

选择结肠癌 筛查方法

Mark 的决定



接受结肠癌检查!

大肠直肠癌，也称为结肠癌，是纽约市致死率最高的几大癌症之一。定期筛查可有助于预防这类癌症，或是在更易于医治的早期发现病灶。

结肠癌发病率在 50 岁以下群体中不断增加。零风险因素者应从 45 岁开始接受筛查。如果您存在风险因素——例如近亲中有人患过结肠癌，则可能需要更早开始接受筛查，或是更频繁地接受筛查。

请与您的医疗保健提供者讨论您的个人风险，以确定您应该何时开始以及以何种频率接受筛查。了解自身风险，宜早不宜迟。存在风险因素并不一定意味着您会患上结肠癌，而没有风险因素也不意味着您不会得病。

结肠癌筛查有不同的方法。粪便检测可以测出大便样本中血液或基因 (DNA) 的变化，而这些变化都可能是结肠癌的征兆。可选择的筛查方法包括：

- 粪便免疫化学检测 (fecal immunochemical test, FIT)，用于检测便血。建议每年做一次 FIT。
- 高敏感性愈创木脂涂片粪便潜血检测 (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)，用于检测便血。建议每年做一次 HSgFOBT。
- 多靶点粪便 DNA 检测 (FIT-DNA)，用于检测可能是癌症迹象的血液和基因 (DNA) 变化。建议每三年做一次 FIT-DNA。
- 结肠镜检查。这是一种使用特殊摄像头进行的可视检查，让医疗保健提供者得以直接观察您的结肠，并在同一次检查中切除发现的任何息肉。结肠镜检查每 10 年做一次，有时会更为频繁，具体取决于您的个人风险和检查结果。如果粪便检测呈阳性，则之后必须做结肠镜检查。

如需了解更多信息，请访问 nyc.gov/health/coloncancer。
欲观看有应如何为结肠镜检查做准备的详细视频，请访问 bit.ly/colonoscopy-prep-video。

与您的医疗保健提供者和家人谈谈。

这本插图故事的制作初衷，是在如何选择预防结肠癌的筛查方案问题上，帮助您与医疗保健提供者和家人展开商讨。Mark 正在帮助他自己和家人预防结肠癌，您也可以帮助您自己和家人。通过阅读 Mark 家的故事，您会学到：

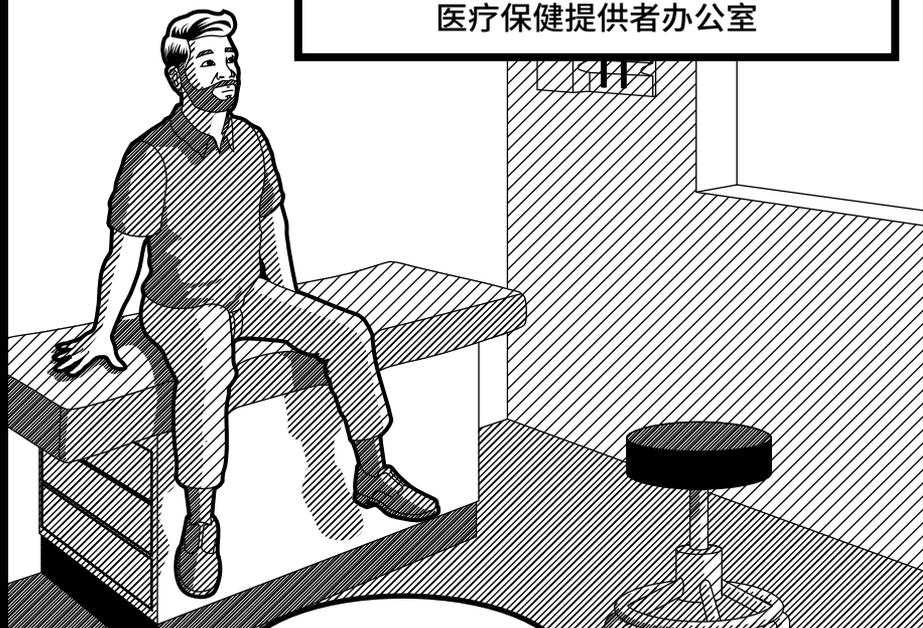
- 如何与您的医疗保健提供者讨论结肠癌筛查和预防事宜
- 粪便检测和结肠镜检查之后会发生什么

务必与您的医疗保健提供者和家人讨论您的个人风险、筛查方法和频率。

认识结肠癌的可能症状。

大便带血是结肠癌的一个可能迹象。结肠癌会引起持续的腹部或直肠疼痛，或者无法改善的便秘或腹泻。无故体重下降是另一个可能迹象。这些症状也可能由结肠癌以外的其他健康问题引起，但如果您出现这些症状，务必要找医疗保健提供者就诊。

医疗保健提供者办公室



嗨，MARK！
您好吗？

我很好！我刚刚
过完 47 岁生日。





哦，生日快乐！
您做过结肠癌筛查吗？

没有。

但我记得我妻子
SANDRA 的结肠
镜检查经历。



嗯，是时候检查一下了。结肠癌筛查可以查出结肠或直肠癌，以及可能癌变的息肉。

切除那些息肉实际上可以预防癌症！

好的。
那我们是不是应该尽快安排结肠镜检查？

结肠镜检查是筛查方法之一。它能直接观察结肠和直肠内部情况，帮助我们切除息肉和其他可能癌变的东西。



我明白了。还有其他我能用的
筛查方法或检测吗？

另一个选择是粪便检测，也叫
FIT。您可以从家里邮寄少量大便
样本。然后，实验室会检测大便中
是否带血，这可能是癌症的迹象。

可以邮寄大便？



可以！对于结肠
癌患病风险处于平均水平
的人员来说，粪便检测可能
是一个很好的选择。

哪种检测方
法更好？

这要看情况。这两
种方法都能有效地发现癌
症，且均证明能挽救生
命。*FIT* 操作更简单，
但必须每年都做。

结肠镜检查需要更多的准备
和麻醉，但大多数人不需要
经常做。我们还可以在结肠
镜检查的过程中切除息肉。



我的保险会承保这些检测吗？

粪便检测和结肠镜检查几乎在所有保险计划中都有所承保。*



我知道 SANDRA 在结肠镜检查的前一天需要吃特殊饮食和服药。我不确定自己是否做好了准备，我可以先做 *FIT* 检测吗？

*大多数保险计划（包括 Medicaid 和 Medicare）都对结肠癌筛查有所承保，然而承保范围可能不尽相同。应在接受筛查之前，与您的医疗保健提供者和保险公司确认保险的承保范围。如果您没有保险，也可能有资格获得低收费或免费的保险。请致电 311 获取免费的投保援助。



可以!

几个问题：您的直系亲属中是否有人患有结肠癌或息肉，或者林奇综合征 (LYNCH SYNDROME) 等遗传疾病？

没有。

最近有没有无故体重下降、疼痛、大便带血或大便变化，如腹泻或便秘？

我不记得有。

非常好。
我会请护士给您一个 **FIT** 检测包带回家。护士会解释如何使用它。



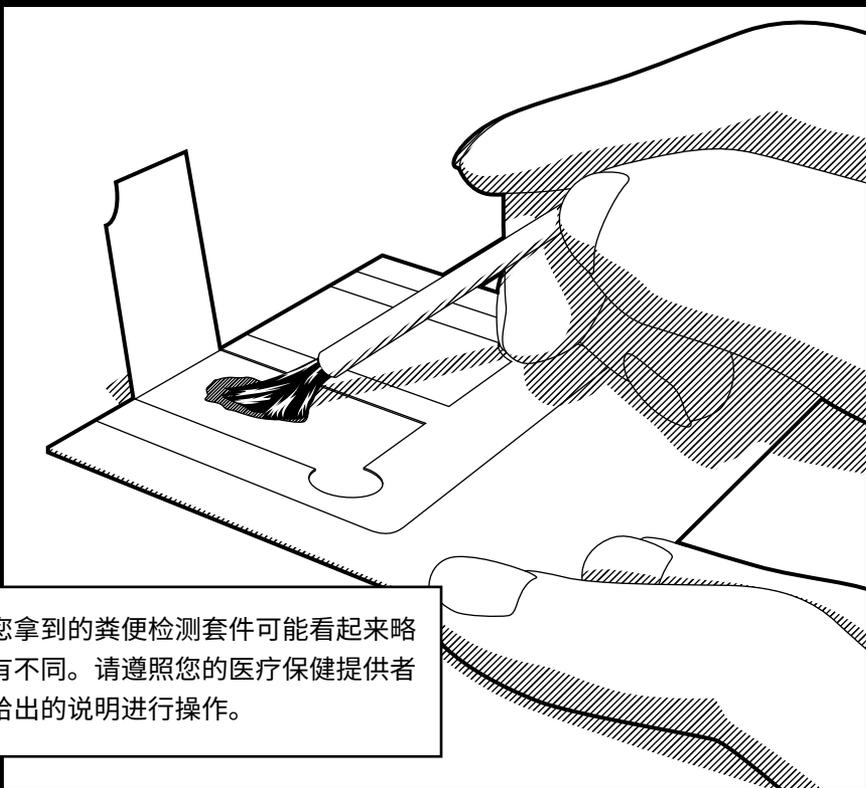
嗨，*MARK*，
很高兴见到您！

这是给您的 *FIT* 检测套件，用起来非常简单。您只需要用这支取样签挑取少量大便，放在检测卡上标记出来的部分，然后密封寄出即可。您每年需要做一次这个检测。

您有什么问题吗？

我想我明白了。
谢谢

当天早些时候



您拿到的粪便检测套件可能看起来略有不同。请遵照您的医疗保健提供者给出的说明进行操作。



嗨，ANDREW！
我正要去寄这个
FIT 检测。



等等，爸爸——
这是结肠癌的 *FIT* 筛查吗？
我真为您提前考虑自己的
健康感到骄傲。

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 检测结果为阴性且正常。请持续每年进行一次 FIT 检测并寄出您的大便样本，以确保您在肠道癌变阳性或异常时，能及时适当的检查，并及时发现病灶。如有任何问题，请与我联系。

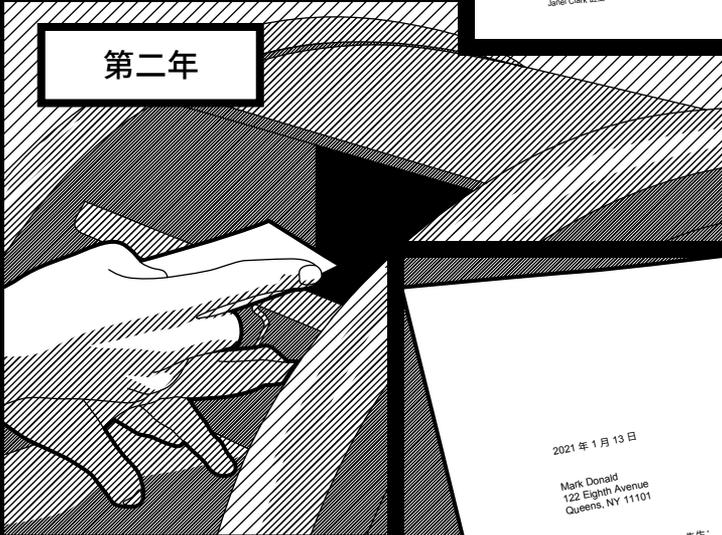
谢谢!

此致，



Janeel Clark 医生

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 检测结果为阴性且正常。请持续每年进行一次 FIT 检测并寄出您的大便样本，以确保您在肠道癌变阳性或异常时，能及时适当的检查，并及时发现病灶。如有任何问题，请与我联系。

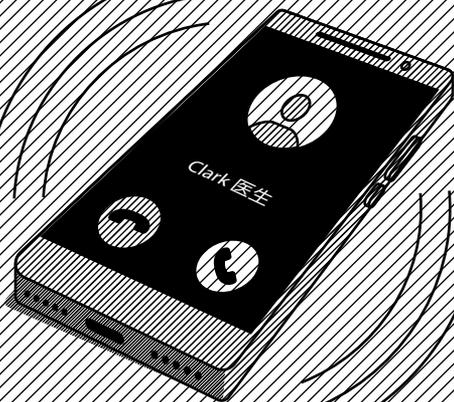
谢谢!

此致，



Janeel Clark 医生

第三年



您好，CLARK 医生。

等等，我的 FIT
结果异常？





不要太担心，*MARK*。*FIT* 结果异常并不一定意味着您得了结肠癌，但您需要做结肠镜检查才能确定。

好的，那就做吧。



我还是很紧张。我应该和 *SANDRA* 聊聊做结肠镜检查的经历，也许会有帮助。



结肠镜检查并没有你想象的那么糟糕，但是做好肠道准备是很重要的。

你前一天只能吃清澈透明的液体食物，对吧？

是的，记得要喝完医生开给你的专用肠道准备液，并且按照指示操作。



你需要确保你的结肠是干净的，这样医生才能看清一切。当然，我会在结肠镜检查结束后接你回家。

谢谢你总是支持我。

MARK 结肠镜检查前一天



嗯，味道还不错。

结肠镜检查当天



你还好吗？

只是有点紧张。
会不会不舒服？

说实话，我甚至都不
记得结肠镜检查的部分，
只记得准备过程。
你会没事的。



嗨，*MARK*！很高兴您来了。准备好做结肠镜检查了吗？

准备好了。我昨天只喝了清透的液体，而且我也喝完了所有的肠道准备液，今天什么也没吃。

很好！这样应该可以让医生清楚地看到您的结肠和直肠内情况。

医生会将一根直径约半英寸的小管插入您的直肠。管子的末端装有照明灯和摄像头。应该不会痛。



谢谢。我觉得我现在准备好进去了。



很好。那我们去手术室吧。



我真高兴 MARK 在关心他自己的健康!



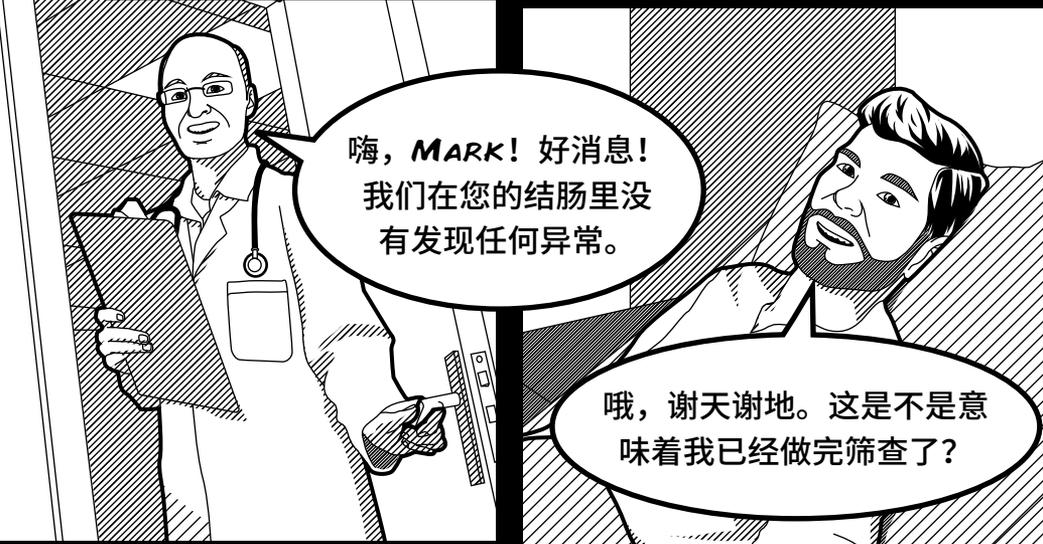
我听说您的肠道准备做得很好。我们稍后应该能在这里看到您干净的结肠。



我会给您药物让您放松。这会让您入睡一会。您准备好进行检查了吗？

准备好了。

筛查后



嗨，**MARK**！好消息！
我们在您的结肠里没有发现任何异常。

哦，谢天谢地。这是不是意味着我已经做完筛查了？

后续坚持定期筛查很重要，因为癌变日后仍有可能发生。您的风险会随着年龄增长而增加。我们会让您定期回来接受筛查。

真是松了一口气。
我还能做些什么，降低我的结肠癌风险？



做出健康的选择。
研究表明，有些行为似乎与结肠癌
风险下降之间，存在关联。我们并
不总能知道为什么有些人会患癌，
但有些人却不会。

少吃加工肉食的人患结肠癌的
可能性更低。积极运动似乎也
与风险降低之间存在关联。



加工肉食包括熟食肉、
培根和热狗，对吗？

没错。



那喝酒和
吸烟呢？

每天喝酒超过两杯已证明与结肠癌之间存在联系。吸烟也是如此。所以，要减少饮酒量和饮酒频率，并且不要吸烟。

总体而言，生活中总是做出健康的选择，就可能降低结肠癌患病风险。

好的，医生。
我会努力的。
谢谢。



降低结肠癌患病风险，
我只要坚持做筛查和保
持健康的生活方式就好。

怎么做？



我的医疗保健提供者建议我要吃得更健康，少吃加工肉食。我应该多运动，少喝酒，不吸烟。按时进行下一次筛查也很重要。

我们会一起做出这些改变！**MARK**，你不会孤单的。

你最棒了！

当天晚上，与家人外出晚餐



先生，您要喝点酒吗？

不用了，
谢谢。

等等，*MARK*，
你不喝酒吗？

不喝。我最近做了
结肠癌筛查。

结果是阴性，但我的医疗保
健提供者给了我一些关于健
康生活方式的建议。



作为你的兄弟，我非常关心你的健康。你们两个都应该开始与医疗保健提供者讨论结肠癌筛查事宜了。



因为我们都年龄相仿，所以越早开始越好。



你做了哪种筛查？



我做了连续三年的粪便检测。它很快很简单。今年我的结果异常，所以我做了后续的结肠镜检查。

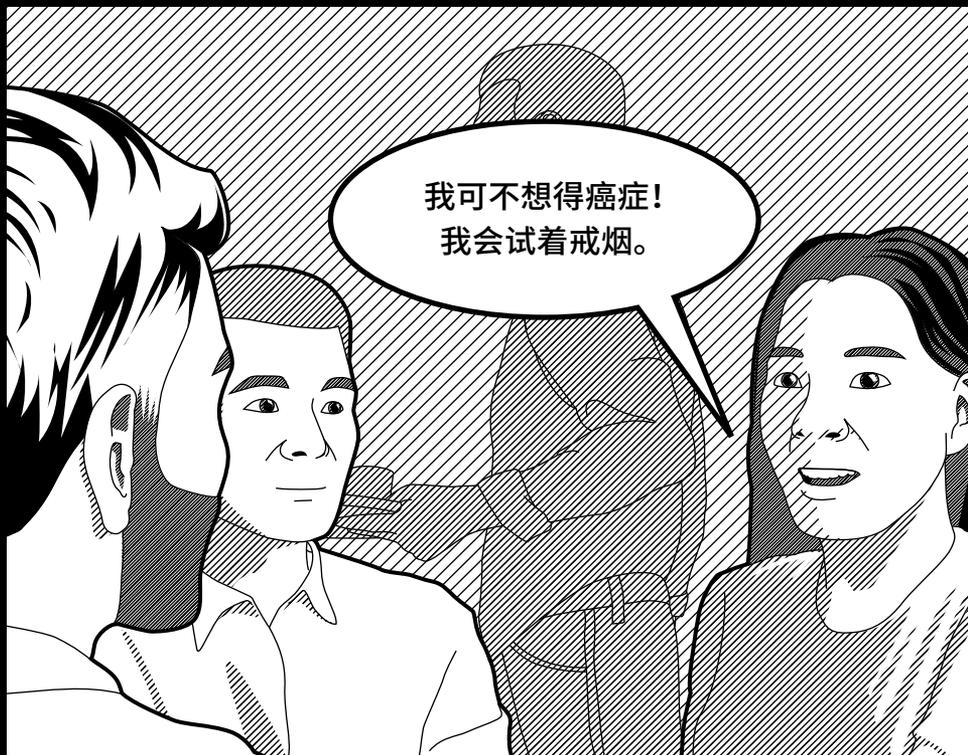


医疗保健提供者给的健康生活建议是什么？



首先要健康饮食和
定期运动。控制喝酒，
不要吸烟。

最重要的是
要做筛查。



我可不想得癌症！
我会试着戒烟。



ANDREW，记得在医疗保健提供者建议去做时，一定要去接受结肠癌筛查。

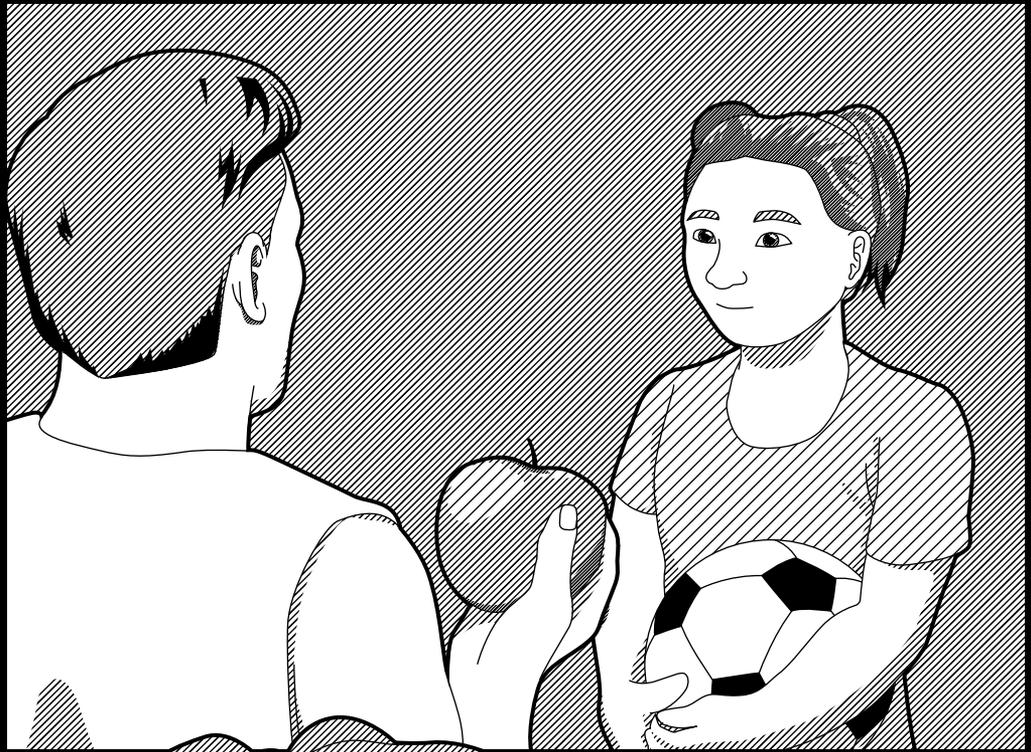
我会的，爸爸。

我们到前面停下，休息一下吧。



嘿，**LILY**。
你想吃点零食吗？

好啊！





ANDREW，谢谢你陪我运动。我很高兴你在关心自己的健康。

谢谢你鼓励我去做筛查。我们一起降低结肠癌患病风险！

关于结肠癌风险的事实

结肠癌的风险因素包括：

- 年龄增长——约 90% 的结肠癌病例发生在年龄 50 岁及以上群体中*
- 有结肠癌或息肉的个人或家族病史
- 患有遗传性综合征，例如林奇综合征或家族性腺瘤性息肉 (familial adenomatous polyposis, FAP)

下列生活方式的改变可能降低结肠癌患病风险：

- 减轻体重，如果您超重或肥胖的话
- 增加肢体运动，少坐而多动
- 少吃加工肉食，多吃水果蔬菜
- 少喝酒
- 减少或停止吸烟。如需戒烟或戒除电子烟方面的支持，请致电 866-697-8487。

今天就和您的医疗保健提供者讨论您的风险和结肠癌筛查事宜。

如需更多信息，请访问 nyc.gov/health/coloncancer。如需阅读筛查相关的故事，请点击 **Sandra 的故事**和**如何进行居家结肠癌检测**。

//////////
*风险因素为零者应该从 45 岁开始接受筛查，因为 50 岁以下群体中的结肠癌发病率一直在持续增加。存在风险因素的人员可能需要更早开始接受筛查。

