

## Co zrobić, jeśli nie mam ubezpieczenia?



Aby uzyskać pomoc w znalezieniu ubezpieczenia zdrowotnego, odwiedź stronę [nyc.gov/healthcoverage](https://nyc.gov/healthcoverage) lub zadzwoń pod numer **311**.

Aby uzyskać pomoc w znalezieniu taniego lub bezpłatnego badania przesiewowego w kierunku raka jelita grubego:

- Zadzwoń pod numer **311**, aby się połączyć z placówką NYC Health + Hospitals.
- Zadzwoń do programu usług onkologicznych stanu Nowy Jork pod numerem 866-442-2262 lub odwiedź stronę [health.ny.gov/diseases/cancer/services](https://health.ny.gov/diseases/cancer/services).



## Jak jeszcze mogę się chronić przed rakiem jelita grubego?



Aby dbać o zdrowie jelita grubego:

- Zachowaj aktywność fizyczną.
- Jedz owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste.
- Jedz mniej przetworzonego i czerwonego mięsa (takiego jak wędliny, kiełbasy i bekon).
- Pij mniej alkoholu.
- Jeśli palisz, postaraj się rzucić palenie.
  - Odwiedź stronę [nyc.gov/nycquits](https://nyc.gov/nycquits), aby uzyskać pomoc w rzuceniu lub ograniczeniu palenia oraz niepaleniu w określonych sytuacjach.



## Jakie są objawy raka jelita grubego?



Jeśli masz którykolwiek z tych objawów, skonsultuj się z lekarzem. Nie czekaj do następnego badania przesiewowego. Te objawy nie muszą oznaczać, że masz raka. Lekarz może pomóc Ci ustalić, co jest nie tak. Jeśli okaże się, że to rak, rozpoczęcie leczenia da Ci największą szansę na wyzdrowienie.

- Krew w stolcu (kale) lub w toalecie po wypróżnieniu
- Stolec o ciemnoczerwonym lub czarnym kolorze
- Biegunka lub zaparcie, które nie ustępują
- Zmiana kształtu stolca
- Uczucie, że jelita nie opróżniają się całkowicie
- Ból brzucha, który nawraca lub nie ustępuje
- Utrata apetytu lub niewyjaśniona utrata masy ciała
- Odczuwanie niezwykłego zmęczenia lub osłabienia



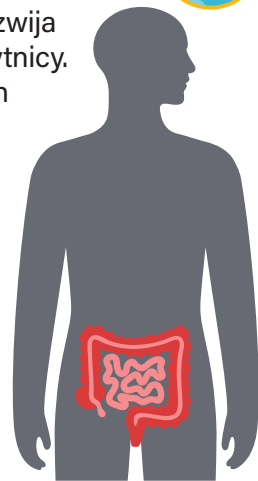
**Dlaczego warto poddać się badaniom przesiewowym w kierunku raka jelita grubego**

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę [nyc.gov/health/coloncancer](https://nyc.gov/health/coloncancer).

## Co to jest rak jelita grubego?



Rak jelita grubego to nowotwór, który rozwija się w okrężnicy (jelicie grubym) lub odbytnicy. Choroba ta często zaczyna się od małych guzków lub narośli zwanych polipami, które rosną powoli przez lata. Większość polipów nie jest nowotworowa, ale niektóre mogą przekształcić się w raka. Gdy polip przekształci się w nowotwór złośliwy, może minąć więcej czasu, zanim rak zacznie powodować problemy zdrowotne. Kiedy już zauważysz objawy, leczenie raka jest zazwyczaj trudniejsze.



## Co to jest badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego?



Badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego umożliwiają sprawdzenie stanu jelita grubego, zanim pojawią się objawy. Jest to sposób na ochronę przed rakiem jelita grubego i może on uratować życie.

Badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego mają dwa cele:

1. Znalezienie i usunięcie polipów, zanim zmienią się w raka.
2. Wykrycie raka, gdy jest jeszcze mały lub we wczesnym stadium, aby zwiększyć szansę na wyleczenie.

## Kto powinien poddać się badaniom przesiewowym w kierunku raka jelita grubego?



Na raka jelita grubego może zachorować każdy, dlatego badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego są dla **wszystkich**.

## Kiedy trzeba zacząć badania przesiewowe?



Większość osób powinna poddać się pierwszym badaniom przesiewowym w wieku 45 lat i kontynuować je co najmniej do 75. roku życia. Osoby, u których występuje większe ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, powinny rozpocząć badania przesiewowe przed ukończeniem 45. roku życia.

Aby się dowiedzieć, kiedy rozpocząć badania przesiewowe, porozmawiaj z lekarzem o **czynnikach ryzyka** zachorowania na raka jelita grubego.

**Czynniki ryzyka** zachorowania na raka jelita grubego zwiększają prawdopodobieństwo jego wystąpienia. Do czynników ryzyka, które mogą wpłynąć na termin lub częstotliwość badań przesiewowych, należą:

- rak jelita grubego lub polipy u Ciebie bądź członka Twojej rodziny;
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego lub choroba Leśniowskiego-Crohna;
- zespół dziedziczny, taki jak rodzinna polipowatość gruczolakowata lub zespół Lyncha;
- mukowiscydoza;
- leczenie jakiegokolwiek nowotworu przed 40 rokiem życia.

Czynniki ryzyka zachorowania na raka jelita grubego są również cukrzyca typu 2, spożywanie alkoholu i palenie tytoniu.



## Jak często należy poddawać się badaniom przesiewowym?



Częstotliwość badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego zależy od ich rodzaju:

- **Kolonoskopię** należy wykonywać co 10 lat. Jeśli występują u Ciebie czynniki ryzyka, zapytaj lekarza, czy kolonoskopia będzie Ci potrzebna częściej.
- **Badanie kału** należy wykonywać co 1–3 lata w zależności od rodzaju badania.

## Jakie badanie przesiewowe jest dla mnie wskazane?



Najczęściej wykonywanymi badaniami przesiewowymi są kolonoskopia i badanie kału. Twój usługodawca opieki zdrowotnej może również oferować inne. Porozmawiaj z lekarzem o odpowiednich dla Ciebie badaniach.

- **Kolonoskopia:** Zostaną Ci podane środki nasenne (uspokajające). Następnie lekarz za pomocą rurki wyposażonej w małą kamerę zagląda do jelita grubego, sprawdza, czy nie ma raka, a także wykrywa i usuwa polipy. Przed kolonoskopią należy stosować dietę płynną i przyjmować lek oczyszczający jelito grube.

- **Badania kału:** Przy użyciu specjalnego zestawu pobierasz próbkę kału w domu, a następnie oddajesz zestaw do badania. Jeśli wyniki nie są prawidłowe, konieczne będzie wykonanie kolonoskopii. Badania kału są opcją dla osób, u których ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nie jest wysokie.

**Niezależnie od rodzaju badania pamiętaj o uzyskaniu wyników.** Jeśli wyniki nie są prawidłowe, postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza dotyczącymi dalszego postępowania.

## Czy ubezpieczenie zdrowotne obejmuje badania przesiewowe?



Większość planów ubezpieczenia zdrowotnego, w tym Medicaid oraz Medicare, obejmuje badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego. Wiele osób nie będzie musiało ponosić żadnych kosztów ze środków własnych.

