

Выбор процедуры скрининга на рак кишечника

РЕШЕНИЕ МАРКА



Проверьтесь на рак кишечника!

Колоректальный рак, который также называют раком кишечника, — одна из самых частых причин смерти от рака в Нью-Йорке. Регулярный скрининг может помочь предотвратить рак этого типа или обнаружить его на ранней стадии, когда его легче вылечить.

Заболеваемость раком кишечника увеличивается среди людей младше 50 лет. Лицам, не имеющим факторов риска, следует начинать скрининг в 45 лет. Если вы входите в группу риска, например, если рак кишечника есть или был у вашего близкого родственника, вам может потребоваться более раннее или частое прохождение скрининга.

Поговорите о своих личных рисках с поставщиком медицинских услуг, чтобы определить, как рано и как часто вам следует проходить скрининг. Узнать о рисках лучше рано, чем поздно. Наличие факторов риска не обязательно означает, что у вас разовьется рак кишечника, а отсутствие рисков не означает, что вы не можете заболеть.

Существуют разные процедуры скрининга на рак кишечника. Процедуры на основе анализа кала позволяют обнаружить кровь или изменения в генах (ДНК), которые могут быть признаками рака, в образцах стула (кала). В число возможных процедур скрининга входят:

- Иммунохимический тест кала (fecal immunochemical test, FIT), позволяющий обнаружить кровь. Проходить тест FIT рекомендуется каждый год.
- Высококочувствительный тест на скрытую кровь в кале с применением гваяковой смолы (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT), позволяющий обнаружить кровь. Проходить тест HSgFOBT рекомендуется каждый год.
- Многоцелевое исследование ДНК в кале (multi-target stool DNA test, FIT-DNA), позволяющее обнаружить следы крови в кале и изменения в генах (ДНК), которые могут быть признаком рака. Проходить тест FIT-DNA рекомендуется каждые три года.

- Колоноскопия. Это визуальный осмотр с помощью специальной камеры, который позволяет врачу непосредственно осмотреть ваш кишечник изнутри, а также удалить все найденные полипы прямо во время осмотра. Колоноскопия проводится каждые 10 лет или в некоторых случаях чаще в зависимости от индивидуальных рисков и результатов осмотра. После положительного анализа кала обязательно проводится колоноскопия.

Для получения дополнительной информации посетите сайт **nyc.gov/health/coloncancer**. Подробные видеоматериалы о подготовке к колоноскопии можно найти по адресу **bit.ly/colonoscopy-prep-video**.

Поговорите со своим поставщиком медицинских услуги и своими родными.

Эта графическая новелла создана, чтобы помочь вам начать разговор о вариантах скрининга для профилактики рака кишечника с поставщиком медицинских услуги и вашими родными. Марк помогает самому себе и своим родным предотвратить рак кишечника. Вы тоже можете помочь себе и своим родным. Прочитав эту семейную историю, вы узнаете:

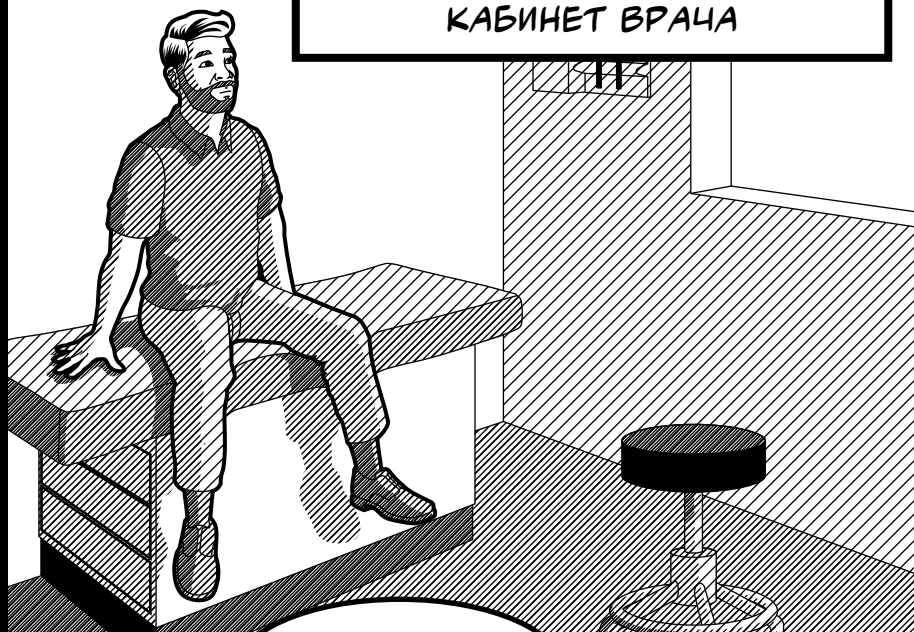
- Как обсуждать профилактику рака кишечника с поставщиком медицинских услуг;
- Чего ожидать от анализов кала и колоноскопии.

Обсудите со своим поставщиком медицинских услуги и своими родными ваши личные риски, а также метод и частоту скрининга.

Научитесь узнавать возможные симптомы рака кишечника.

Кровь в кале может быть одним из признаков рака кишечника. Рак кишечника может вызывать устойчивую боль в животе или заднем проходе, либо не проходящие запоры или диарею. Другой возможный признак — непредвиденная потеря веса. Хотя эти симптомы могут быть связаны и с медицинскими проблемами, не имеющими отношения к раку кишечника, при наличии этих симптомов очень важно обратиться к поставщику медицинских услуг.

КАБИНЕТ ВРАЧА



ЗДРАВСТВУЙТЕ,
МАРК! КАК
ПОЖИВАЕТЕ?

У МЕНЯ ВСЕ
ХОРОШО! МНЕ
ТОЛЬКО ЧТО
ИСПОЛНИЛОСЬ 47.





О, С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!
ВЫ УЖЕ ПРОХОДИЛИ
СКРИНИНГ НА
РАК КИШЕЧНИКА?

НЕТ.

НО Я ПОМНЮ,
КАК МОЯ ЖЕНА
САНДРА ПРОХОДИЛА
КОЛОНОСКОПИЮ.

Что же, вам пора
провериться. Скрининг на рак
кишечника — это проверка
на наличие рака кишечника
или заднего прохода, а также
полипов, которые могут
приводить к раку.

Удаление таких полипов
действительно может
предотвратить рак!

Хорошо.
Значит, нам
нужно назначить
колоноскопию?

Колоноскопия — один из методов
скрининга. Она позволяет
непосредственно осмотреть прямую
кишку и задний проход и помогает нам
удалять полипы и другие образования,
которые могут перерасти в рак.





ПОНЯТНО. КАКИЕ ЕЩЕ ЕСТЬ
ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ МЕНЯ МЕТОДЫ
СКРИНИНГА ИЛИ ТЕСТЫ?



ДРУГОЙ ВАРИАНТ — АНАЛИЗ КАЛА ПОД
НАЗВАНИЕМ FIT. ВАМ НУЖНО БУДЕТ
ПОСЛАТЬ ОБРАЗЕЦ СТУЛА, ТО ЕСТЬ
КАЛА, ИЗ ДОМУ ПО ПОЧТЕ.
ЛАБОРАТОРИЯ ПРОВЕРИТ ЕГО НА
СОДЕРЖАНИЕ КРОВИ, КОТОРАЯ МОЖЕТ
БЫТЬ ПРИЗНАКОМ РАКА.



КАЛ МОЖНО
ОТПРАВЛЯТЬ
ПО ПОЧТЕ?

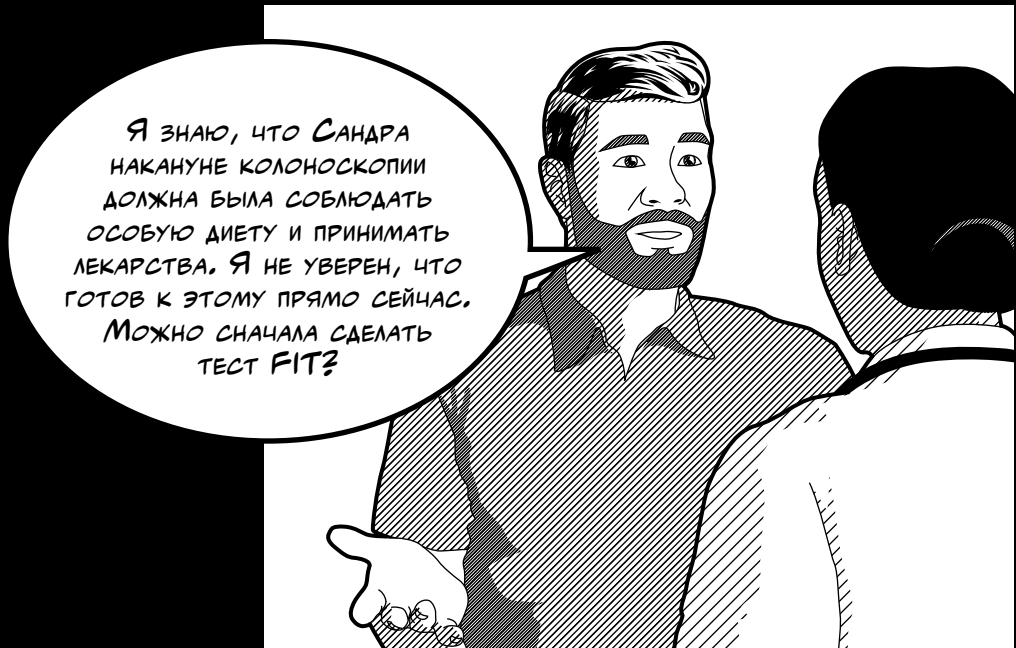


Можно!
Анализ кала может быть прекрасным вариантом для людей со средним риском рака кишечника.

А какой тест лучше?

Смотря по ситуации. Оба варианта эффективны для обнаружения рака и точно спасали жизни. Анализ FIT сделать проще, но его нужно делать каждый год.

Колоноскопия требует большей подготовки и анестезии, но большинству людей не нужно проходить ее так же часто. В процессе колоноскопии мы также можем удалять полипы.



*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. Если у вас нет страховки, вы можете иметь право на недорогое или бесплатное покрытие. Чтобы получить бесплатную помощь с записью в страховую программу, позвоните по номеру 311.

Можно!

Несколько вопросов: Есть ли у вас близкие родственники с раком кишечника, полипами или генетическими расстройствами, например, синдромом Линча?

Нет.

Непредвиденная потеря веса в последнее время, боли, кровь или изменения стула, например, диарея или запоры?

Насколько я помню, нет.

Превосходно.

Я попрошу медбрата принести тест FIT, который вы сможете забрать с собой. Медбрат объяснит, как им пользоваться.

ЗДРАВСТВУЙТЕ,
МАРК, РАД С ВАМИ
ПОЗНАКОМИТЬСЯ!

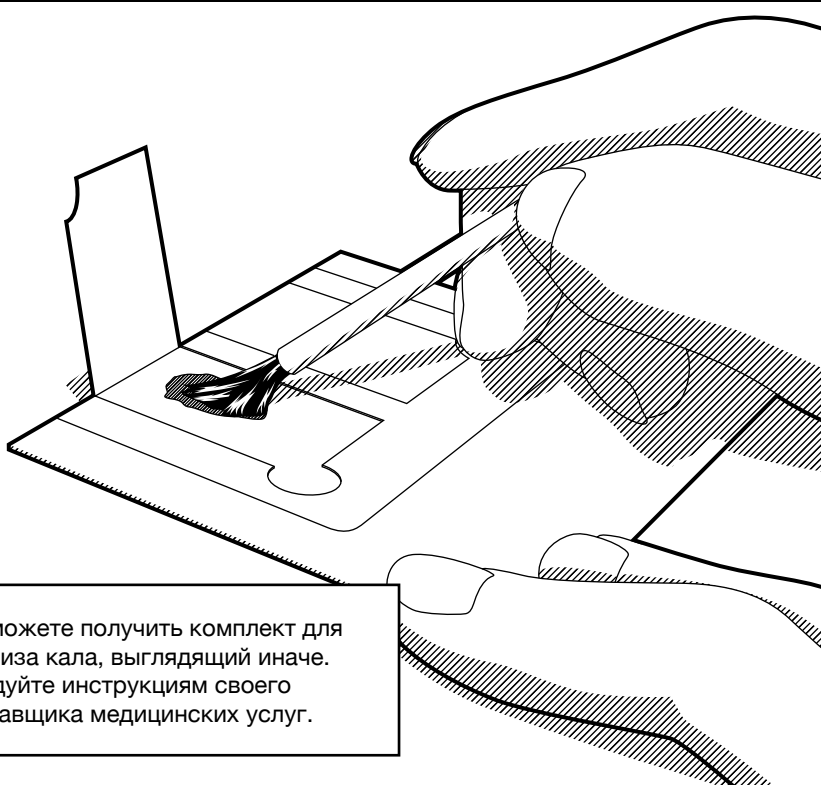
ВОТ ВАШ ТЕСТ FIT. ЭТО ОЧЕНЬ
ПРОСТО. ВАМ НУЖНО ВСЕГО ЛИШЬ
ЗАБРАТЬ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛА
ЭТОЙ КИСТОЧКОЙ, ПОМЕСТИТЬ ЕГО
НА ПОМЕЧЕННЫЙ УЧАСТОК ТЕСТОВОЙ
КАРТОЧКИ, ЗАТЕМ ЗАПЕЧАТАТЬ ЕЕ И
ОТОСЛАТЬ ПО ПОЧТЕ. ЭТОТ ТЕСТ ВАМ
НУЖНО БУДЕТ ДЕЛАТЬ РАЗ В ГОД.

У ВАС ЕСТЬ
КАКИЕ-НИБУДЬ
ВОПРОСЫ?

ПО-МОЕМУ,
МНЕ ВСЕ ЯСНО.
СПАСИБО!



ПОЗЖЕ, В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ



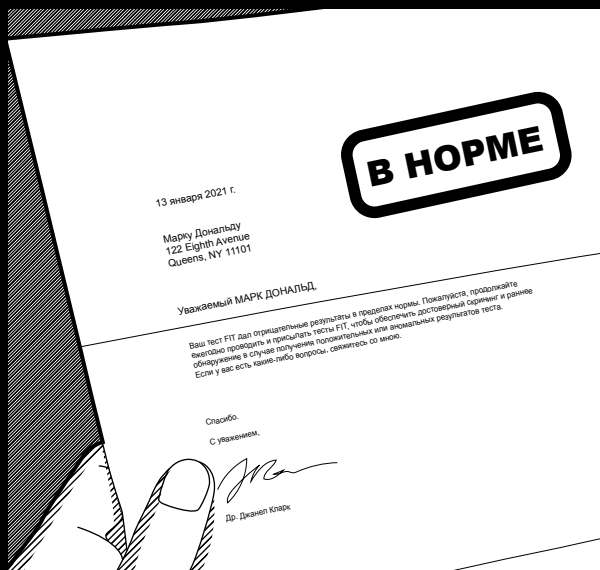
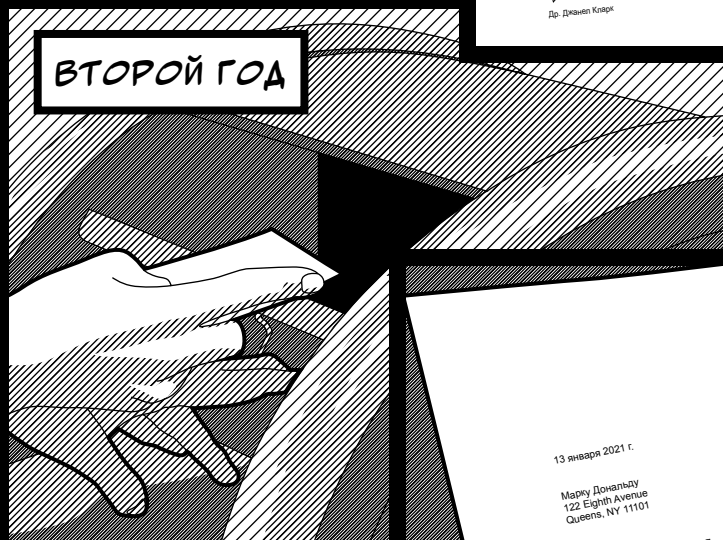
Вы можете получить комплект для анализа кала, выглядящий иначе. Следуйте инструкциям своего поставщика медицинских услуг.



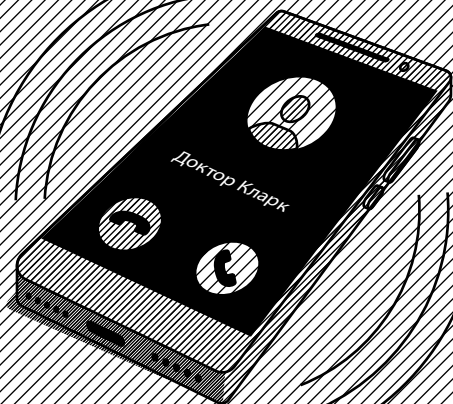
ПРИВЕТ, ЭНДРЮ!
Я ШЕЛ ОТПРАВИТЬ
ЭТОТ ТЕСТ FIT.



ПОГОДИ, ПАП, — ЭТО ТЕСТ FIT
ДЛЯ СКРИНИНГА НА РАК КИШЕЧНИКА?
ТЫ ЗАБОТИШЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
ЗАРАНЕЕ — ЧЕСТНОЕ СЛОВО,
Я ТОБОЙ ГОРЖУСЬ.



ТРЕТИЙ ГОД



ЗДРАВСТВУЙТЕ,
ДОКТОР КЛАРК.

ПОГОДИТЕ,
МОЙ ТЕСТ FIT
АНОМАЛЬНЫЙ?



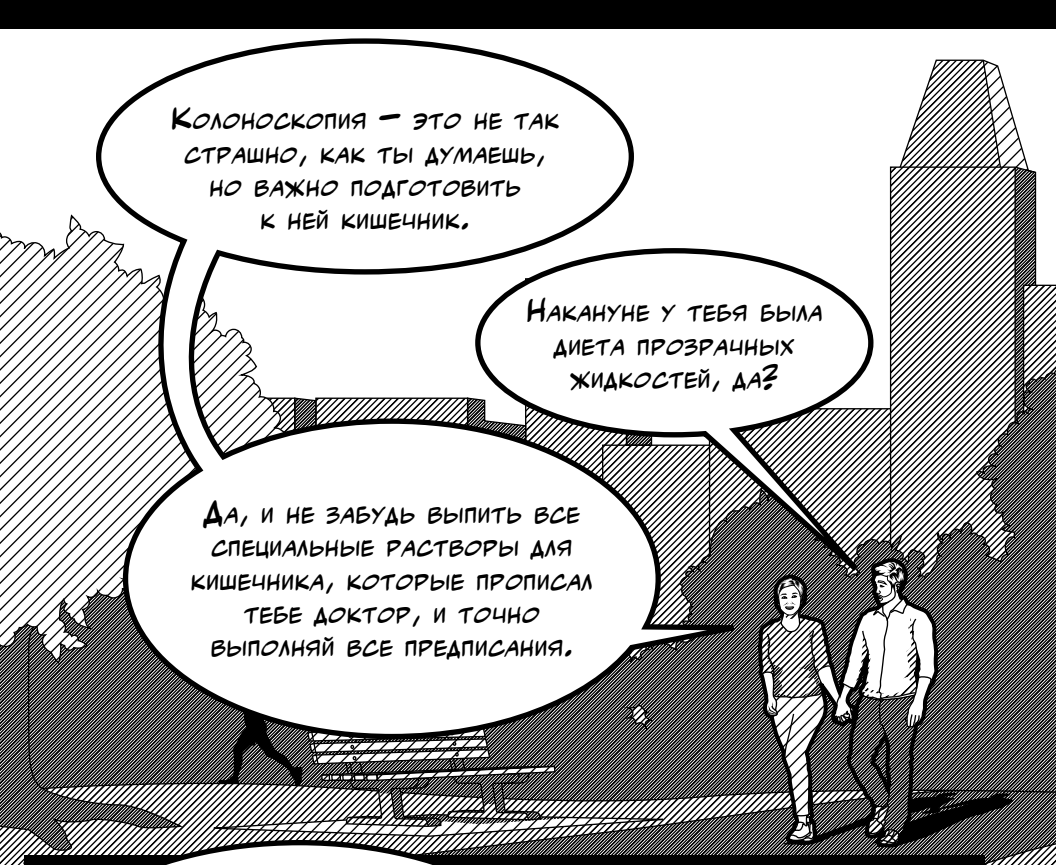


ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ СЛИШКОМ БЕСПОКОИТЬСЯ,
МАРК. АНОМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА FIT
НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗНАЧИТ, ЧТО У ВАС РАК
КИШЕЧНИКА. НО ЧТОБЫ УЗНАТЬ ТОЧНО, ВАМ
НУЖНО БУДЕТ СДЕЛАТЬ КОЛОНОСКОПИЮ.

ХОРОШО.
ДАВАЙТЕ.



МНЕ ВСЕ-ТАКИ ОЧЕНЬ
ТРЕВОЖНО. НУЖНО
ПОГОВОРИТЬ С САНДРОЙ
О ЕЕ КОЛОНОСКОПИИ —
МОЖЕТ БЫТЬ,
ЭТО ПОМОЖЕТ.



КОЛОНОСКОПИЯ — ЭТО НЕ ТАК
СТРАШНО, КАК ТЫ ДУМАЕШЬ,
НО ВАЖНО ПОДГОТОВИТЬ
К НЕЙ КИШЕЧНИК.

НАКАНУНЕ У ТЕБЯ БЫЛА
ДИЕТА ПРОЗРАЧНЫХ
ЖИДКОСТЕЙ, ДА?

ДА, И НЕ ЗАБУДЬ ВЫПИТЬ ВСЕ
СПЕЦИАЛЬНЫЕ РАСТВОРЫ ДЛЯ
КИШЕЧНИКА, КОТОРЫЕ ПРОПИСАЛ
ТЕБЕ ДОКТОР, И ТОЧНО
ВЫПОЛНЯЙ ВСЕ ПРЕПИСАНИЯ.



НУЖНО, ЧТОБЫ ТВОЯ КИШКА
БЫЛА ЧИСТОЙ, ЧТОБЫ ДОКТОР
СМОГ УВИДЕТЬ ВСЁ.

А Я, КОНЕЧНО, ОТВЕЗУ ТЕБЯ
ДОМОЙ ПОСЛЕ КОЛОНОСКОПИИ.

СПАСИБО.
ТЫ ВСЕГДА МЕНЯ
ПОДДЕРЖИВАЕШЬ.

НАКАНУНЕ КОЛОНОСКОПИИ МАРКА



В ДЕНЬ КОЛОНОСКОПИИ



Ты в порядке?

Немного
нервничаю, только
и всего. Будет
неприятно?

Честно говоря,
я даже не помню саму
колоноскопию — только
подготовку. Всё
будет хорошо.



ЗДРАВСТВУЙТЕ, МАРК!
Я РАДА, ЧТО ВЫ СМОГЛИ
ПРИЙТИ. ВЫ ГОТОВЫ
К КОЛОНОСКОПИИ?

ДА. ВЧЕРА Я ТОЛЬКО ПИЛ
ПРОЗРАЧНЫЕ ЖИДКОСТИ.
Я ВЫПИЛ ВСЬ РАСТВОР ДЛЯ
ПОДГОТОВКИ КИШЕЧНИКА И
НИЧЕГО СЕГОДНЯ НЕ ЕЛ.

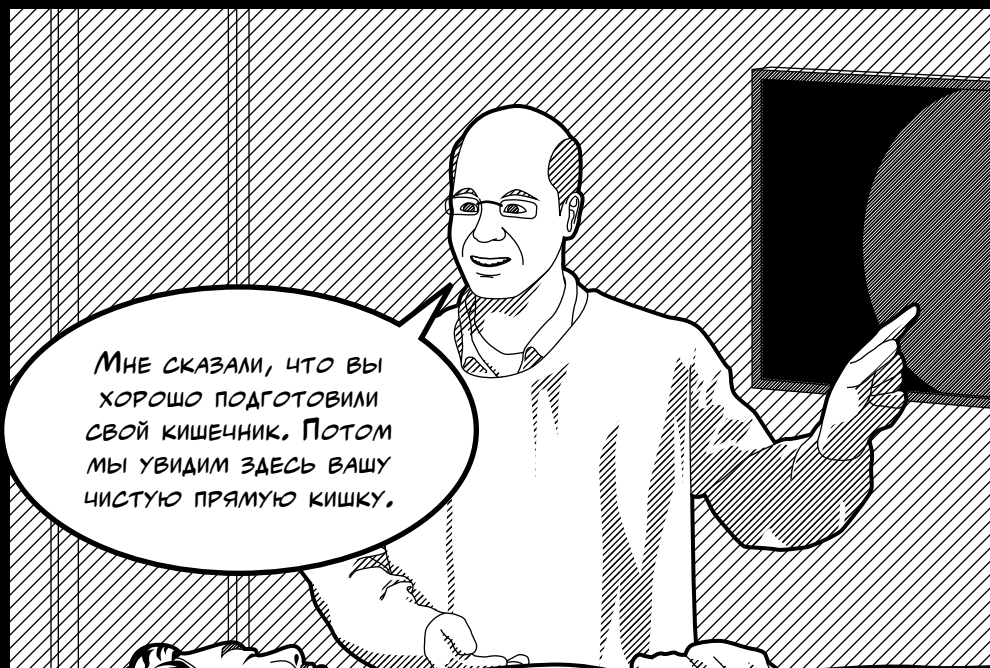
ЗАМЕЧАТЕЛЬНО! ТЕПЕРЬ
ДОКТОР ДОЛЖЕН ЯСНО
УВИДЕТЬ ВАШУ ПРЯМУЮ
КИШКУ И ЗАДНИЙ ПРОХОД.

ДОКТОР ВВЕДЕТ ВАМ В
ЗАДНИЙ ПРОХОД МАЛЕНЬКУЮ
ТРУБКУ ДИАМЕТРОМ ОКОЛО
ПОЛОВИНЫ ДЮЙМА. НА КОНЦЕ
ЭТОЙ ТРУБКИ ЕСТЬ ЛАМПОЧКА
И КАМЕРА. ВАМ НЕ ДОЛЖНО
БЫТЬ БОЛЬНО.

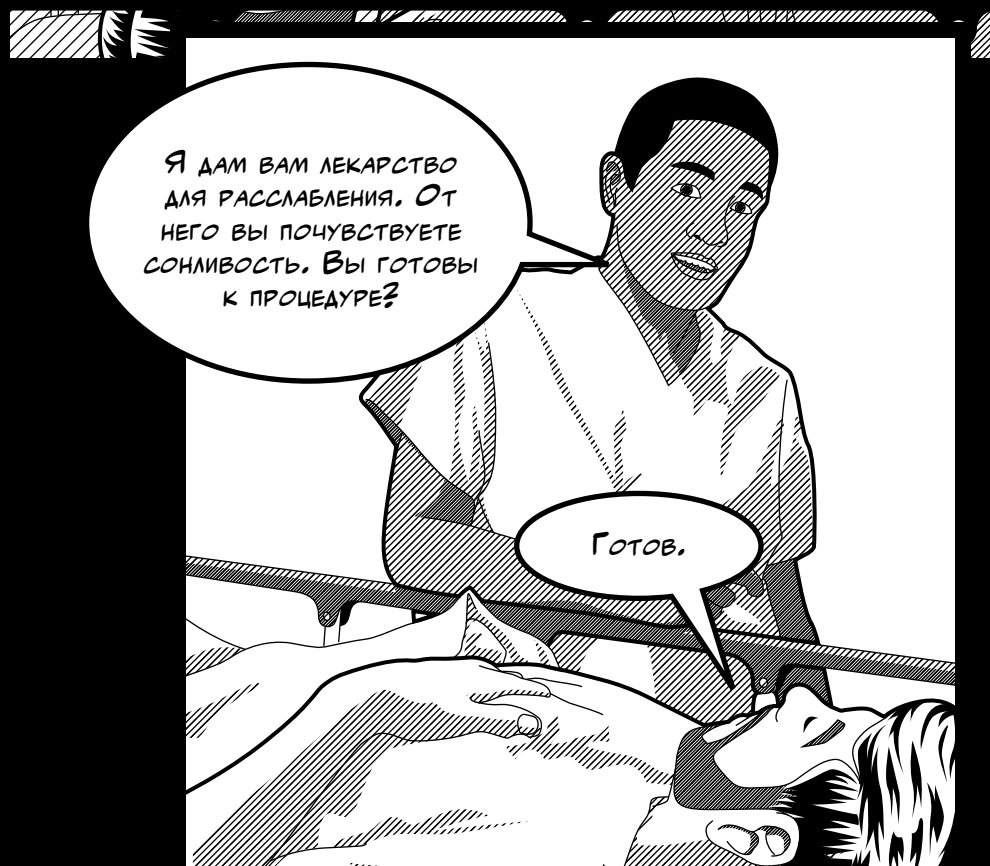


ЗАМЕЧАТЕЛЬНО. ТОГДА
ДАВАЙТЕ ПОЙДЕМ
В ПРОЦЕДУРНУЮ.





МНЕ СКАЗАЛИ, ЧТО ВЫ
ХОРОШО ПОДГОТОВИЛИ
СВОЙ КИШЕЧНИК. ПОТОМ
МЫ УВИДИМ ЗДЕСЬ ВАШУ
ЧИСТУЮ ПРЯМУЮ КИШКУ.



Я ДАМ ВАМ ЛЕКАРСТВО
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ. ОТ
НЕГО ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ
СОНЛИВОСТЬ. ВЫ ГОТОВЫ
К ПРОЦЕДУРЕ?

ГОТОВ.

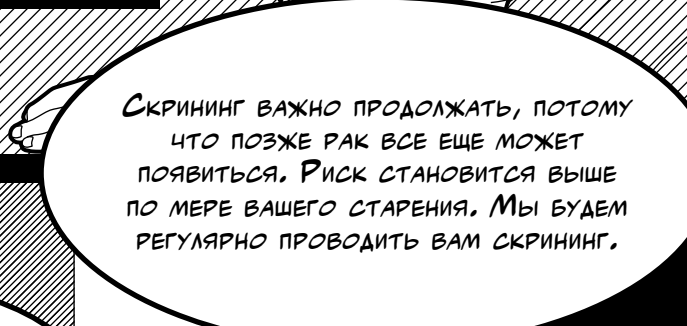
ПОСЛЕ СКРИНИНГА



Эй, Марк. Хорошие новости! Мы не нашли у вас в толстой кишке никаких аномалий.



О, слава богу. Значит, мне больше не нужен скрининг?



Скрининг важно продолжать, потому что позже рак все еще может появиться. Риск становится выше по мере вашего старения. Мы будем регулярно проводить вам скрининг.



Какое облегчение. Что еще я могу сделать, чтобы уменьшить риск рака кишечника?



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

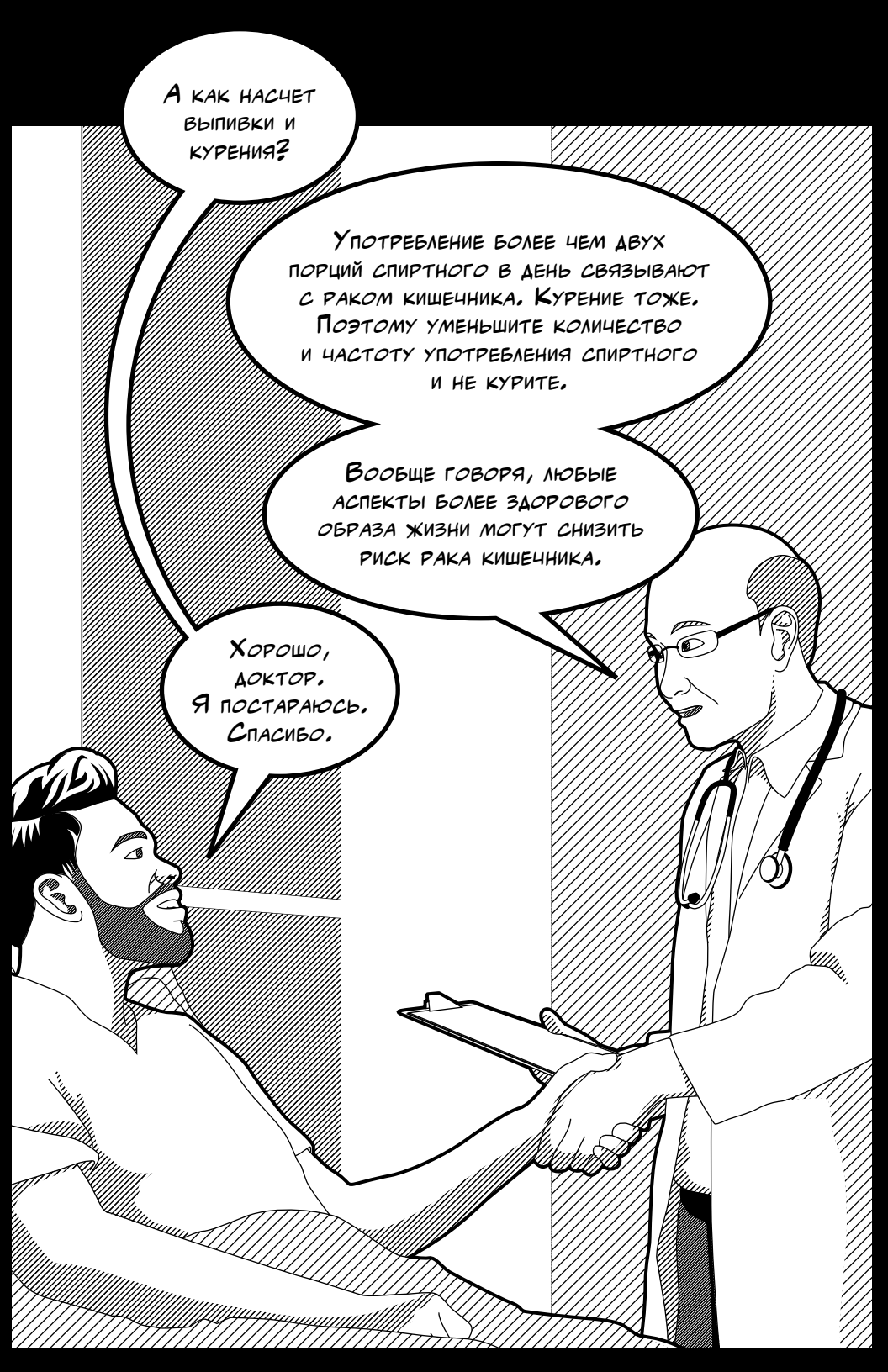
ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ,
ЧТО НЕКОТОРЫЕ ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ
СВЯЗАНЫ С ПОНИЖЕНИЕМ РИСКА РАКА
КИШЕЧНИКА. МЫ НЕ ВСЕГДА ЗНАЕМ,
ПОЧЕМУ У ОДИХ ЛЮДЕЙ БЫВАЕТ РАК,
А У ДРУГИХ НЕТ.

У ТЕХ, КТО ЕСТ МЕНЬШЕ
ПЕРЕРАБОТАННОГО МЯСА, МЕНЬШЕ
ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
РАКА КИШЕЧНИКА. ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ ТОЖЕ, ПО-ВИДИМОМУ,
СВЯЗАНА С ПОНИЖЕНИЕМ РИСКА.



ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО —
ЭТО В ТОМ ЧИСЛЕ МЯСНЫЕ
ПОЛУФАБРИКАТЫ, БЕКОН И
СОСИСКИ, ДА?

ПРАВИЛЬНО.



А КАК НАСЧЕТ
ВЫПИВКИ И
КУРЕНИЯ?

УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ДВУХ
ПОРЦИЙ СПИРТНОГО В ДЕНЬ СВЯЗЫВАЮТ
С РАКОМ КИШЕЧНИКА. КУРЕНИЕ ТОЖЕ.
ПОЭТОМУ УМЕНЬШИТЕ КОЛИЧЕСТВО
И ЧАСТОТУ УПОТРЕБЛЕНИЯ СПИРТНОГО
И НЕ КУРИТЕ.

ВООБЩЕ ГОВОРЯ, ЛЮБЫЕ
АСПЕКТЫ БОЛЕЕ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ МОГУТ СНИЗИТЬ
РИСК РАКА КИШЕЧНИКА.

ХОРОШО,
ДОКТОР.
Я ПОСТАРАЮСЬ.
СПАСИБО.



ЧТОБЫ ПОНИЗИТЬ РИСК
ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ
КИШЕЧНИКА, МНЕ ПРОСТО
НАДО ВОВРЕМЯ ПРОХОДИТЬ
СКРИНИНГ И ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ЭТО КАК?

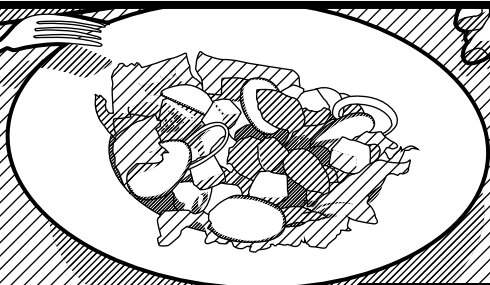


ДОКТОР СОВЕТУЕТ ПЕРЕЙТИ НА БОЛЕЕ ЗДОРОВУЮ ДИЕТУ И ЕСТЬ ПОМЕНЬШЕ ПЕРЕРАБОТАННОГО МЯСА. НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, ПИТЬ МЕНЬШЕ СПИРТНОГО И НЕ КУРИТЬ. А ЕЩЕ ВАЖНО ВОВРЕМЯ ПРОЙТИ СЛЕДУЮЩИЙ СКРИНИНГ.

МЫ БУДЕМ ВНОСИТЬ ЭТИ ИЗМЕНЕНИЯ ВМЕСТЕ! МАРК, ТЫ НЕ БУДЕШЬ ОДИНОК.

ТЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ!

ПОЗЖЕ В ТОТ ЖЕ ВЕЧЕР, ЗА
СЕМЕЙНЫМ УЖИНОМ В РЕСТОРАНЕ



ХОТИТЕ ВИНА,
СЭР?

НЕТ,
СПАСИБО.

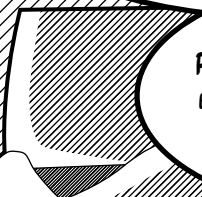
ПОГОДИ,
МАРК, ТЫ НЕ
ПЬЕШЬ ВИНА?

НЕТ. Я НЕДАВНО
ПРОШЕЛ СКРИНИНГ НА
РАК КИШЕЧНИКА.

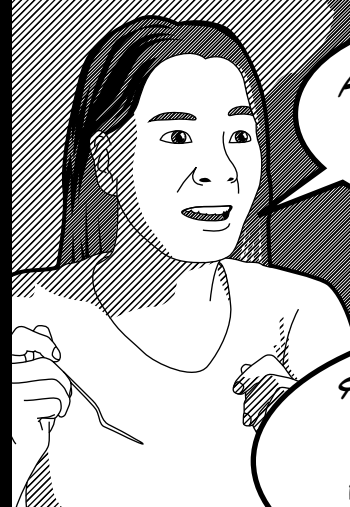
РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ
ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ, НО МОЙ
ДОКТОР ДАЛ МНЕ КОЕ-КАКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ.



ПОСКОЛЬКУ Я ТВОЙ БРАТ, МЕНЯ
ОЧЕНЬ ЗАБОТИТ ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ.
ВАМ ОБОИМ НУЖНО НАЧАТЬ
ОБСУЖДАТЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ
СКРИНИНГ НА РАК КИШЕЧНИКА.



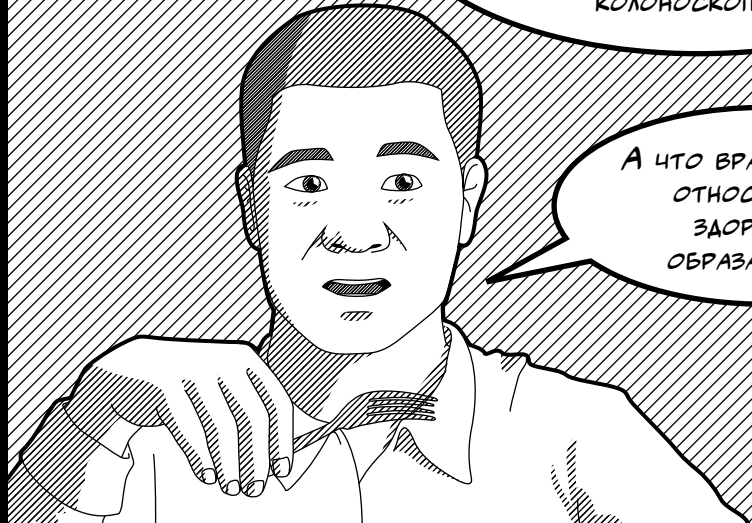
РАЗ МЫ ВСЕ ПОЧТИ ОДНОГО
ВОЗРАСТА, ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ
ЭТО СДЕЛАЕТЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ.



А КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
СКРИНИНГА ТЫ
ИСПОЛЬЗОВАЛ?



Я СДАВАЛ АНАЛИЗЫ КАЛА В ТЕЧЕНИЕ
ТРЕХ ЛЕТ. ЭТО БЫЛО БЫСТРО
И ПРОСТО. В ЭТОМ ГОДУ МОИ
РЕЗУЛЬТАТЫ БЫЛИ АНОМАЛЬНЫМИ,
ТАК ЧТО Я СДЕЛАЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ
КОЛОНОСКОПИЮ.



А ЧТО ВРАЧ СОВЕТУЕТ
ОТНОСИТЕЛЬНО
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ?





ЭНАРЮ, НЕ ЗАБУДЬ
ПРОЙТИ СКРИНИНГ НА РАК
КИШЕЧНИКА, КОГДА ТВОЙ
ВРАЧ ПОСОВЕТУЕТ
ЭТО СДЕЛАТЬ.

НЕ ЗАБУДУ,
ПАПА.

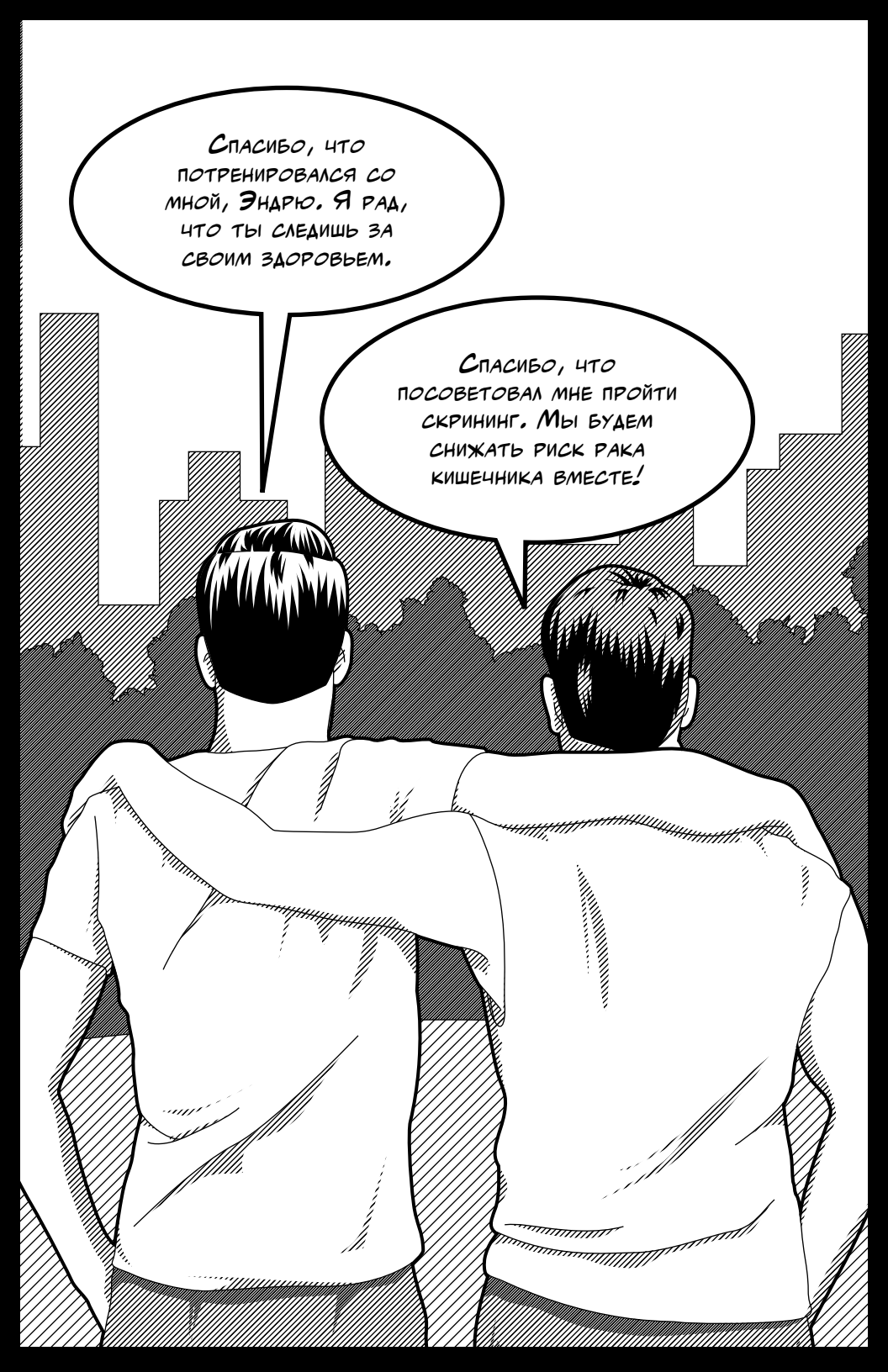
ДАВАЙ ОСТАНОВИМСЯ
И НЕМНОГО
ПЕРЕДОХНЕМ.



ЭЙ, ЛИЛИ!
ХОЧЕШЬ
ПЕРЕКУСИТЬ?

ДАА!





СПАСИБО, ЧТО
ПОТРЕНИРОВАЛСЯ СО
МНОЙ, ЭНАРЮ. Я РАД,
ЧТО ТЫ СЛЕДИШЬ ЗА
СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ.

СПАСИБО, ЧТО
ПОСОВЕТОВАЛ МНЕ ПРОЙТИ
СКРИНИНГ. МЫ БУДЕМ
СНИЖАТЬ РИСК РАКА
КИШЕЧНИКА ВМЕСТЕ!

Факты о риске заболевания раком кишечника

В число факторов риска рака кишечника входят:

- Возраст — около 90 % случаев наблюдаются у людей 50 лет и старше;*
- Наличие у вас или у членов вашей семьи случаев рака кишечника или аденоматозных полипов;
- Наличие наследственных заболеваний, например, синдрома Линча или семейного аденоматозного полипоза (familial adenomatous polyps, FAP).

Помочь уменьшить риск рака кишечника могут следующие изменения образа жизни:

- Снижение веса, если у вас излишний вес или ожирение;
- Увеличение физической нагрузки: меньше сидите на месте и больше двигайтесь;
- Уменьшение количества мясных продуктов и увеличение количества фруктов и овощей в рационе;
- Сокращение потребления спиртных напитков;
- Сокращение или отказ от потребления табака. Если вам нужна поддержка в отказе от курения или вейпинга, позвоните по номеру 866-697-8487.

Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о ваших рисках и скрининге на рак кишечника прямо сегодня.

Чтобы узнать больше, посетите сайт nyc.gov/health/coloncancer. Сопутствующие рассказы про скрининг: «**История Сандры**» и «**Как пройти тестирование на рак кишечника на дому**».

////////////////////////////////////
*Лицам, не имеющим факторов риска, следует начинать скрининг в 45 лет, так как заболеваемость раком кишечника увеличивается среди людей младше 50 лет. Лицам, имеющим факторы риска, может быть нужно начинать скрининг еще раньше.

