

您知道吗?

每23人中有1人会患上结肠癌



结肠癌不分男女, 患病率均等。



每5例中就有1例是在54岁前被诊断出来的。



✓ur:

GET YOUR
REAR
IN GEAR®



Get Your Rear in Gear®, Tour de Tush®, 和 Caboose Cup™ 是结肠癌联盟 (Colon Cancer Coalition) 的几个重点募款活动。每年在近50个城市举办, 募得基金用于当地社区以促进结肠癌筛查、普及意识、以及患者援助项目。

请上网站 coloncancercoalition.org/events 搜寻您附近的相关活动

如需更多关于结肠癌的信息, 请访问网站:
coloncancercoalition.org

请点赞、分享、和关注我们来协助推广公众认知



Get Your Rear in Gear® 和 Tour de Tush® 是结肠癌联盟 (Colon Cancer Coalition) 的注册商标。Caboose Cup™ 是结肠癌联盟 (Colon Cancer Coalition) 的商标之一。

结肠癌筛查: 基础101

接受教育。
接受筛查。



筛查选项

在家进行粪便常规测试

这些测试旨在检查您粪便中是否有血和/或异常细胞。测试套件会寄回或交给您的医疗保健提供者。如果发现有血或异常,则需接受结肠镜检查。

- 粪便免疫化学测试 (FIT): 每年一次
- 高灵敏度粪便潜血测试 (FOBT): 每年一次
- 多靶点粪便DNA 检测 (mt-sDNA stool test): 每三年一次

目视筛查

在医学中心,您的医生会检查您的结肠与直肠是否有息肉或癌症证据。结肠镜检查中找到息肉时,可直接割除以预防癌症。这类检查需要在前一天先彻底清洁结肠(准备)。

- 结肠镜检查: 检验结果正常*则每10年一次
- 虚拟结肠镜检查: 每5年一次*

*您的医生可能会依据您的健康史和之前的检查结果来建议不同的检查频率。

就医看诊

如您无法在家进行粪便常规测试或做目视筛查,您可以去医生诊所做简单的抽血检查。

晚期结直肠息肉注意事项

如果在结肠镜检查时有割除息肉,请咨询您的医生是否该为您自己或您的直系亲属(父母、兄弟姐妹、和孩子)要求提早筛查或更频繁的筛查。可能会建议您提早、更频繁地接受筛查。

请与医生讨论什么检查对您最好。

接受教育。

接受筛查。

结肠镜检查温馨提示

结肠镜检查是发现和预防结肠癌最有效的方式。遵循以下三个步骤,让您减轻焦虑并使结肠镜检查更轻松。v

1. 安排好检查预约。



结肠镜检查最难的一步或许就是拿起电话安排预约。请注意,您可能需要请假来做测试前准备,以及在**实际接受检查当天请假。

! **特别提示:** 将结肠镜检查约在周一早上,这样您可以在周日做试前准备而不需为此多请一天假。而且预约成早上做的第一件事更好,因为检查前您需禁食,这样安排就能早点恢复饮食!

2. 做好准备工作。



干净的结肠较易于发现和割除息肉。请务必遵循医生指示,如有疑问,请提前咨询您的医疗保健提供者。

大多数情况下,清洁消化道意味着您需要在检查前几天吃白色食物,且在前一天仅摄入清澈流质饮食。请将以下食品在厨房储备好:

- 白米饭、意式面食、和面包
- 土豆泥(去皮)
- 罐头水果和蔬菜
- 清澈的果汁(苹果汁最佳)
- Jell-o 果冻(请避免带红、橙、紫色素的果冻)
- 清澈的软饮料(比如Sierra Mist或七喜,很多诊所甚至允许饮用根汁汽水!)
- 咖啡和茶(不加牛奶或奶精)
- 清汤

! **特别提示:** 检查前几天请控制肉类摄入量,以确保医生要求的准备工作能快速有效的起作用。

您的医生会开液状通便药给您。以下各点可协助您饮用药剂

- 保持液体药剂是凉的
- 把吸管置于嘴角后端饮用
- 吸吮酸味硬糖或柠檬来减轻药味

! **特别提示:** 如果服药指示要求将药剂与其它饮品(如佳得乐)混合饮用,别用您最爱的口味,因为混合后就不再是您最爱的口味了!

在准备日要确定别离卫生间太运。很多人发现在准备过程中使用厕湿巾比用卫生纸舒服。

! **特别提示:** 开始准备程序前先涂抹痔疮膏(尿布疹软膏也行)来保护您的皮肤并减缓不适。之后可随需要使用。

3. 保持镇静。



检查当天保持心情轻松很重要。焦虑感增加会使过程更不适。请勿多虑,尽量提出与镇静程序、检查过程或应对不适相关的任何问题。

在结肠镜检查结束后询问医生检查结果。了解何时该做下次检查,或您是否有应进行的下个步骤。

! **特别提示:** 您必须有朋友或亲人陪同等候。他们能帮忙您放松心情,并在检查后陪您一起就餐。那时您一定很饿了!