

## 如果我沒有健康保險怎麼辦？



如需幫助以尋找健康保險，請造訪 [nyc.gov/healthcoverage](https://nyc.gov/healthcoverage) 或致電 311。

如需尋找免費或低收費結腸癌篩檢服務，請尋求以下幫助：

- 致電 311 與紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 設施取得聯繫。
- 致電 866-442-2262 或造訪 [health.ny.gov/diseases/cancer/services](https://health.ny.gov/diseases/cancer/services)，聯絡 New York State Cancer Services Program (紐約州癌症服務計畫)。

## 我還能做些什麼來預防結腸癌？



以下是保持結腸健康的一些建議：

- 經常鍛煉身體。
- 多吃水果、蔬菜及全穀類食物。
- 少吃加工肉類和紅肉 (如熟食肉、燻肉、香腸和培根)。
- 少飲酒。
- 如果您吸煙，請試著戒煙。



— 如果想要戒煙、減煙或維持無煙生活，請造訪 [nyc.gov/nycquits](https://nyc.gov/nycquits) 尋求幫助。



## 結腸癌有哪些症狀？



如果您有任何下列症狀，請立即前往健康照護提供者處就醫，切勿拖延至下次篩檢。這些症狀並不一定意味著您患有癌症。健康照護提供者會幫您找出問題所在。若最後確診為癌症，及早開始治療能讓您有最佳的康復機會。

- 排便後，糞便或馬桶內帶血。
- 大便呈暗紅色或黑色
- 持續腹瀉或便秘
- 大便形狀出現變化
- 總感覺排便不盡
- 腹痛反覆或持續不斷
- 食慾不振或體重無端下降
- 感覺異常疲倦或虛弱



# 為什麼應該接受結腸癌篩檢

如需更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health/coloncancer](https://nyc.gov/health/coloncancer)。

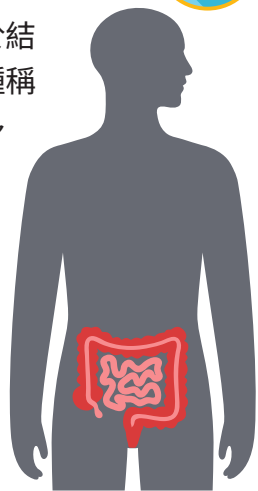
**NYC**  
Health

**NYC**  
Health

## 什麼是結腸癌？



結腸癌（也稱為結直腸癌）是指起源於結腸（大腸）或直腸的癌症，通常是一種稱為瘻肉的小腫塊或贅生物，緩慢生長多年發展而成。大部分瘻肉不會癌變，但少數有可能轉變為癌症。瘻肉癌變後，癌症可能需要一段時間才會引起健康問題。當您注意到症狀時，癌症通常已經難以治療或治癒。



## 什麼是結腸癌篩檢？



結腸癌篩檢是一種檢查結腸健康狀況的方法，甚至在您出現任何症狀之前就能發現問題。它可以有效預防結腸癌，甚至可能挽救您的生命。

結腸癌篩檢有兩個目標：

1. 在瘻肉癌變之前將其發現並切除。
2. 在癌症體積較小或處於早期時及早發現，提高治癒機率。

## 誰應該接受結腸癌篩檢？



人人都可能罹患結腸癌，因此結腸癌篩檢適用於**所有人**。

## 應在何時開始接受篩檢？



大多數人應在 45 歲時進行第一次篩檢，並至少持續篩檢到 75 歲。患結腸癌風險較高的群體可能需要在 45 歲之前開始篩檢。

如需瞭解何時開始篩檢，請與健康照護提供者討論您的結腸癌**風險因素**。

**結腸癌**的風險因素會提高個人罹患結腸癌的機率。

可能影響篩檢時間和頻率的風險因素包括：

- 您或您的家人患有結腸癌或結腸瘻肉
- 患有潰瘍性結腸炎或克隆氏症
- 患有遺傳性症候群，例如家族性腺瘤性瘻肉症或林奇症候群
- 患有囊性纖維化
- 40 歲之前接受過任何癌症治療

**2 型糖尿病、飲酒和吸煙也是結腸癌的風險因素。**



## 應該多久篩檢一次？



結腸癌篩檢的頻率取決於您採用的篩檢方法：

- **結腸鏡檢查**需要每隔 10 年進行一次。如果您有風險因素，請諮詢健康照護提供者，瞭解是否需要提高結腸鏡檢查頻率。
- **糞便檢測**需要每隔一到三年進行一次，具體間隔取決於檢測類型。

## 應該做哪種篩檢項目？



結腸鏡檢查和糞便檢測是最常見的篩檢方法。您的健康照護提供者還可能建議其他方法。請諮詢健康照護提供者哪項檢查最適合您：

- **結腸鏡檢查**：健康照護提供者會使用藥物使您入睡（鎮靜）。然後，健康照護提供者會使用一端帶有小相機的管子來檢查您的結腸內部，觀察是否有癌症，另外檢測並切除瘻肉。在進行結腸鏡檢查之前，您需要吃流質食物並使用藥物來清空腸道。

- **糞便檢測**：您可以使用專用試劑盒在家採集糞便樣本，然後將試劑盒寄回進行檢測。如果檢查結果異常，您需要進一步接受結腸鏡檢查。糞便檢測適用於結腸癌風險不高的群體。

**無論您接受哪種篩檢，確保要取得結果。**如果檢查結果異常，請按照健康照護提供者的指示進行下一步。

## 健康保險會承保篩檢嗎？



大多數健康保險計畫（包括 Medicaid 和 Medicare）都能承保結腸癌篩檢。對許多人來說，接受篩檢無需自付費用。

