為結腸鏡檢查做準備

SANDRA 的故事

恭喜您！

如果您正在與自己的健康照護提供者討論安排接受篩檢性結腸鏡檢查（一種檢查結腸健康狀況的醫療程序），則您已在爲了自己及家人福祉而保護自身健康方面，邁出了重要的一步。許多人應該從 45 歲開始接受篩查。結腸癌高風險人群則可能需要更早開始。

爲何要做出這一重要決定

所有種族和族裔的男性及女性均可受到結腸癌的影響，平均每 24 人中便有大約一人會在有生之年罹患結腸癌*。結腸鏡檢查可以做到早期發現，從而幫助預防結腸癌的形成。

結腸鏡檢查程序是能在篩檢過程中真正做到預防結腸癌的唯一篩檢方法。這是因為在結腸鏡檢查過程中，健康照護提供者可以切除瘜肉，以預防其後續癌變的可能性。瘜肉是若不加以處理，後續可能發展成癌症的小塊增生組織。結腸鏡檢查程序需用大約 30 分鐘，屬於門診手術，意味著您當天即可回家。

如何為篩檢性結腸鏡檢查做準備

這本以 Sandra 為主角的插圖故事，其製作初衷就是幫助您為接受結腸鏡檢查做好準備。Sandra 是去年在紐約市接受篩檢的數千人中的一員。透過閱讀 Sandra 的故事，您會瞭解到：

- 做結腸鏡檢查的原因
- 如何為結腸鏡檢查做準備，包括腸道準備（過程中需要口服藥液或藥片）的相關資訊
- 結腸鏡檢查之前及之後事項有哪些

這本插圖故事的最後一頁包含更多資訊和工具，可用來幫您做好準備，其中還包括一份可在下次面見健康照護提供者時帶去提問的問題清單。

如需詳細資訊，請造訪 **nyc.gov/health/coloncancer**。如需閱讀其他篩檢相關故事，請點按 **Mark’s Decision**（馬克的決定）和 **How to Do an At-Home Colon Cancer Test**（如何進行居家結腸癌檢測）。

* 基於國家癌症研究所 Surveillance, Epidemiology, and End Results (SEER) Program（監測、流行病學及最終結果 (SEER) 專案）2017-2019 年資料。如需詳細資訊，請造訪 **seer.cancer.gov/statfacts/html/colorect.html**。

結腸鏡檢查前三天
在商店
讓我看看……為了我的結腸鏡檢查，該準備什麼？護士說不能吃紅色、紫色或藍色的食物或飲料。任何能讓腸道內看似有血的東西，都不能吃。
食品採購清單
- 蘋果汁
- 椰汁
- 薑汁汽水
- 運動飲料
- 茶
- 咖啡
- 雞湯
*不能有任何紅色、藍色或紫色的東西
如果不清澈透明，我就不能吃。蘋果汁應該沒問題。
……現在去拿腸道準備液……

哇……那麼大一桶，是腸道準備液嗎？
是的。它會清洗您的結腸，也就是您的大腸。
這種調味劑會讓它的味道更好一些。
檢查會是怎樣的呢？AARON 之前做過一次。也許他可以告訴我……
11:37 AM
所有聯絡人
Aaron
Abbott
Alex
Ali
Art

喂？嗨，Sandra。什麼事？
嗨，Aaron。你不是不久前剛做過結腸癌篩檢嗎？
是啊。結腸鏡檢查沒有那麼糟糕。不用擔心檢查程序。腸道準備才是最難的部分。
為什麼這麼說？
要喝的液體太多了。然後我在好幾個小時內，不得不頻繁上廁所。我跑了足有15次50米衝刺……

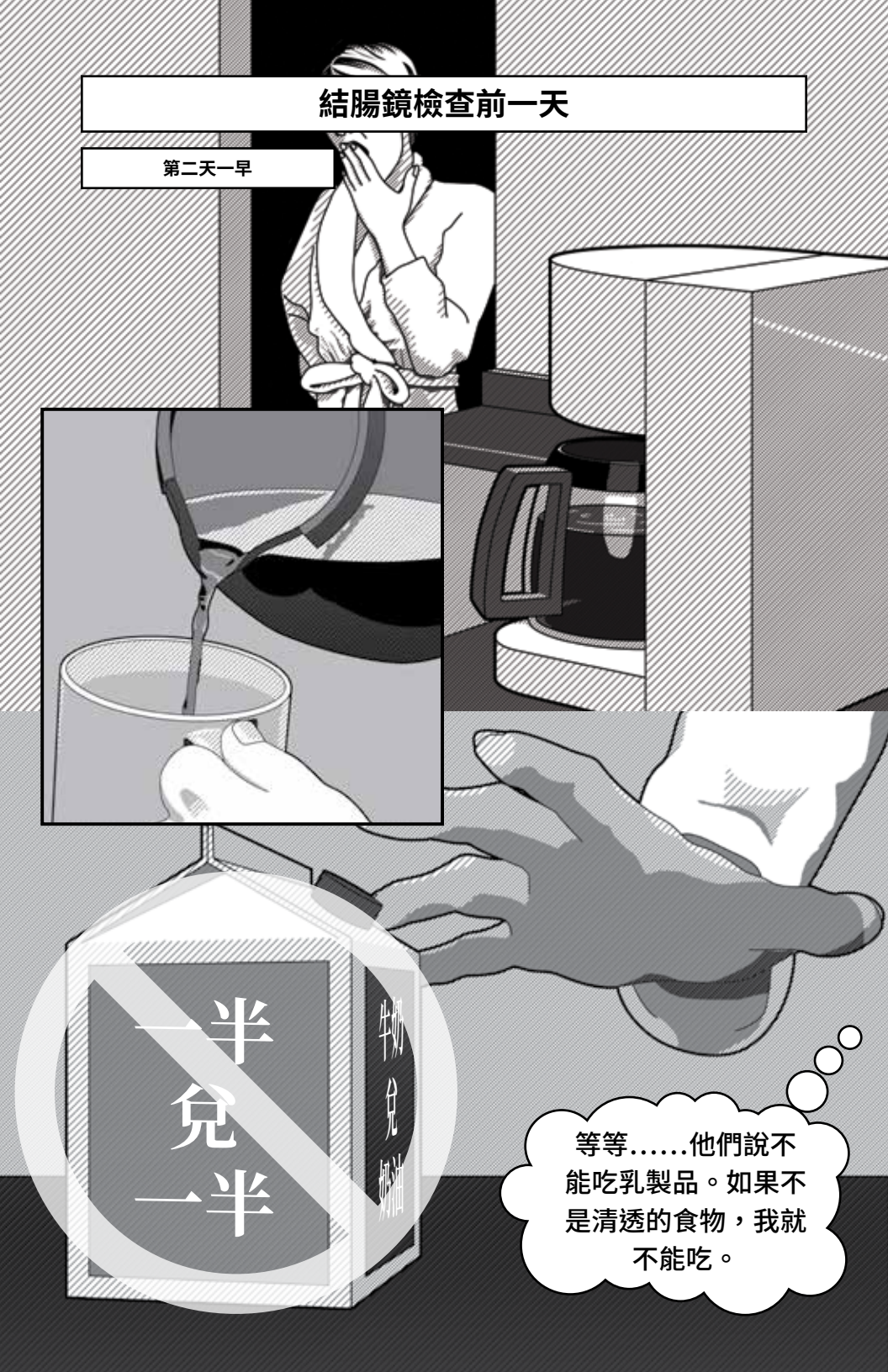
哇……真不知道腸道準備還這麼有挑戰。
妳可以從導航員那裡獲得更多資訊。他們給了妳名片，對嗎？給他們打個電話！
我現在就打。謝謝你，AARON！
Katie Smith
結腸鏡檢查導航員
電話：555-536-7689
電子郵件:
katie.smith@cp.co
您好，我是 SANDRA。我過幾天要做結腸鏡檢查，想詳細瞭解一下做準備方面的資訊。

當然，我可以逐個步驟地解釋檢查流程。過程比較簡單，需要記住三個主要事項：
1. 之前一天的飲食只能是清澈透明的液體。
2. 喝完所有的腸道準備液。
3. 要有人接您回家。
被告知自己一整天不能吃固體食物時，您的表情是這樣。

結腸鏡檢查前兩天
我得整理一下我要吃的流食。看看咱們有什麼……
好的……我能做到的。

您好，我是Sandra。
您好，Sandra！您有什麼問題嗎？
明天只吃清澈透明的液體食物，對嗎？
是的。還有，溫馨提醒一下，關於藥物.....
是的，我的健康照護提供者解釋了哪些藥物可以服用，哪些不可以。

我明天需要你們多擔待，因爲要做結腸癌篩檢。
別擔心，Sandra。我們一定會讓妳先去上廁所。
我們不會在妳面前吃東西，而且我會陪著妳！
你們最好了。
歎氣.....希望我沒有癌症。癌症篩檢還蠻辛苦的，但我想保護自己的健康。也許好好睡一覺會讓我排除雜念.....


結腸鏡檢查前一天
第二天一早
一半
兌
一半
牛奶
兌
鮮油
等等……他們說不能吃乳製品。如果不是清透的食物，我就不能吃。

當天稍後，午餐時間.....
盡情享用吧！
我們和妳吃一樣的東西！
謝謝你們。沒有你們我做不到。
妳還好嗎？妳一整天都沒有吃固體食物。
我感覺很好。這些也夠了。

所以，我只需把水加入腸道準備液……
然後再加點調料，讓味道好一些……

妳會都喝了嗎？
先喝掉一半，剩下 一半
明天早上喝。

Sandra，妳給家人做了個好榜樣。
我記得妳告訴過我，妳爺爺得過癌症。
是的，他得過。這也是激勵我做篩檢的原因。發現病竈宜早不宜遲。
妳兒子也應該儘快進行篩查。他最近剛滿 45 歲。
啊！該「50 米衝刺上廁所」了……

這種情況會發生多少次？
十次，也許更多。你爸爸做結腸鏡檢查時也這樣。
爸爸做過結腸鏡檢查？呃……

結腸鏡檢查當天
500
我得把剩下的腸道準備液喝完。

準備好做結腸鏡檢查了嗎，親愛的？
當然！別忘了——沒人接我的話，他們不會放我回家！
別擔心，我會去接妳！然後妳可以告訴我是什麼感覺。

在接待櫃台……
歡迎！好的，有三件事需要確認：首先，您是來做結腸鏡檢查的，對嗎？
是的。
第二，今天早上您吃喝過任何東西嗎？
最後一次喝下腸道準備液是在早上 5 點，之後沒再吃喝任何東西。
好極了。第三，有沒有人接您回家？
有。我丈夫。
很好。醫生準備好見您時，我會通知您！

我們會在這裡看到您的結腸影像。
腸道準備液喝得怎麼樣？
我全部喝完了，昨天只喝了透明的液體。我感到身體已經清空了。
很好。現在，這些鎮靜劑會讓您小睡一會兒，因此您可能不會記得後面的檢查過程。準備好開始檢查了嗎？
我準備好了。

候診室內……
嘿！全部做完了！
感覺怎麼樣？
如釋重負！不過我有點餓了。

嘿，Sandra！看起來您的檢查一切順利。我只是想提醒您，要等一下拿您的影像結果。大約只需要一個小時。
還有，不要忘了：今天不能喝酒。今晚也不要安排什麼大活動！就是好好休息。
感謝您的幫助！很高興我做了這個檢查。為自己的健康投資感覺很棒。
她看起來狀態不錯。也許我也應該做一下檢查……

結腸鏡檢查過後
現在想做點有趣的事嗎？去購物？
今天不行。不能有大活動，記得嗎？
哦，對.....那麼，檢查做的怎樣？
很好。護士說他們拍到了我整個結腸的影像。從頭到尾。
他們看到了什麼？
沒有可能癌變的瘜肉或腫塊。

天啊，我好餓……
Sandra，今晚我做妳最喜歡的菜吧！
謝謝！我等不及了！
這一切努力都太值得了。

我們以妳為驕傲，
SANDRA！
也許我也該做一
下結腸癌檢查？
現在……
你呢？

可向健康照護提供者提出的問題

1. 做結腸鏡檢查之前，我需要做怎樣的腸道準備？

2. 除腸道準備外，我還需要服用其他什麼藥物？

3. 在檢查前，我是否需要停止服用任何藥物？

4. 為了準備結腸鏡檢查，我需要從工作中請假多長時間？

5. 結腸鏡檢查過程中，我會接受哪種鎮靜劑？

6. 結腸鏡檢查需要多長時間？

7. 如果發現瘜肉，怎麼辦？

8. 我需要多久做一次結腸鏡檢查？

9. 我的家人中，還有誰需要接受篩檢？

10. 結腸鏡檢查之後，如果我感覺不舒服，該怎麼辦？

致謝

顧問：

Maryse Georges，MPH

Richard Rosenberg，MD，紐約-長老會醫院 (New York-Presbyterian)

Elizabeth Tedrow，MPH

Benjamin Tsang，藝術家

4.24 Traditional Chinese