

Рак толстой кишки

Советы по снижению риска



Кому показана диагностика?

Американское онкологическое общество (American Cancer Society, ACS) рекомендует проходить диагностику следующим категориям лиц:

- Все взрослые в возрасте 45 лет и старше.*
- Лица, у которых в семейном анамнезе рак толстой кишки.
- Лица, у которых в анамнезе полипы толстой кишки, хроническое воспаление кишечника или рак толстой кишки.

Какие методы диагностики доступны?

Американское онкологическое общество (ACS) рекомендует следующие методы диагностики:

- Иммунохимический анализ кала (FIT, Fecal immunochemical test — предпочтительный метод) или анализ кала на скрытую кровь (FOBT, fecal occult blood test)** — ежегодно.
- Гибкая сигмоидоскопия*** — каждые пять лет.
- Колоноскопия — каждые 10 лет.

Диагностика представляет собой самый лучший способ профилактики рака толстой кишки.

Позвоните своему поставщику медицинских услуг уже сегодня и запишитесь на прием.

Как вы можете снизить риск для своего здоровья?

Американское онкологическое общество (ACS) рекомендует следующее:

- Проходите диагностику.
- Поддерживайте активность. Американское онкологическое общество (ACS) рекомендует физические упражнения в течение хотя бы 30 минут в день пять дней в неделю или чаще.
- Поддерживайте здоровый вес. Узнайте у своего поставщика медицинских услуг, какой у вас должен быть вес.
- Придерживайтесь здорового питания.
- Ограничьте потребление алкоголя и продуктов с высоким содержанием жира.
- Узнайте у своего поставщика медицинских услуг, подойдет ли вам терапия аспирином.

* Согласно данным Рабочей группы по профилактике заболеваний в США (United States Preventive Services Task Force, USPSTF).

** Для анализа кала на скрытую кровь (FOBT) следует использовать метод забора нескольких образцов в домашних условиях.

*** Рекомендуется (но необязательно) использовать более одного метода диагностики: ежегодно сдавать иммунохимический анализ кала (FIT) или анализ кала на скрытую кровь (FOBT) в сочетании с гибкой сигмоидоскопией каждые пять лет.

У вас возникли вопросы о вашем здоровье?



Позвоните в нашу круглосуточную справочную службу медсестер. Мы всегда готовы вам помочь!

На английском языке: (888) 275-8750

На испанском языке: (866) 648-3537 Телетайп/текстофон: 711

28834FLYMDCARU
220617



Распространяется компанией Molina Healthcare. Все материалы, содержащиеся в данной брошюре, предназначены только для справки. Она не заменяет рекомендации поставщика медицинских услуг. Для получения этой информации на других языках или в доступных форматах позвоните в отдел обслуживания участников программы страхования. Номер телефона указан на обратной стороне вашей карты участника программы.