

# Бюллетень по вопросам охраны здоровья

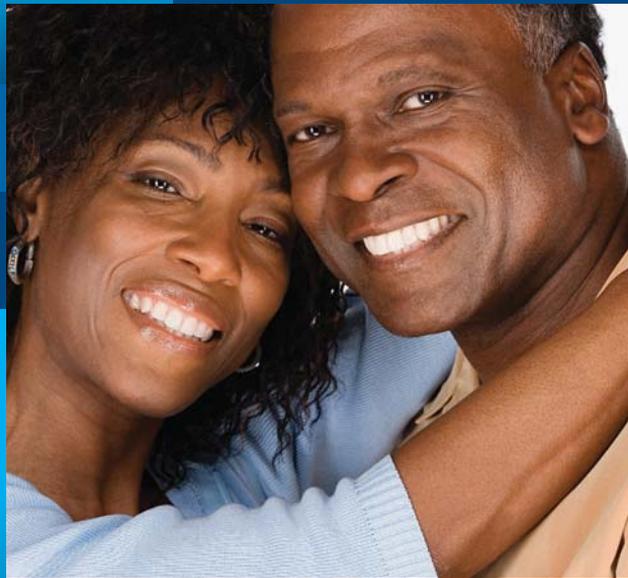
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 60 из серии бюллетеней по вопросам охраны здоровья, представляющим настоятельный интерес для всех жителей Нью-Йорка

## Пройдите обследование!

Вам исполнилось  
**50** или более лет?

Пройдите процедуру колоноскопии, чтобы предотвратить рак толстой кишки



## Колоноскопия для определения – а также предотвращения – рака толстой кишки

- Процедура колоноскопии позволяет обнаружить рак толстой кишки на ранней стадии в 95% случаев.
- Колоноскопия является единственной процедурой, позволяющей также *предотвратить* рак.
  - Это возможно за счет того, что врач может удалить полипы – небольшие отростки, которые могут перерасти в раковые опухоли, если не принять мер до того, как они превратятся в раковые опухоли.
  - Другие виды обследований на наличие рака толстой кишки не являются настолько тщательными и не предполагают удаления полипов.
- Во время процедуры колоноскопии обследуется весь толстый кишечник.
  - Используется гибкая трубка с камерой на конце.
  - Продолжительность процедуры составляет примерно 30 минут.
- Процедура колоноскопии безопасна и, как правило, безболезненна.
  - Возможен некоторый дискомфорт в ощущениях, но седативные препараты, как правило предлагаемые пациентам, помогают расслабиться.
  - Риск возникновения осложнений очень мал.
- Если результаты обследования не вызывают опасений, процедуру колоноскопии необходимо проходить каждые 10 лет. Другие обследования необходимо проходить чаще.

## Факторы риска возникновения рака толстой кишки

**Рак толстой кишки является одним из тех разновидностей рака, которые чаще всего можно предотвратить, но на которые реже всего обращают внимание.**

### Наибольшие факторы риска

- **Возраст более 50 лет.** Более 90% случаев возникновения рака толстой кишки наблюдается в данной возрастной группе.
- **Наличие членов семьи, которые когда-либо имели данное заболевание или предрасположенность к его возникновению.**
  - Ваш риск заболевания возрастает, если у вас были полипы в толстой кишке или другие разновидности рака, или если у ваших родителей, брата или сестры был рак.
  - Если у вас есть предпосылки заболевания раком или члены вашей семьи заболевают раком, возможно, вам необходимо пройти обследование до 50 лет. Проконсультируйтесь с вашим врачом.

### Другие факторы риска

- **Курение.** Прекращение курения снижает риск заболевания.
- **Избыточный вес или ожирение.**
- **Определенная этническая принадлежность.** Если вы принадлежите к афроамериканцам или ашкеназским (восточноевропейским) евреям.
- **Наличие других заболеваний толстой кишки.** Неспецифический язвенный колит или болезнь Крона могут увеличить риск развития рака толстой кишки.



## Другие обследования для обнаружения рака толстой кишки

Существуют другие обследования для обнаружения рака толстой кишки. Лучше пройти любое обследование, чем не обследоваться вообще. Если вы получите положительный результат в результате любого из данных обследований, необходимо пройти процедуру колоноскопии.

### *Обследования для определения наличия скрытой крови*

**Анализ на наличие крови в кале (FOBT) и Иммунохимический анализ кала (FIT)**

- Оба анализа определяют наличие крови в кале.
- Существует несколько разновидностей анализа FOBT. Попросите вашего врача провести тест на «повышенную чувствительность».
- Для сдачи обоих анализов, FOBT и FIT, выдается инструкция, в которой разъясняется порядок отбора и сдачи на анализ образцов кала.
- Эти анализы следует сдавать ежегодно

### *Другие процедуры обследования*

#### **Ректороманоскопия**

- Обследование похоже на колоноскопию, но в связи с тем что обследуется менее половины толстой кишки (а не вся кишка полностью, как при колоноскопии), существует вероятность того, что раковые образования могут остаться незамеченными.
- Необходимы некоторые приготовления для опустошения кишечника.
- Необходимо проходить каждые 5 лет.

#### **Рентген в совокупности с бариевой клизмой**

- В кишечник вводится меловая жидкость. Далее делается серия рентгеновских снимков.
- Необходимо проходить каждые 5 лет.

#### **Виртуальная колоноскопия**

- Для получения снимков толстой кишки используется рентген и компьютеры.
- Для опустошения кишечника требуется проведение тех же процедур, что и при колоноскопии.
- Нет необходимости в применении седативных препаратов.
- Существует вероятность того, что некоторые отклонения останутся незамеченными.
- Возможно, ваша страховка не покрывает данный вид обследования.

## Как снизить риск

- **Не курить.** Для получения бесплатной помощи в отказе от курения позвоните по тел. 311.
- **Поддерживать здоровый вес.**
- **Регулярно делать упражнения.**  
Занимайтесь физическими упражнениями с умеренной нагрузкой (например, прогулка на свежем воздухе) в течение как минимум 30 минут 5 дней в неделю.
- **Питаться здоровой пищей.**

## Пройдите обследование!

- Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу колоноскопии.
- Если ваш врач не рекомендует проходить процедуру колоноскопии, а вам 50 лет или более, *спросите его, почему вам не следует проходить данную процедуру.*
- Процедура колоноскопии покрывается большинством страховых планов, включая Medicare и Medicaid.
- Если у вас нет страховки и квалифицированного врача, позвоните по тел. 311 и спросите о **колоноскопии.**



# Подготовка к прохождению колоноскопии

## Как подготовиться и чего ожидать

<b>За 7 дней до процедуры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Возможно, ваш врач попросит вас прекратить прием аспирина, его заменителей (например, ибупрофена) и препаратов, содержащих железо.</li><li>• Также ваш врач может попросить вас прекратить прием выписанных лекарственных препаратов.</li></ul>
<b>За 6, 5, 4, 3, 2 дня до процедуры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вы можете соблюдать привычный рацион питания.</li></ul>
<b>За 1 день до процедуры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Употребляйте только прозрачные жидкости (воду, яблочный сок, кофе или чай без молока и сливок, прозрачный бульон).</li><li>• Также ваш врач попросит вас принимать препараты для очищения толстого кишечника.</li><li>• Эта процедура может доставить неудобства, но она необходима для того, чтобы камера могла зафиксировать раковые образования или полипы.</li></ul>
<b>Через несколько часов после процедуры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Большинство людей чувствуют себя лучше после окончания действия седативных препаратов.</li><li>• Домой вас должен сопровождать взрослый человек.</li><li>• Многие люди планируют отдых до конца дня проведения процедуры.</li><li>• Большинство людей могут вернуться к обычному режиму питания сразу после прохождения процедуры.</li></ul>
<b>На следующий день после процедуры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вы почувствуете себя лучше и сможете вернуться к привычным занятиям в течение дня.</li></ul>

## Дополнительная информация и помощь

- Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка: посетите веб-сайт [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) или позвоните по тел. 311 и спросите о колоноскопии
- Бюллетени по вопросам охраны здоровья: [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health); тел.: 311:
  - №46: Все еще курите? Сигареты едят вас заживо
  - №48: Где предел? (алкоголь)
  - №51: Как сбросить вес и сохранить результат
  - №56: Вакцина против вируса папилломы человека может предотвратить рак шейки матки
- Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention): [www.cdc.gov/cancer/colorectal/sfl/](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/sfl/)
- Национальный Институт рака (National Cancer Institute): [www.cancer.gov/cancertopics/types/colon-and-rectal](http://www.cancer.gov/cancertopics/types/colon-and-rectal)
- Клиника Mayo: [www.mayoclinic.com/health/colon-cancer/CO99999](http://www.mayoclinic.com/health/colon-cancer/CO99999)
- Национальные институты здоровья: <http://health.nih.gov/topic/ColorectalCancer>

ПОЗВОНИТЕ  
по тел.

**311**

чтобы получить экземпляр любого бюллетеня по вопросам охраны здоровья

Все бюллетени по вопросам охраны здоровья также можно найти на веб-сайте [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Посетите веб-сайт [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email), чтобы подписаться на бесплатную рассылку по электронной почте

# Бюллетень по вопросам охраны здоровья

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 60 из серии бюллетеней по вопросам охраны здоровья, представляющим настоятельный интерес для всех жителей Нью-Йорка

Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка  
New York City Department of Health and Mental Hygiene



**Пройдите обследование!**

**Вам 50 лет или больше?**

**Пройдите процедуру колоноскопии**

ПОЗВОНИТЕ  
ПО N.Y.C.  
**311**

для связи со службами города Нью-Йорка (кроме аварийных)  
Предоставляется перевод по телефону на 170 языках