



Dowiedz się:
**Zmniejsz ryzyko
zachorowania na raka
jelita grubego**

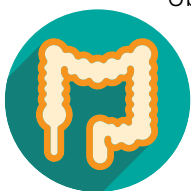




Zmniejsz ryzyko zachorowania na raka jelita grubego

Czym jest rak jelita grubego?

Rak jelita grubego (lub okrężnicy) występuje w jelicie grubym (okrężnicy) lub odbytnicy.



Obecnie rutynowe badania przesiewowe mogą pomóc w zapobieganiu mu lub wykryciu go na wczesnym etapie, kiedy leczenie często przynosi najlepsze rezultaty. Istnieje kilka

metod badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. Kolonoskopie pozwalają pracownikom opieki zdrowotnej wykrywać i usuwać polipy (narośla) z okrężnicy lub odbytnicy, co pomaga zapobiegać nowotworom. Inne metody (na przykład testy oparte na kale) wymagają dodatkowej kolonoskopii dla osób, które uzyskały wynik pozytywny.

Oznaki i objawy

Objawy raka jelita grubego obejmują krew w stolcu lub odbytnicy, utratę masy ciała oraz biegunkę lub zaparcia, które nie ustępują. Osoby z rakiem jelita grubego często nie wykazują objawów od razu; poddaj się badaniom przesiewowym, nawet jeśli czujesz się zdrowo.



Czynniki ryzyka

Możesz być w grupie zwiększonego ryzyka, jeśli:

- w rodzinie występował rak jelita grubego lub polipy przedrakowe
- rodzinna polipowatość gruczolakowata (Familial adenomatous polyposis, FAP) lub dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowatością (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC), zwany również zespołem Lyncha.
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego lub choroba Leśniowskiego-Crohna

Jeśli występuje u Ciebie którykolwiek z tych czynników ryzyka, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Być może konieczne będzie wcześniejsze rozpoczęcie badań przesiewowych.



Osoby nieposiadające ubezpieczenia mogą kwalifikować się do uzyskania bezpłatnego lub taniego

ubezpieczenia. Zadzwoń pod numer 347-665-0214 lub wyślij SMS o treści „**COVEREDNYC**” na numer 55676 i uzyskaj bezpłatną pomoc w rejestracji. Aby dowiedzieć się więcej o bezpłatnych lub tanich badaniach przesiewowych, odwiedź stronę nyc.gov/health/coloncancer i kliknij opcję „Payment” (Płatność).



Badania przesiewowe

Istnieje kilka metod badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego, w tym testy wizualne i testy oparte na stolcu. Testy wymienione poniżej i oznaczone gwiazdką (*) wymagają wykonania kolonoskopii **w odpowiednim czasie** u osób, które uzyskały wynik pozytywny.



Testy wizualne wykrywają nietypową tkankę w okrężnicy lub odbytnicy:

- **Kolonoskopia**
- **Sigmoidoskopia giętka***
- **Kolonografia metodą tomografii komputerowej (Computerized tomography, CT)***



Testy oparte na kale wykrywają oznaki raka w stolcu:

- **Test immunochemiczny kału (Fecal immunochemical test, FIT)***
- **Wysokoczuły test na krew utajoną w kale (High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)***
- **Wielocelowy test DNA kału (FIT-DNA)***

Więcej informacji na temat tych opcji badań przesiewowych, można znaleźć na stronie nyc.gov/health, wyszukując hasło „**colon cancer screening**” (badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego).

Często zadawane pytania

Kiedy należy rozpocząć badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego?

Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat ryzyka. Wiele osób powinno rozpocząć badania przesiewowe w wieku 45 lat. Osoby o podwyższonym ryzyku mogą rozpocząć je wcześniej.

Czuję się zdrowo. Czy nadal mam poddać się badaniom przesiewowym?

Rak jelita grubego może nie powodować objawów od razu. Nawet jeśli czujesz się zdrowo, poddaj się badaniom przesiewowym. Wczesne wykrycie i usunięcie polipów może pomóc w zapobieganiu rakowi jelita grubego.

Który test przesiewowy jest najlepszy?

Każde badanie przesiewowe wiąże się z innymi korzyściami i ryzykiem. Zapytaj swojego lekarza o dostępne opcje, aby dowiedzieć się, który test odpowiada Twoim potrzebom.

Co dzieje się po badaniu?

Pamiętaj o dalszych działaniach. Zapytaj swojego lekarza, kiedy powinieneś wykonać kolejne badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego.

Czy moje ubezpieczenie pokrywa badania przesiewowe?

Większość planów ubezpieczeniowych, w tym Medicaid i Medicare, obejmuje badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego począwszy od 45 roku życia dla osób o średnim ryzyku i wcześniej dla osób, które się kwalifikują. Zakres ubezpieczenia może się jednak różnić. Przed wykonaniem badania przesiewowego skonsultuj się ze swoim świadczeniodawcą opieki zdrowotnej i ubezpieczycielem.



Inne sposoby na zmniejszenie ryzyka:

- Utrzymuj prawidłową masę ciała i aktywność fizyczną.
- Jedz mniej przetworzonego mięsa (takiego jak bekon, hot dogi lub wędliny).
- Jeśli palisz, zaplanuj rzucenie nałogu. Aby uzyskać pomoc w rzuceniu palenia, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę nyc.gov/nycquits.
- Picie alkoholu może zwiększać ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Odwiedź stronę nyc.gov/health i wyszukaj hasło „**alcohol and health**” (alkohol i zdrowie), aby uzyskać więcej informacji.

Więcej informacji

Odwiedź stronę nyc.gov/health/coloncancer

American Cancer Society:

cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer

Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom:

cdc.gov/cancer/colorectal

Narodowy Instytut Raka:

cancer.gov/types/colorectal

Wydział Zdrowia Stanu Nowy Jork:

health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal