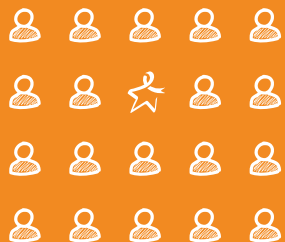


# 您知道吗？

每20人中有1人患结肠癌。



男女患结肠癌几率均等。



每10人中有1人在50岁前被诊断出患有结肠癌。



检查您的结肠

## GET YOUR REAR IN GEAR

“动起来”系列活动是结肠癌联盟的知名募捐活动。每年在大约50个城市举行，募捐所获基金被用于当地社区的结肠癌教育、筛查和援助项目。

请登陆网站

[coloncancercoalition.org/events](http://coloncancercoalition.org/events).  
查询您附近的相关项目。

如需了解关于结肠癌更多信息和知识，请登陆网站：

[coloncancercoalition.org](http://coloncancercoalition.org)

您可以通过“点赞”、转发和跟从关注我们的网站帮助提高公众对结肠癌的认知。



 COLON CANCER  
COALITION  
[coloncancercoalition.org](http://coloncancercoalition.org)

# 结肠癌筛查： 基本介绍

接受教育。  
接受筛查。  
克服尴尬。



 COLON CANCER  
COALITION  
[coloncancercoalition.org](http://coloncancercoalition.org)

# 筛查方式

## 结肠镜检查

治疗肠胃病的医师会将肠镜从病人直肠插入肠道，检查是否有息肉或癌症迹象。在检查过程中，有癌症先兆的息肉一经发现，立刻被移除，从而避免癌症的形成。病人按要求需在该检查前一天进行彻底的结肠清洗（准备）。

检查频率：若检查结果正常，每十年复查一次。

## 乙状结肠镜检查

该项检查也要求病人在检查前一天进行彻底的结肠清洗（准备）。然而，在此检查过程中，医生只会检查直肠和部分结肠。如发现癌迹象，病人通常会被建议进行结肠镜检查，以便医师查看整个结肠，寻找病兆。

检查频率：结合每三年一次的FIT/FOBT检查，乙状结肠镜检查需每五年进行一次。

## 在家测试的方式

检查大便里是否有血，可以在家里完成。然后将测试套件送回诊所，检查大便样本里是否带血或有癌细胞。这种检查需每年进行。如果大便带血或有癌细胞，病人需要接受（包括结肠镜检查在内的）进一步检查。

- 粪便免疫化学测试（FIT）（大便检查）
- 高灵敏度粪便潜血试验（大便检查）
- DNA大便测试（检查频率事宜，请您向就诊的医疗单位咨询）



# 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，减轻焦虑，让您的结肠镜检查更轻松。

## 1. 完成检查预约



打电话预约结肠镜检查或许是最困难的一步。请记住，您需要请假两天，第一天做测试前的准备，第二天做结肠镜检查。

**!** 特别提示：如果您的结肠镜检查预约在周一上午，您就可以在周日完成准备事宜，这样您只需耽误一天的工作。或者，考虑把检查预约在一大早，因为您在检查前需禁食，这样检查一结束后您就可以进食。

## 作好准备工作



清洁的结肠便于发现和移除息肉。请一定遵循医生的指示作好准备，如有疑问，请提前咨询。大多数情况下，清洗消化道意味着您需要在检查前几天进食“白色食品”，并在检查前一天进食颜色澄清的液态食品。建议您在厨房提前预备好以下食品：

- 白米、意大利面制品和面包
- 土豆泥（无皮）
- 罐头水果和蔬菜
- 颜色澄清的果汁（苹果汁最佳）
- 果冻（但避免带红、蓝、紫色素的果冻）
- 颜色澄清的软饮料（比如Sierra Mist 或者七喜，有的诊所甚至允许饮用根汁汽水）
- 咖啡和茶（但不加牛奶和奶精）
- 肉汤

**!** 特别提示：在检查前几天控制肉食的摄入量，可以确保有效、顺利地达到医生要求的准备标准。

您的医生会给您液状通便药剂。以下提示可以帮助您饮用此药剂：

- 饮前保持该液体药剂冷却
- 饮用时，将吸管放置于嘴唇上部
- 饮后吮吸酸味硬糖或柠檬减轻药品的异味

**!** 特别提示：根据药品说明，如果您可以将其与另一种饮品混合（比如，佳得乐），不要与您最喜欢的口味混合，您可能会在此混合后就再也不喜欢那种口味了。

在进行肠道清洁准备工作的当日，确保您靠近卫生间。很多人发现使用可以在便盆里直接冲洗掉的湿巾纸比用常规卫生纸要舒服。

**!** 特别提示：在进行肠道清洁准备之前，涂抹痔疮膏（或者是治疗尿布湿疹的软膏）可以保护您的皮肤，减轻不适感。您可根据需要反复涂抹。

## 3. 保持镇静



在检查当天保持轻松的心情是重要的。焦虑感只会使检查过程更加不适。

如果您对如何保持镇静，应对不适感，或对检查程序有疑问，请尽管提问。在结肠镜检查结束后，向医师询问检查结果，了解下一次结肠镜检查的时间，或者接下来您是否还有什么需要做的。

**!** 特别提示：在检查当天带上您的朋友或爱人！他们会有助您放松心情，并在检查后陪同您就餐。到检查结束时，您一定会饿了！