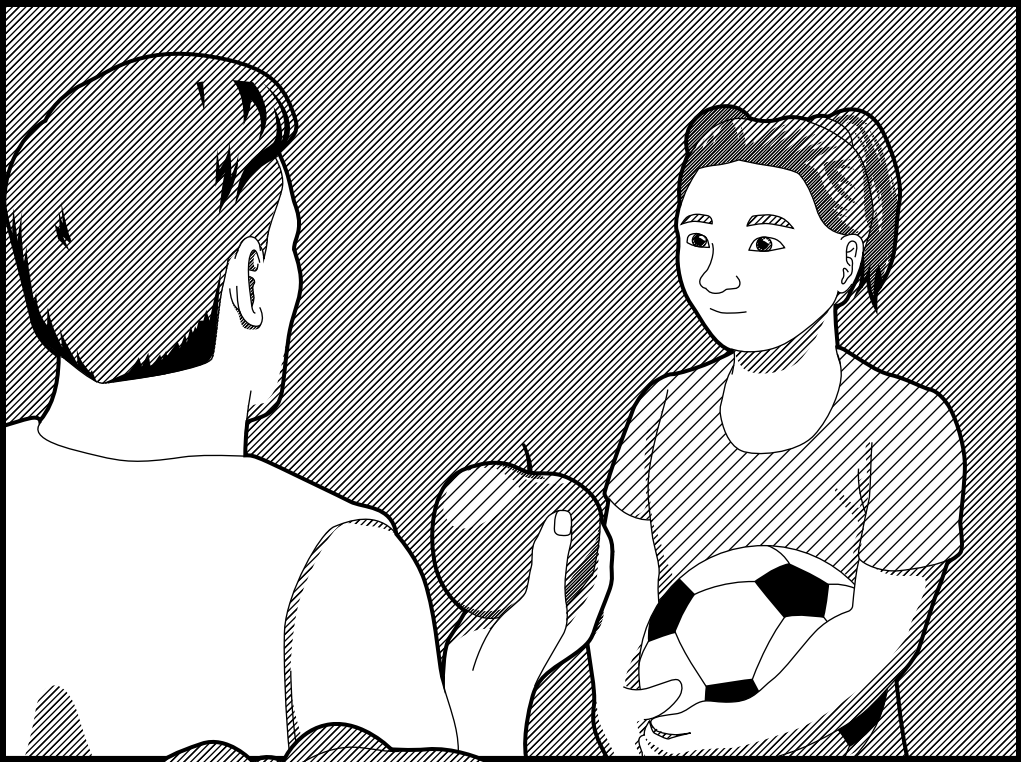
當天晚上，與家人外出晚餐
先生，您要喝點酒嗎？
不用了，謝謝。
等等，Mark，你不喝酒嗎？
不喝。我最近做了結腸癌篩檢。
結果是陰性，但我的健康照護提供者給了我一些關於健康生活方式的建議。

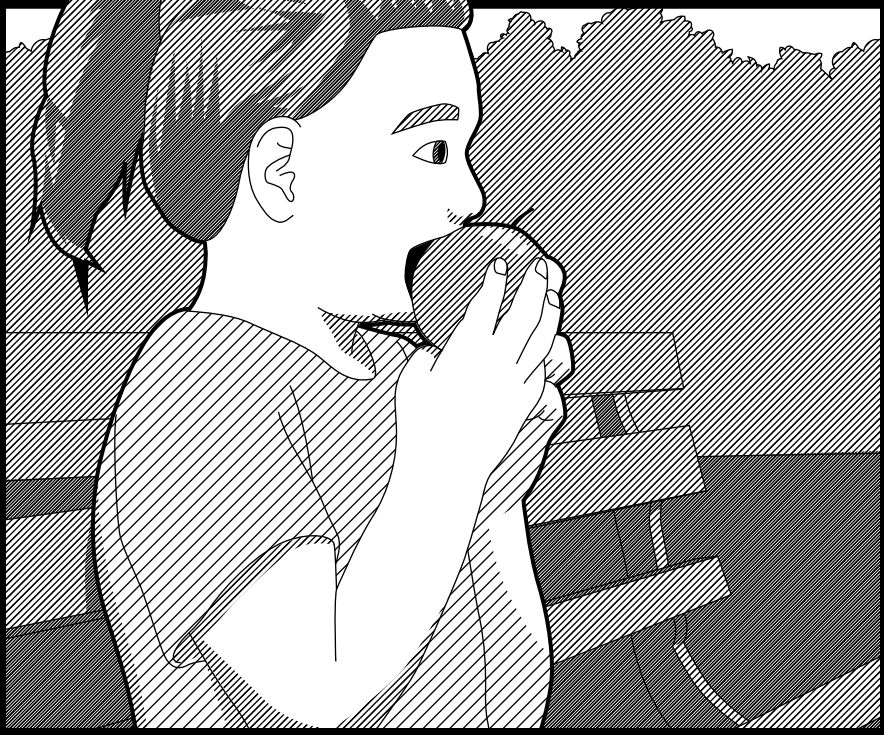
作為你的兄弟，我非常關心你的健康。你們兩個都應該開始與健康照護提供者討論結腸癌篩檢事宜了。
因為我們都年齡相仿，所以越早開始越好。
你做了哪種篩檢？
我做了連續三年的糞便檢測。它很快很簡單。今年我的結果異常，所以我做了後續的結腸鏡檢查。
健康照護提供者給的健康生活建議是什麼？

首先要健康飲食和定期運動。控制喝酒，不要吸煙。
最重要的是要做篩檢。


我可不想得癌症！我會試著戒煙。

ANDREW，記得在健康照護提供者建議去做時，一定要去接受結腸癌篩檢。
我會的，爸爸。
我們到前面停下，休息一下吧。
嘿，LILY。妳想吃點零食嗎？
好啊！





ANDREW，謝謝你陪我運動。我很高興你在關心自己的健康。
謝謝你鼓勵我去做篩檢。我們一起降低結腸癌患病風險！

關於結腸癌風險的事實

結腸癌的風險因素包括：

- 年齡增長——約 90% 的病例發生在年齡 50 歲及以上群體中*
- 有結腸癌或瘜肉的個人或家族病史
- 患有遺傳性症候群，例如林奇症候群或家族性腺瘤性瘜肉 (familial adenomatous polyps, FAP)

下列生活方式的改變可能降低結腸癌患病風險：

- 減輕體重，如果您超重或肥胖的話
- 增加肢體運動，少坐而多動
- 少吃加工肉食，多吃水果蔬菜
- 少喝酒
- 減少或停止吸煙。如需戒煙或戒除電子煙方面的支持，請致電 866-697-8487。

今天就和您的健康照護提供者討論您的風險和結腸癌篩檢事宜。

如需詳細資訊，請造訪 **nyc.gov/health/coloncancer**。如需閱讀篩檢相關的故事，請點選 **Sandra 的故事**和**如何進行居家結腸癌檢測**。

*風險因素爲零者應該從 45 歲開始接受篩檢，因為 50 歲以下群體中的結腸癌發病率一直在持續增加。存在風險因素的人員可能需要更早開始接受篩檢。

NYC
Health