

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

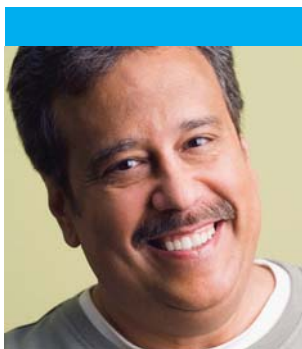
Рак толстой кишки является одним из тех разновидностей рака, которые чаще всего можно предотвратить, но на которые реже всего обращают внимание.

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

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

Дополнительная информация и помощь

- Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка: посетите веб-сайт nyc.gov/health или позвоните по тел. 311 и спросите о колоноскопии
- Бюллетени по вопросам охраны здоровья: 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/
- Национальный Институт рака (National Cancer Institute): www.cancer.gov/cancertopics/types/colon-and-rectal
- Клиника Mayo: 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

Посетите веб-сайт 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