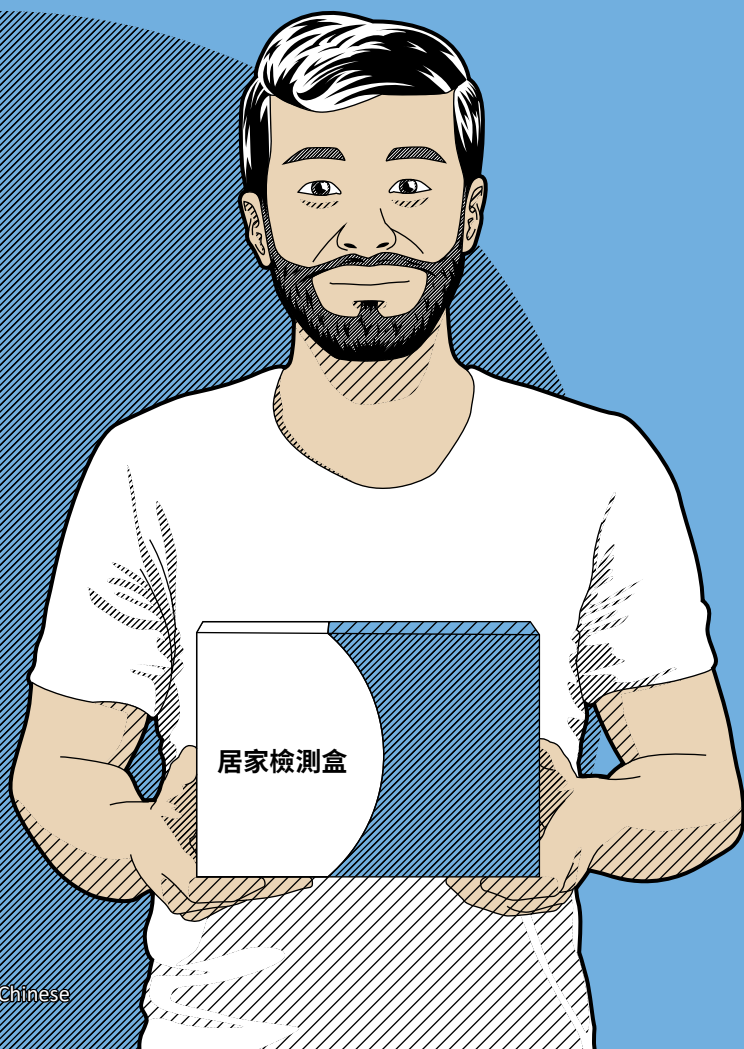


# 如何在家進行 結腸癌檢測





## 簡介

結直腸癌（也稱為結腸癌）是紐約市 (NYC) 癌症相關死亡的主要原因之一。定期篩查可以幫助預防或儘早發現此種癌症，而早期發現更易治療。

在 50 歲以下的人群中，結腸癌病例持續增加。紐約市健康與心理衛生局 (NYC Department of Health and Mental Hygiene) 建議沒有風險因素的個人向健康照護提供者諮詢如何從 45 歲開始接受篩查。

如果您存在風險因素，例如有患結腸癌的近親，您可能需要更早開始篩查或接受更為頻繁的篩查。與您的健康照護提供者討論一下您的個人風險，以確定您應該多早開始篩查以及多久接受一次篩查。最好早點了解您的風險。存在風險因素並不一定意味著您會患上結腸癌，沒有風險因素並不意味著您不會患上這種疾病。

有不同的結腸癌篩查檢測，包括基於糞便的檢測和結腸鏡檢查。基於糞便的檢測可能更方便，因為不需要預先準備，並且可以在家中完成。此種檢測可在糞便樣本中發現可能構成結腸癌徵兆的血跡或 DNA。基於糞便的檢測選項包括：


- 糞便免疫化學檢驗 (FIT)，可發現血跡。建議每年做一次 FIT。
- 基於癒創木脂的高靈敏度糞便隱血檢驗 (HSgFOBT)，可發現血跡。建議每年做一次 HSgFOBT。
- 多靶點糞便 DNA 檢驗 (FIT-DNA)，可發現血跡和可能來自癌症的基因 (DNA) 變化。建議每三年做一次 FIT-DNA。

結腸鏡檢查在健康照護提供者的診所進行，需要預先準備並留出檢查時間。這是一種使用特殊攝像頭的視覺檢查，能使健康照護提供者直接觀察您的結腸，並在檢查過程中去除所發現的任何息肉。結腸鏡檢查每 10 年做一次，有時會更為頻繁，具體取決於您的個人風險和檢查結果。若糞便檢測呈陽性，則必須進一步做結腸鏡檢查。


與您的健康照護提供者談一談，以了解該做哪種檢測。如果在家進行基於糞便的檢測，請閱讀下面的故事以了解更多資訊。



居家檢測盒



MARK，  
你好！手裡是  
什麼呀？



SANDRA，你好！  
這是基於糞便的檢測盒，  
我的健康照護提供者建議  
我篩查結腸癌。




居家檢測盒

我很高興你正在採取措施  
防止結腸癌，MARK。  
這個檢測是怎樣做的呢？

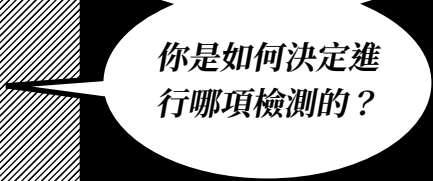
我取一小塊我的糞便樣本。然  
後把它送到化驗室，他們會分  
析我的樣本中是否藏有血跡。

隱性出血可能是  
結腸癌或其他疾病的警  
告信號。

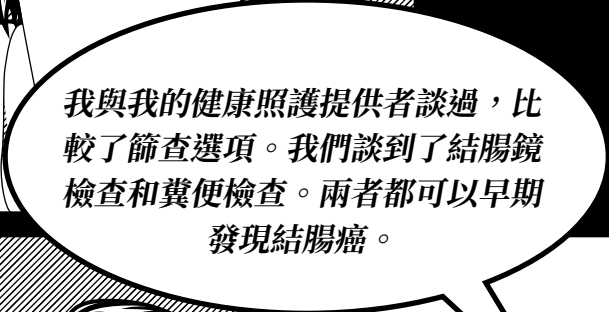





儘早發現癌症，這樣做很明智。這意味著更容易治療，對吧？




你是如何決定進行哪項檢測的？



我與我的健康照護提供者談過，比較了篩查選項。我們談到了結腸鏡檢查和糞便檢查。兩者都可以早期發現結腸癌。



它們有何不同？



我可以在家進行基於  
糞便的檢測。它不需  
要特殊的飲食。

而且你不需要為這  
個檢測進行麻醉，  
對吧？

沒錯。  
如果基於糞便的檢測什  
麼都沒有查到，那麼我  
的結果將被認為是正  
常的。

我會繼續  
每年檢查一次。如果出  
現異常，那麼我將進行  
結腸鏡檢查。

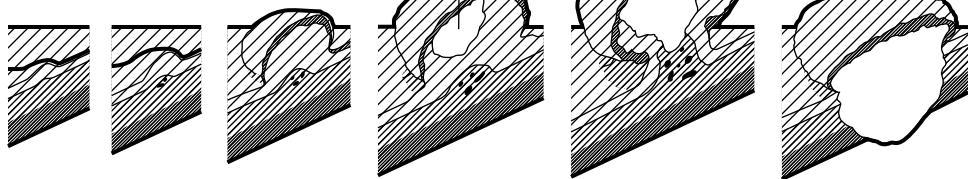


我做過結腸鏡檢查，  
記得嗎？結腸鏡檢查  
也可以取出可能變成  
癌症的息肉。



### 息肉的不同階段

異常細胞生長



息肉  
(小)

息肉  
(大)

癌前息肉

癌症



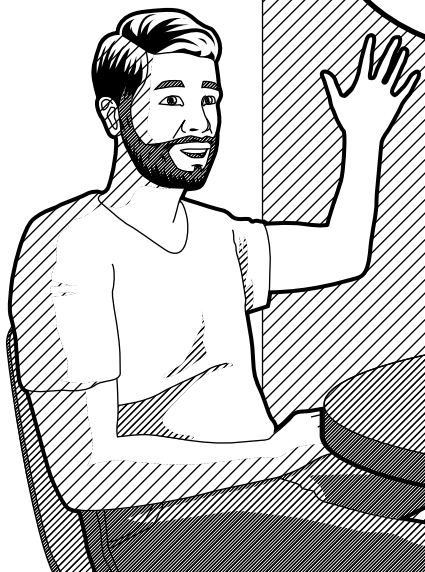
沒錯。但是我還沒有  
準備好做結腸鏡  
檢查呢。



爸爸，你在看  
什麼呢？

**ANDREW**，  
這是我從健康照護提  
供者那裡得到的結腸  
癌檢測盒。


這是可以從家裡郵寄  
的幾種基於糞便的檢  
測之一。



有意思。

我剛剛查看了檢測盒的有效日期，它仍然有效。我想儘早做，免得忘了。





需要多  
長時間？

只要幾分鐘。然後  
我會把它寄出去。

知道了。完了告訴我哦。  
我們今天可以一起散步去  
郵寄。

好的。

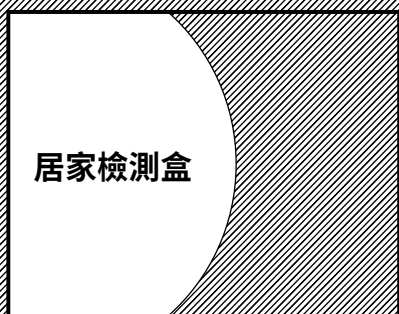
與您的健康照護提供者談一談，以決定哪種基於糞便的檢測最適合您，因為這個故事僅展示了眾多選擇中的幾個。不同的檢測之間存在細微差別，並且寄回的方式也不同。按照檢測盒的說明進行操作。

# 如何使用 FIT 檢測

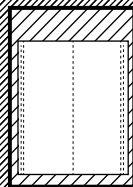


「若有有活躍性出血，請勿檢測」。我沒有活躍性出血。

**1** 打開檢測盒。保持盒子清潔乾燥。



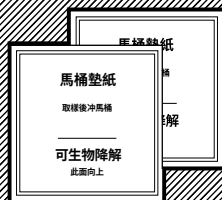
居家檢測盒



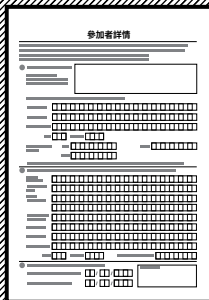
可再用密封袋



取樣管



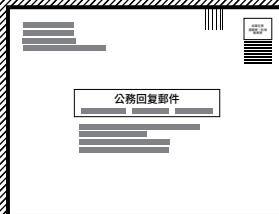
可生物降解馬桶墊紙



病人詳情表



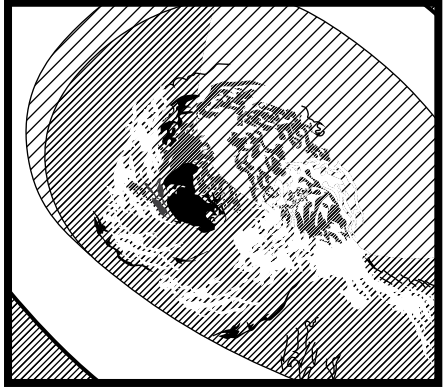
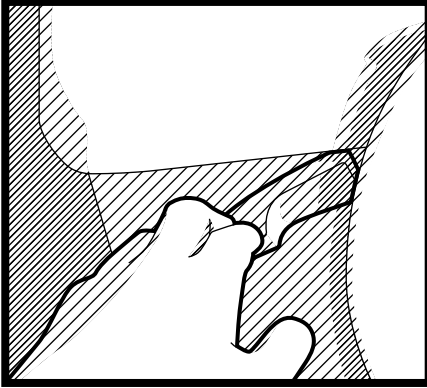
說明



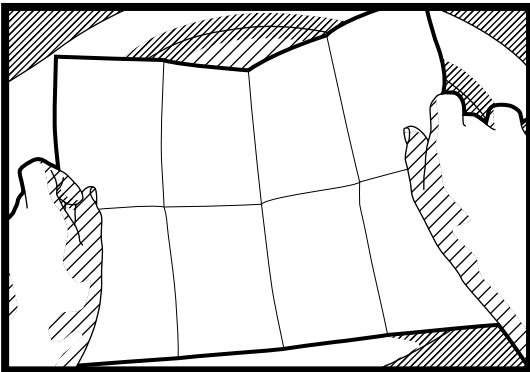
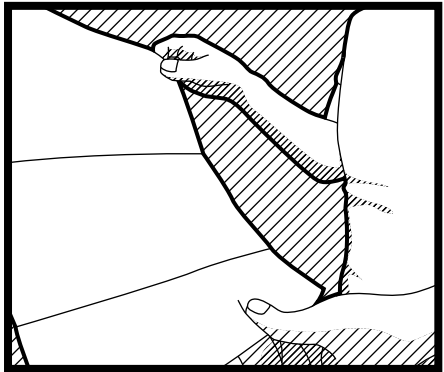
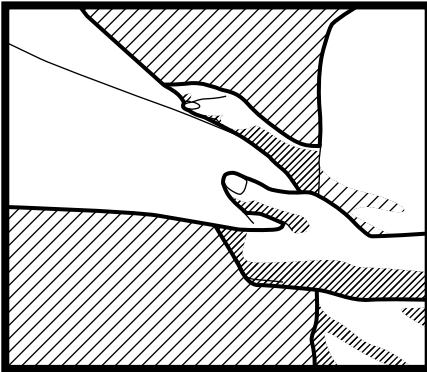
郵寄信封

**2**

沖洗馬桶兩次。如果您的馬桶中有清潔劑，請將其取出並沖兩次。

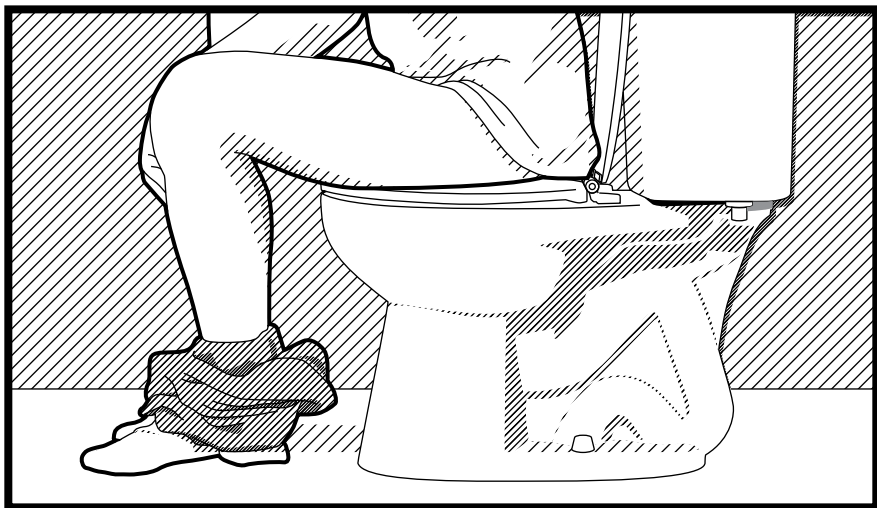
**3**

展開大張的可沖下馬桶的薄紙。  
放在馬桶內水面上。



**4** 正常排便。不要沖馬桶。

丟棄用過的衛生紙，但不要扔進馬桶。



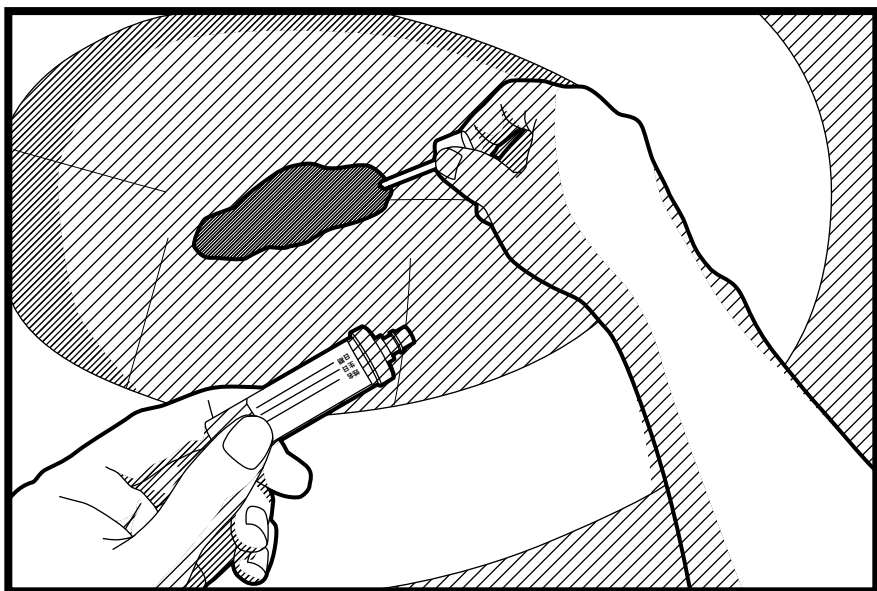
**5** 用樣本探棒的頂端刮一下大便。

該取樣了。



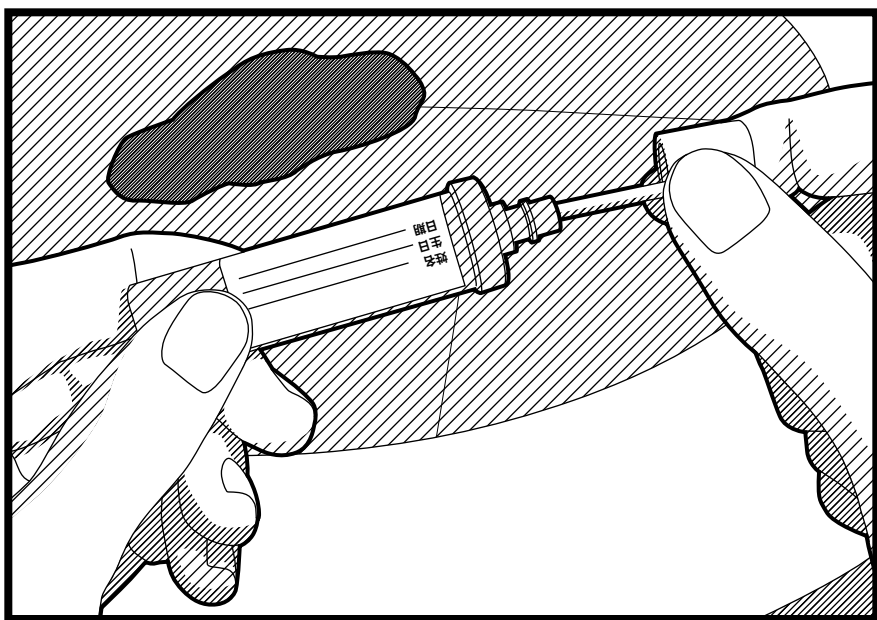
6

不要取出任何大塊的大便。搖一下探棒以甩去任何團塊或水滴。



7

將探棒放回取样管中並關緊。管子外面不得粘有糞便。如果有，可擦掉。

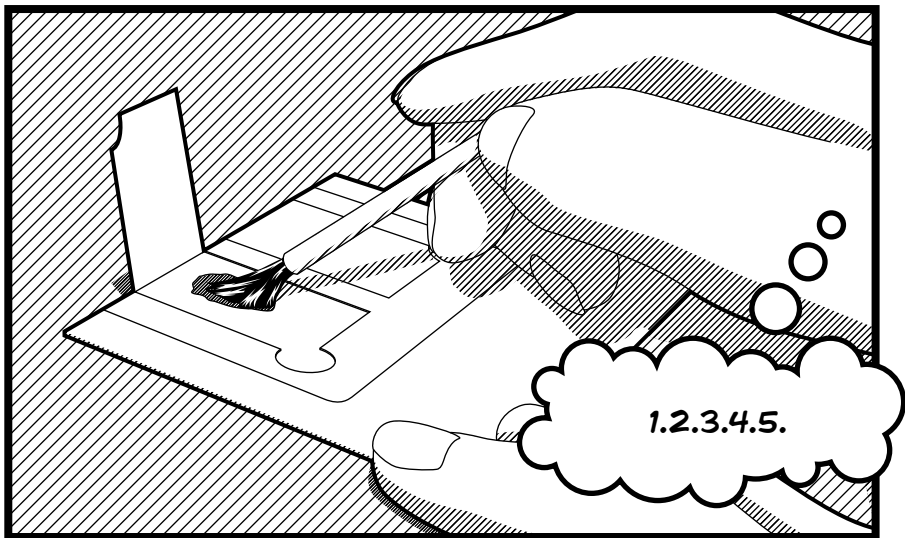




**8**

有些檢測盒可能提供卡片和刷子。將少量大便樣本刷在卡片上的框格內。整個過程大約需要五秒鐘。

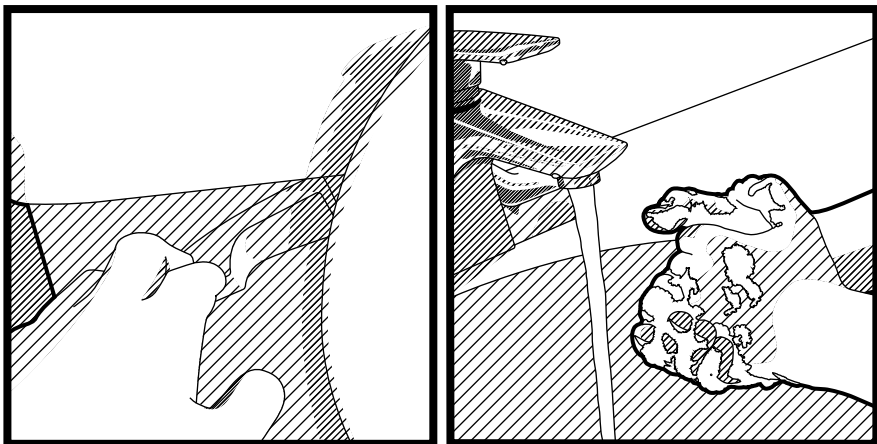
框格外面不得粘有糞便。如果有，應擦掉。



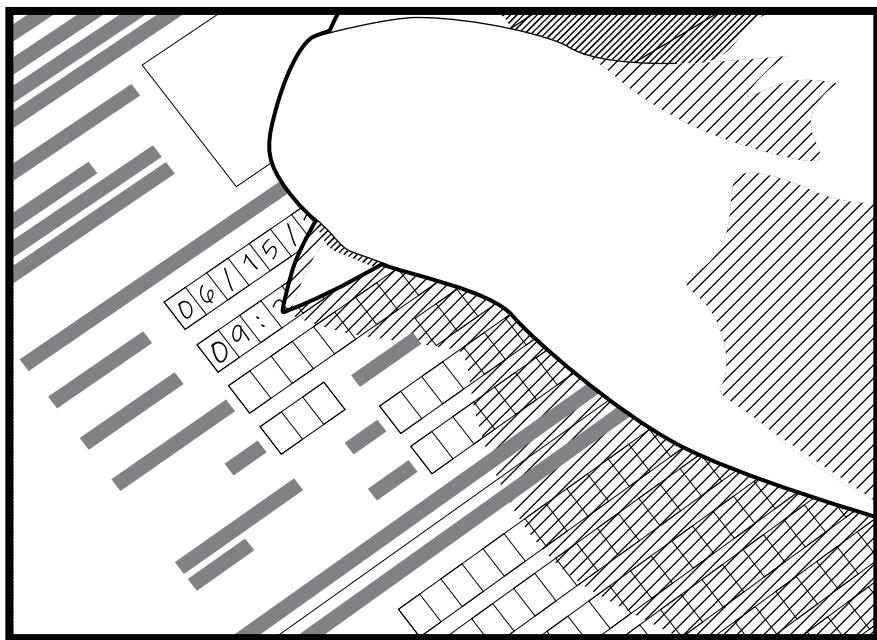
您的檢測盒可能有兩隻探棒或刷子來採集第二個樣本。如果是這樣，請用相同的方式重複取樣。

**9**

沖馬桶。用肥皂和水洗手 20 秒。



**10** 填寫任何標籤或表格，包括您的姓名和取樣日期。

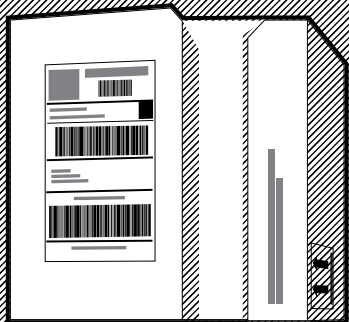


**11** 將樣本放入信封並封好信封。



# 如何進行 FIT-DNA (COLOGUARD) 檢測

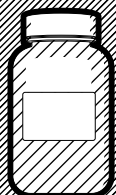
另一種類型的檢測是多靶點糞便 DNA 檢測，或 FIT-DNA (Cologuard)。它可以發現隱藏的血液以及可能是結腸癌的基因變化。



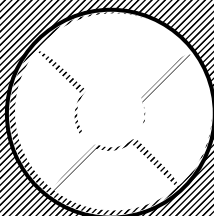
裝有袋子的郵寄盒



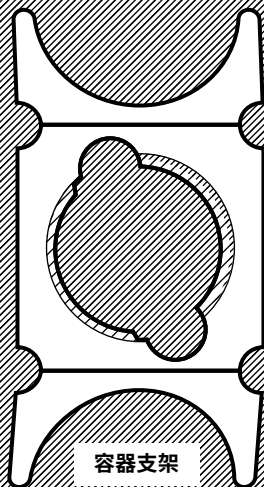
取樣管



液體防腐劑



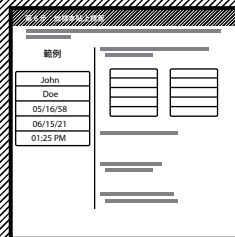
樣本容器



容器支架



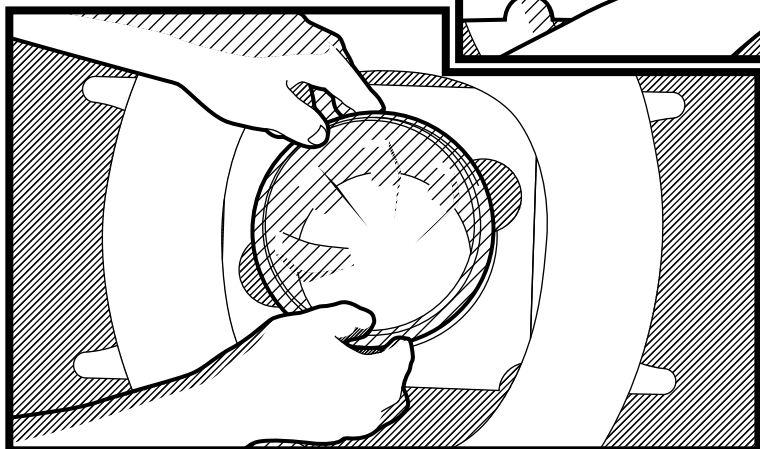
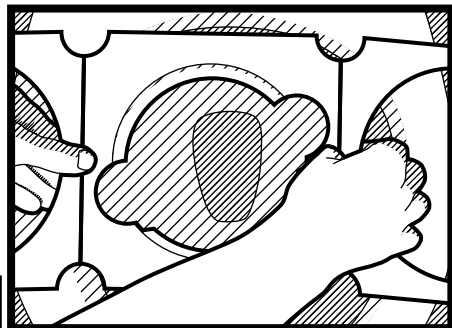
說明材料



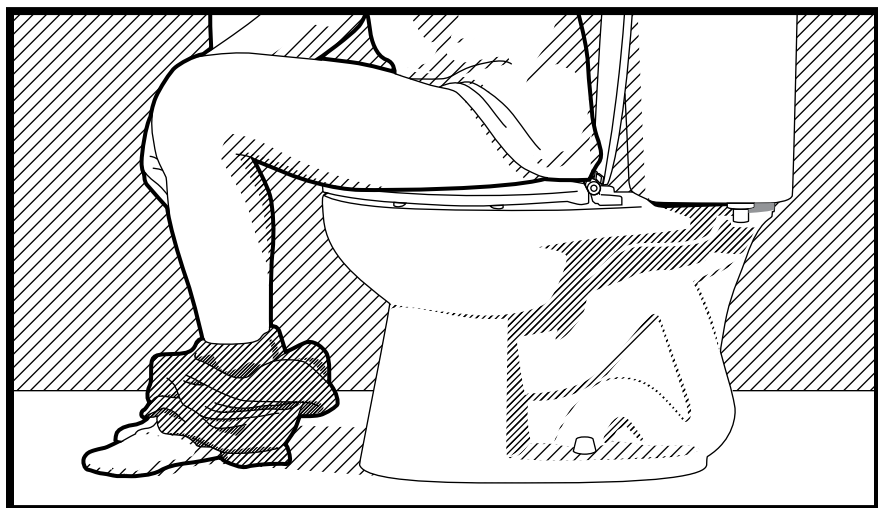
樣本標籤

註：保留袋子和盒子。過後您需要用它們來儲存和運送大便樣本。

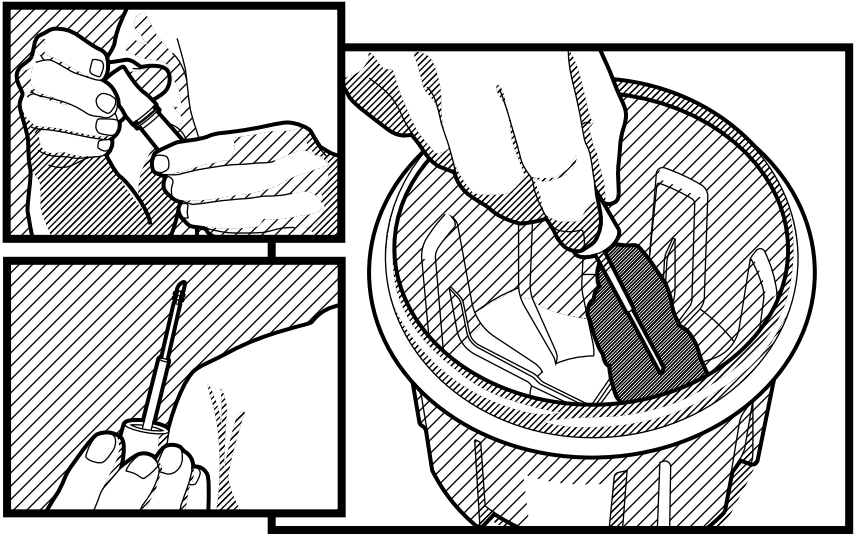
- 1** 將支架放在馬桶座圈下面。將打開的樣本容器放入支架中。



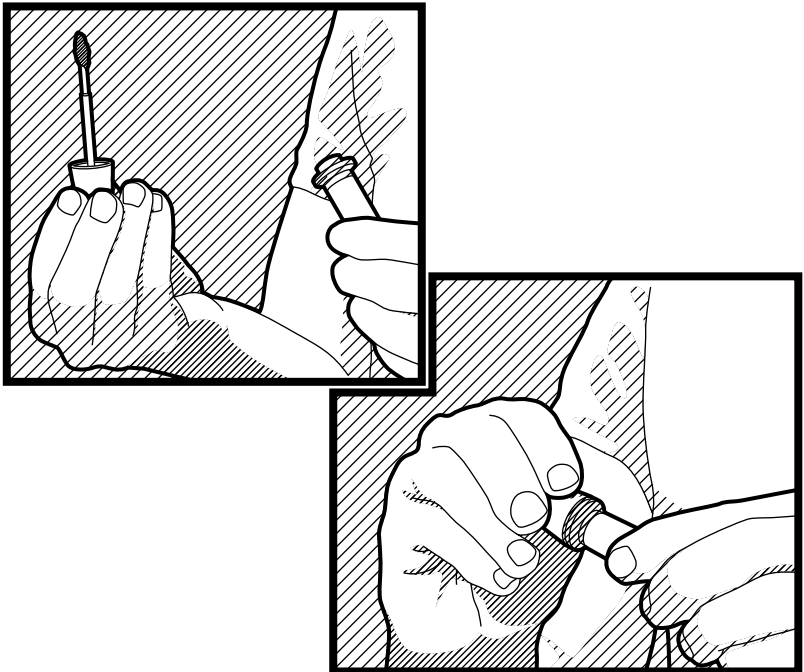
- 2** 正常排便。



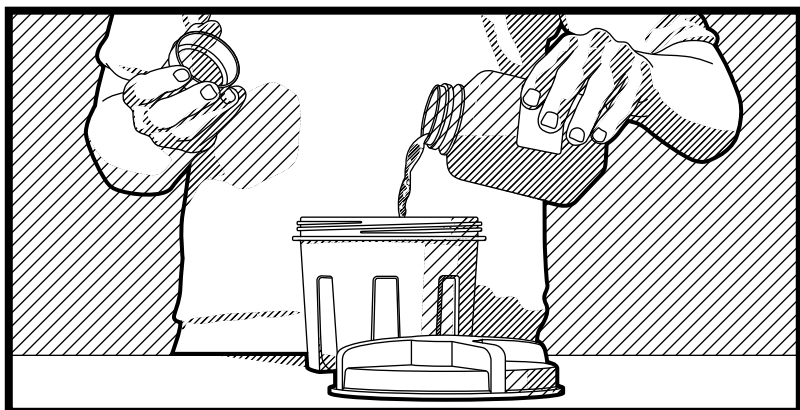
- 3** 用樣品探棒的頂端刮一下大便。確保大便蓋住探棒頂端的凹槽。不要取出任何大塊的大便。



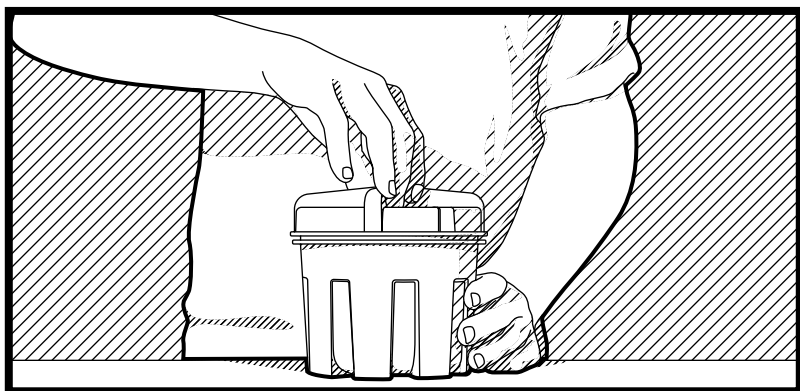
- 4** 將探棒放回取樣管中。關緊。



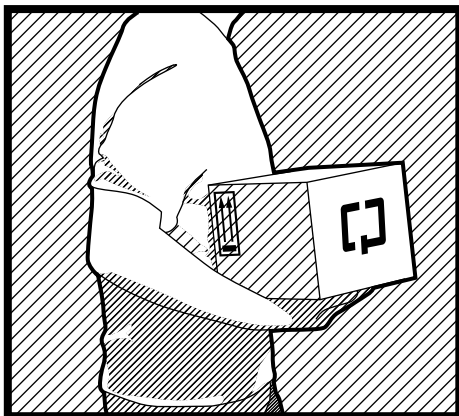
**5** 將防腐劑倒入裝有大便的容器中。



**6** 將其關緊。容器外面不得粘有大便。如果有，將其擦掉。



**7** 按照盒中給出的地址，用 UPS 郵寄。  
您無需支付郵費。






這麼快呀。


是的。說明寫  
得很清楚。

你什麼時候  
必須寄出？



24 小時  
之內。

寄出去做分析確實很重要，所以我想盡快郵寄。



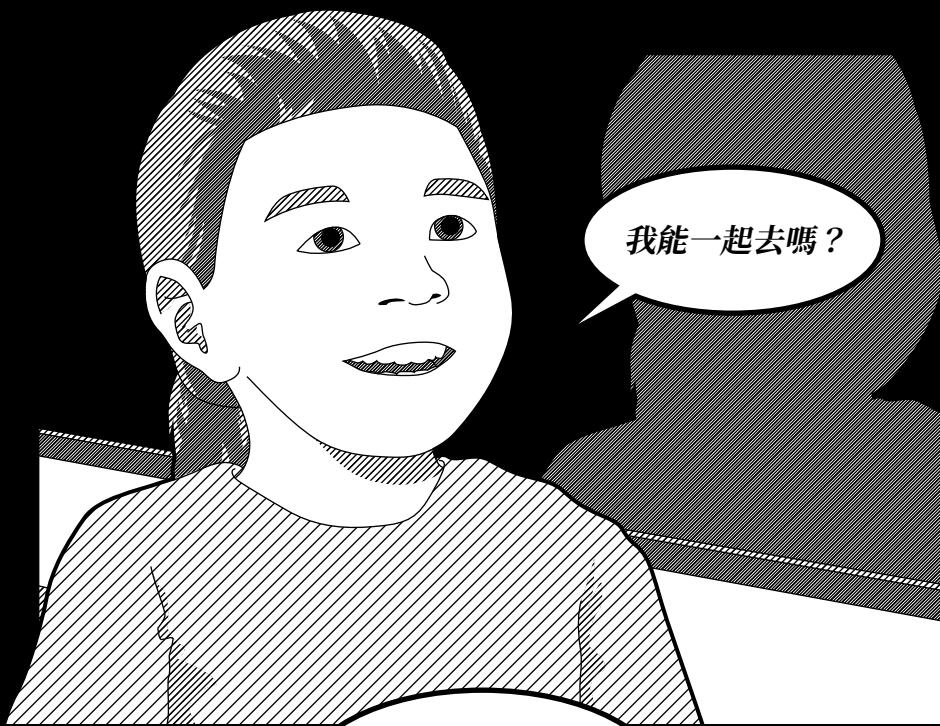
我們現在走吧。還  
可以順便鍛煉一下

好啊，散步從  
來都是好事。

你知道體育鍛煉也  
有助於預防結腸  
癌嗎？

它對所有人都  
有好處。





當然可以，LILY，  
我們一起去吧。





你什麼時候能知道  
結果？




一兩週後我會知道的。你想和我們一起散步嗎？



你們去吧。  
一會兒見。祝你  
檢測順利。


謝謝，  
甜心。




你怎麼知道你是否  
患有結腸癌？

如果檢測結果為陰性，則表明  
我沒有患結腸癌。檢測可能會  
遺漏某些情況，但這種情況很  
少見。

我每年還得再做一次檢測。  
假如我用 *FIT-DNA* 檢測，  
每三年重複一次就行了。



如果查出問題會怎樣呢？



我的健康照護提供者會與我聯繫。這可能意味著我有結腸或直腸癌，也可能意味著其他地方有問題。


接下來我需要進行結腸鏡檢查找出問題。



我記得媽媽做過結腸鏡檢查。他們用一個微型相機觀察她的結腸內部。

是的，她的結果正常。





我希望你的結果是陰性的，沒有任何結腸癌的跡象！

我也這樣希望！  
重要的是我在關注自己的健康。

## 關於結腸癌風險的事實

### 結腸癌的風險因素包括：

- 年齡較大——大約 90% 的病例發生在 50 歲及以上的人群中\*
- 有結腸癌或腺瘤性息肉的個人或家族史
- 患有遺傳綜合症，例如林奇綜合症或家族性腺瘤性息肉 (Familial adenomatous polyps, FAP)

結腸癌不成比例地影響黑人社區：非裔美國人患結腸癌的風險和發病率更高。原因很複雜，但可能包括結構性種族主義的影響，這可能導致風險因素的差異並減少獲得醫療保健的機會。

### 改變以下這些生活方式可能會降低您的風險：

- 如果您超重或肥胖，要降低體重
- 通過少坐多動來加強身體活動
- 少吃加工肉類，多吃水果和蔬菜
- 少喝酒精飲料，不吸煙

今天就與您的健康照護提供者談談您的風險和結腸癌篩查。如需戒煙支持請致電 866-697-8487。

如需瞭解更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)，搜索「**colon cancer**」（結腸癌）。欲知有關篩查的故事，請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)，搜索「**Sandra's Story**」（Sandra 的故事）和「**Mark's Decision**」（Mark 的決定）。

---

\*紐約市健康與心理衛生局（NYC Department of Health and Mental Hygiene）建議沒有危險因素的個人從 45 歲開始向健康照護提供者詢問是否需要接受結腸癌篩查，因為 50 歲以下的結腸癌病例持續增加。有風險因素的人可能需要更早地開始篩查。

