



**Пройдите скрининг:
обнаружьте рак кишечника
как можно раньше**





Регулярный скрининг и своевременные дополнительные исследования могут обеспечить предотвращение рака кишечника или его ранее обнаружение.

Рак кишечника (или колоректальный рак) возникает в толстом кишечнике (прямой кишке) или заднем проходе



и является самой частой причиной смерти от рака среди ньюйоркцев.

По счастью, плановый скрининг может помочь

предотвратить его или обнаружить его на ранней стадии, когда лечение часто бывает наиболее эффективным. Многим следует начинать проходить скрининг в 45 лет. Людям, подверженным повышенному риску, может быть нужно начать его еще раньше.

Существует несколько методов скрининга на рак кишечника. Колоноскопия позволяет поставщикам медицинских услуг обнаруживать и удалять полипы (наросты) из прямой кишки или заднего прохода для предотвращения рака. Другие методы (например, анализы кала) требуют проведения колоноскопии для лиц, анализы которых оказались положительными.



Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о подходящих для вас вариантах скрининга.

Неприменно спросите:

- **Когда мне следует начать проходить скрининг на рак кишечника?**
- **Подвержен(а) ли я риску, если у кого-то из моих родных был рак кишечника или полипы? Нужно ли мне пройти скрининг на рак кишечника раньше, чем другим?**
- **Колоноскопия — единственный вариант скрининга?**
- **Как узнать, какой вариант скрининга подходит мне?**
- **Есть ли у вас информационные материалы — например, брошюры или инструкции — на моем языке?**
- **Покрывает ли моя страховка скрининг на рак кишечника?**



Не забывайте проходить повторные проверки!

После скрининга узнайте у своего поставщика медицинских услуг,

когда вам следует пройти следующий скрининг на рак кишечника.



Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о своих факторах риска.

Возможно, вам следует начать скрининг раньше обычного, если:



- в вашей семье были случаи рака прямой кишки или предраковых полипов;
- у вас есть некоторые наследственные заболевания, например, семейный аденоматозный полипоз (familial adenomatous polyposis, FAP) или наследственный неполипозный колоректальный рак (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC), также называемый синдромом Линча;
- у вас есть язвенный колит или болезнь Крона.

Вы также можете быть подвержены повышенному риску, если:

- у вас есть ожирение;
 - вы курите или курили.
-



Другие способы уменьшения риска:

- Поддерживайте здоровый вес и будьте физически активны.
- Ешьте меньше переработанного мяса (например, бекона, сосисок и мясных нарезок).
- Если вы курите, составьте план отказа от курения. Для получения помощи в отказе от курения позвоните по номеру **311** или посетите сайт **nyc.gov/nycquits**.
- Потребление алкоголя может увеличить риск рака кишечника. Сократите количество потребляемого алкоголя и частоту его потребления. Для получения дополнительной информации и ссылок на ресурсы посетите сайт **nyc.gov/health** и выполните поиск по словам **«alcohol and health» («алкоголь и здоровье»)**.





Шаги к скринингу на рак кишечника

Первый шаг



Застрахуйтесь

Если у вас нет медицинской страховки, вы можете иметь право на получение бесплатного или недорогого страхового покрытия. Для получения бесплатной помощи в оформлении страховки позвоните по номеру 347-665-0214 или отправьте текстовое сообщение **COVEREDNYC** на номер 55676. Чтобы узнать больше о бесплатном или недорогом скрининге, посетите сайт nyc.gov/health/coloncancer и откройте пункт Payment («Оплата») в разделе Screening («Скрининг»).

Если вы не можете получить страховку или ваша страховка не покрывает скрининг, вы можете воспользоваться следующими возможностями. Позвоните по номеру **311** или 844-692-4692, чтобы связаться с пунктом **NYC Health + Hospitals**. Вы также можете обратиться в **New York State Cancer Services Program** (Программу онкологических услуг штата Нью-Йорк), которая проводит скрининг на рак кишечника для не имеющих страховки ньюйоркцев в возрасте от 45 до 75 лет.

Второй шаг



Поговорите со своим врачом

Спросите своего поставщика медицинских услуг о:

- вашем индивидуальном риске рака кишечника;
- подходящих для вас вариантах скрининга, в том числе о процедуре, преимуществах и рисках каждого варианта.

Третий шаг



Пройдите скрининг и дополнительные исследования

Регулярный скрининг и своевременные дополнительные исследования могут обеспечить предотвращение рака кишечника или его раннее обнаружение. Непременно спросите своего врача, когда вам нужно будет снова пройти скрининг.

* Большинство страховых программ, в том числе Medicaid и Medicare, покрывают скрининг на рак кишечника. Однако покрытие может быть разным. Узнайте о покрытии у своего поставщика медицинских услуг и страховщика прежде, чем проходить скрининг.

Для получения дополнительной
информации посетите сайт
nyc.gov/health/coloncancer.