



**Poddaj się badaniom
przesiewowym:**
**Wykryj raka okrężnicy
jak najszybciej**





**Regularne badania przesiewowe
i odpowiednio wczesne badania kontrolne
mogą zapobiec rakowi jelita grubego
lub wykryć go we wczesnym stadium.**

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



i jest główną przyczyną zgonów z powodu raka wśród mieszkańców Nowego Jorku. Na szczęście rutynowe

badania przesiewowe mogą pomóc w zapobieganiu mu lub wykryciu go na wczesnym etapie, kiedy leczenie często przynosi najlepsze rezultaty. Wiele osób powinno rozpocząć badania przesiewowe w wieku 45 lat. Osoby o podwyższonym ryzyku mogą rozpocząć je wcześniej.

Istnieje kilka metod badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. Kolonoskopie pozwalają pracownikom służby zdrowia 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.



Porozmawiaj ze swoim lekarzem o opcjach badań przesiewowych.

Zapytaj:

- Kiedy należy rozpocząć badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego?
- Czy jestem w grupie ryzyka, jeśli ktoś w mojej rodzinie choruje na raka jelita grubego lub polipy? Czy wcześniej niż inni powinienem/powinnam poddać się badaniom przesiewowym w kierunku raka jelita grubego?
- Czy kolonoskopia jest jedyną opcją badania przesiewowego?
- Jak sprawdzić, która opcja badania przesiewowego jest w moim przypadku odpowiednia?
- Czy dostępne są materiały edukacyjne, takie jak broszury lub ulotki, w moim języku?
- Czy badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego jest pokrywane przez moje ubezpieczenie?



Pamiętaj, aby śledzić sytuację!

Po poddaniu się badaniom przesiewowym zapytaj swojego lekarza, kiedy należy wykonać kolejne badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego.



Porozmawiaj ze swoim lekarzem o swoich czynnikach ryzyka.

Badanie przesiewowe należy przeprowadzić wcześniej, jeśli:



- W rodzinie ktoś chorował na raka jelita grubego lub polipy przedrakowe
- Występuje narażenie na choroby dziedziczne, takie jak rodzinna polipowatość gruczolakowata (familial adenomatous polyposis, FAP) lub dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowatością (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC), zwany również zespołem Lyncha
- Występuje wrzodziejące zapalenie jelita grubego lub choroba Leśniowskiego-Crohna

Możesz być również w grupie zwiększonego ryzyka, jeśli:

- Cierpisz na otyłość
 - Palisz lub paliłeś(-aś) w przeszłości
-



Inne sposoby na zmniejszenie ryzyka:

- Zachowanie prawidłowej masy ciała i aktywność fizyczna.
- Spożywanie mniejszych ilości przetworzonych produktów mięsnych (takich jak bekon, hot dogi lub wędliny).
- W przypadku osób palących, zaplanowanie zerwania z nałogiem. Pomoc w rzuceniu palenia można uzyskać dzwoniąc pod numer **311** lub odwiedzając stronę **nyc.gov/nycquits**.
- Picie alkoholu może zwiększać ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Zmniejsz ilość i częstotliwość picia. Odwiedź stronę **nyc.gov/health** i wyszukaj „**alcohol and health**” (alkohol i zdrowie), aby uzyskać informacje i informacje źródłowe.





Kroki do przeprowadzenia badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego

Krok 1



Uzyskaj pokrycie ubezpieczeniowe

Osoby nieposiadające ubezpieczenia mogą kwalifikować się do uzyskania bezpłatnego lub taniego ubezpieczenia. Zadzwoń pod numer 347-665-0214 lub wyślij SMS o treści **COVEREDNYC** pod numer 55676, aby uzyskać bezpłatną pomoc w rejestracji. Aby dowiedzieć się więcej o bezpłatnych lub tanich badaniach przesiewowych, odwiedź stronę nyc.gov/health/coloncancer i sprawdź „Payment” (Płatność) w części „Screening” (Badania przesiewowe).

Jeśli nie możesz uzyskać ubezpieczenia lub jeśli Twoje ubezpieczenie nie obejmuje badań przesiewowych, masz inne możliwości. Zadzwoń pod numer 311 lub 844-692-4692, aby połączyć się z placówką **NYC Health + Hospitals**. Możesz również skontaktować się z **New York State Cancer Services Program (programem usług onkologicznych stanu Nowy Jork)**, która zapewnia badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego nieubezpieczonym nowojorczykom w wieku od 45 do 75 lat.

Krok 2



Porozmawiaj ze swoim lekarzem

Zapytaj swojego lekarza o:

- swoje indywidualne ryzyko zachorowania na raka jelita grubego
- swoje opcje badań przesiewowych, w tym proces, korzyści i ryzyko związane z każdą opcją

Krok 3



Poddawaj się badaniom przesiewowym i sprawdź wyniki

Regularne badania przesiewowe i odpowiednio wczesne badania kontrolne mogą zapobiec rakowi jelita grubego lub wykryć go we wczesnym stadium. Pamiętaj, aby zapytać swojego lekarza, kiedy ponownie poddać się badaniom przesiewowym.

*Większość planów ubezpieczeniowych, w tym Medicaid i Medicare, pokrywa badania przesiewowe na raka jelita grubego. Zakres ubezpieczenia może się jednak różnić. Przed wykonaniem badania przesiewowego należy skontaktować się z lekarzem i ubezpieczycielem w sprawie pokrycia jego kosztów.

Szczegółowe informacje na stronie
nyc.gov/health/coloncancer.