

您知道吗？

每 24 人中就有 1 人患结肠癌。



结肠癌对男性和女性的影响相同。



每 5 人中就有 1 人是在 54 岁以下确诊的。



✓ur:

与医生讨论最适合您的检查。

获取相关知识，
积极接受筛查。

GET YOUR
REAR
IN GEAR®



Get Your Rear in Gear®、Tour de Tush® 和 Caboose Cup™ 是结肠癌联盟的标志性筹款活动。此类活动每年在近 40 个城市举行，筹集的资金会用于当地社区，以建立筛查项目，树立人们的意识，资助患者支持计划。您可在 coloncancercoalition.org/events 寻找附近的活动

如需获取有关结肠癌的更多信息，请访问：
Coloncancercoalition.org

为我们点赞、分享和关注我们，帮助我们提高知名度。



Get Your Rear in Gear® 和 Tour de Tush® 是结肠癌联盟的注册商标。Caboose Cup™ 是 2023 年结肠癌联盟的商标。

结肠癌 筛查： 基础知识

获取相关知识，积极接受筛查。
克服尴尬。



coloncancercoalition.org

筛查方案

可在家进行的粪检

此类检查会检测粪便中是否有血液和/或异常细胞。检测工具套装会被寄回或送回给您的医疗机构。如果粪便中发现血液或异常情况，就需要进行结肠镜检查。

- 粪便免疫化学检测 (FIT)：每年一次
- 高灵敏度粪便潜血检测 (FOBT)：每年一次
- 粪便 DNA 检测：每 3 年一次

在医疗机构检测

在就诊期间，医生会查看您的结肠和直肠中是否有息肉或癌症出现的证据。结肠镜检查通常被认为是黄金标准，因为当发现息肉时，该检查也可能通过切除息肉来预防癌症。这些检查需要进行全面的结肠清洗（准备工作）。抽血是为了寻找血液中出现癌症的证据，推荐给无法或不愿意进行结肠镜检查或粪便检查的一般风险患者。

- 结肠镜检查：结果正常的话每 10 年一次*
- 仿真结肠镜检查：每 5 年一次*
- 软式乙状结肠镜检查：每 5 年一次+
- 验血**

*医生可能会根据您的健康史和以前的结果建议您在不同时间进行肠镜检查。

+如果发现息肉或异常组织，就需要进行结肠镜检查以检查整个结肠。

**与您的主治医生和保险公司沟通，决定该检查是否适合您。如果结果不正常，就需要进行结肠镜检查。

关于晚期结直肠息肉的说明。

如果在结肠镜检查中切除了息肉，请向医生询问关于您自己和您的一级亲属（父母、兄弟姐妹和子女）进行更早或更频繁筛查的相关信息。医生可能会建议进行更早、更频繁的筛查。

结肠镜检查小贴士

在发现和预防结肠癌方面，没有任何筛查方案比结肠镜检查更有效。遵循这三个步骤来减轻焦虑，使您的结肠镜检查更加舒适。

1. 提前安排



结肠镜检查最难的部分可能是拿起电话进行预约。请记住，您可能需要请假，用于检查前的准备工作和实际的检查。



温馨提示：将结肠镜检查安排在周一上午，那么您可以在周日进行检查前准备工作，这样就只需要请一天假。将检查时间安排在早上尽可能早的时间，因为检查前您需要禁食。您肯定希望能尽快吃上东西！

2. 检查前准备。



干净的结肠使得发现和切除息肉更加容易。一定要遵循医生的指示，并提前与医疗服务人员澄清任何困惑。

在大多数情况下，清洁消化道意味着在检查前的几天里吃白色食物，并在前一天吃流质食物。在您的厨房里准备一些物品，如：

- 白米、面食和面包
- 土豆泥（无皮）
- 水果和蔬菜罐头
- 无果肉的果汁（苹果最好）
- 果冻（但要避免食用含有红色、橙色或紫色色素的果冻）
- 无色的软饮料（如 Sierra Mist 柠檬汽水或七喜，许多诊所甚至允许喝根汁啤酒！）
- 咖啡和茶（不含牛奶或奶精）
- 汤汁



温馨提示：在进行准备工作之前的几天里，尽量减少进食肉类和新鲜果蔬，以确保医生开出的用于准备工作的药方有效并迅速发挥作用。

医生会给您开一种液体泻药。为了让泻药更易入口，建议您：

- 将液体保持在低温状态
- 使用吸管，饮用时将吸管置于嘴里的后部
- 吮吸酸味硬糖或柠檬以淡化味道



温馨提示：如果说明书让您将泻药与其他饮料（如佳得乐）混合饮用，请不要将泻药与您最喜欢的口味混合在一起，因为经此之后它将不再会是您的最爱！

在检查前的准备日，您附近必须要有厕所，这一点至关重要。许多人认为使用湿纸巾比卫生纸可以让整个过程更加舒适。



温馨提示：在开始准备工作之前，您可以涂抹痔疮膏（甚至是尿布疹软膏），以保护您的皮肤并缓解一些不适感。然后根据需要进行重复涂抹。

3. 放松身心。



在检查当天保持轻松的状态非常重要。越是焦虑这个过程就越不舒服。不要害怕询问关于镇静剂、检查过程或处理不适的问题。

在结肠镜检查后，要询问有关结果的问题。然后了解您应该何时进行下一次结肠镜检查，或是否需要采取进一步的措施。



温馨提示：您需要朋友或亲人与您一起等待。他们会帮助您放松，并可以在手术后和您一起吃点东西。您肯定会很饿的！