

Что, если у меня нет медицинской страховки?



Чтобы получить помощь в поиске медицинской страховки, посетите сайт nyc.gov/healthcoverage или позвоните по номеру **311**.

Чтобы получить помощь в поиске бесплатного или недорогого скринингового обследования на рак толстой кишки:

- Позвоните по номеру **311**, чтобы вас направили в учреждение системы NYC Health + Hospitals.
- Позвоните в Программу онкологических услуг штата Нью-Йорк по номеру 866-442-2262 или посетите сайт health.ny.gov/diseases/cancer/services.



Что еще можно сделать, чтобы защитить себя от рака толстой кишки?



Следующие рекомендации помогут сохранить здоровье толстой кишки:

- Поддерживайте физическую активность.
- Ешьте фрукты, овощи и цельнозерновые продукты.
- Ешьте меньше переработанных мясopодуKтов и красного мяса (например, мясной нарезки, копченостей, колбасы и бекона).
- Пейте меньше алкогольных напитков.
- Постарайтесь отказаться от курения.
 - Для получения помощи в отказе от курения, сокращении потребления табака или воздержания от курения там, где оно запрещено, посетите сайт nyc.gov/nycquits.



Каковы симптомы рака толстой кишки?



Если у вас появятся какие-либо из указанных симптомов, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг. Не ждите следующего скринингового обследования. Эти симптомы не всегда означают, что у вас рак. Ваш поставщик медицинских услуг поможет вам выяснить, в чем проблема. Если окажется, что у вас рак, начало лечения обеспечит вам наилучшие шансы на выздоровление.

- Кровь в стуле (кале) или в унитазе после дефекации
- Темно-красный или черный стул
- Постоянная диарея или запор
- Изменение формы стула
- Ощущение неполного опорожнения кишечника
- Боль в животе, которая постоянно возвращается или не проходит
- Потеря аппетита или необъяснимая потеря массы тела
- Необычное чувство усталости или слабости

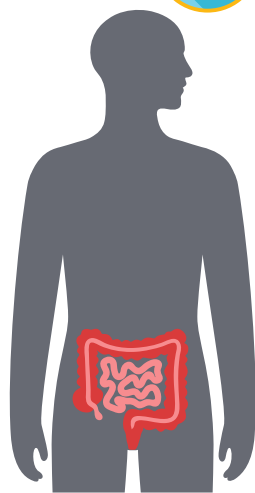


Почему вам следует пройти скрининг на рак толстой кишки

Для получения более подробной информации посетите сайт nyc.gov/health/coloncancer.

Что такое рак толстой кишки?

Рак толстой кишки (также известный как колоректальный рак) — это рак, который начинается в толстой кишке (ободочной кишке или толстом кишечнике) или прямой кишке. Он часто начинается с небольших бугорков или образований, называемых полипами, которые медленно растут в течение нескольких лет. Большинство полипов не злокачественные, но некоторые могут перерасти в рак. После того как полип становится злокачественным, может потребоваться больше времени, прежде чем рак начнет вызывать проблемы со здоровьем. К тому времени, когда вы заметите симптомы, рак, как правило, будет сложнее лечить или вылечить.



Что собой представляет скрининг на рак толстой кишки?

Скрининг на рак толстой кишки — это способ проверить состояние толстой кишки еще до появления симптомов. Это способ защитить себя от рака толстой кишки и, возможно, спасти свою жизнь.

Скрининг на рак толстой кишки имеет две цели:

1. Выявить и удалить полипы до того, как они перерастут в рак.
2. Выявить опухоль, когда она еще небольшого размера, или на ранней стадии, чтобы повысить шансы на излечение.

Кому следует проходить скрининг на рак толстой кишки?

Рак толстой кишки может возникнуть у любого человека, поэтому скрининг на рак толстой кишки необходим **каждому**.



Когда необходимо начать прохождение скрининга?

Большинство людей должны начать проходить скрининг в возрасте 45 лет и продолжать обследования как минимум до 75 лет. Людям с повышенным риском развития рака толстой кишки может потребоваться начать проходить скрининг до того, как им исполнится 45 лет.

Чтобы узнать, когда необходимо начать прохождение скрининга, поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о своих **факторах риска** развития рака толстой кишки.



Факторы риска развития рака толстой кишки повышают вероятность этого заболевания. К факторам риска, влияющим на то, когда и как часто следует проходить скрининг, относятся:

- рак толстой кишки или полипы у вас или у родственника;
- язвенный колит или болезнь Крона;
- наследственное заболевание, например семейный аденоматозный полипоз или синдром Линча;
- кистозный фиброз (муковисцидоз);
- лечение любого вида рака до достижения 40 лет.

Диабет 2-го типа, употребление алкоголя и табака также являются факторами риска развития рака толстой кишки.



Как часто мне следует проходить скрининг?



Частота обследований на рак толстой кишки зависит от используемой процедуры скрининга:

- **Колоноскопию** необходимо проходить раз в 10 лет. Если у вас есть факторы риска, спросите своего поставщика медицинских услуг, нужно ли вам проходить колоноскопию чаще.
- **Анализ кала** необходимо проводить раз в 1–3 года (в зависимости от вида анализа).

Какую процедуру скрининга мне следует пройти?



Колоноскопия и анализ кала являются наиболее распространенными видами скринингового обследования. Ваш поставщик медицинских услуг также может предложить вам другие процедуры. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о том, какая процедура наиболее подойдет именно вам:

- **Колоноскопия.** Вам введут лекарственный препарат (седативное средство), чтобы вы уснули. Затем врач с помощью трубки с небольшой камерой на одном конце осмотрит толстую кишку, проверит на наличие опухоли, выявит и удалит полипы. Перед прохождением колоноскопии вам нужно будет соблюдать жидкую диету и принимать лекарственные препараты для очищения толстого кишечника.

- **Анализ кала.** Для взятия образца кала в домашних условиях вы будете использовать специальный набор, после чего вы отправите образец на анализ. Если результаты не будут соответствовать норме, вам потребуется пройти колоноскопию. Анализ кала — это вариант обследования для людей, которые не входят в группу высокого риска развития рака толстой кишки.

Независимо от процедуры обследования, обязательно получите результаты. Если результаты не будут соответствовать норме, следуйте указаниям вашего поставщика медицинских услуг относительно дальнейших действий.

Покрывает ли скрининг медицинская страховка?



Большинство планов медицинского страхования, в том числе Medicaid и Medicare, покрывают скрининг на рак толстой кишки. Для многих людей обследование не повлечет никаких дополнительных расходов.

