

KANAKA COLORECTAL (KOLONO A I 'OLE 'ĀPALA NUI)

'O nā polyps colorectal he ulu 'ino i loko o ke kolonā (ka 'ōpū nui) a i 'ole ka 'ā'ī e hiki ke lilo i ka ma'i kanesa inā 'a'ole wehe 'ia.

Ma waena o 'Amelika 'Amelika, 'o ka ma'i ma'i 'a'ai ka lua o ka ma'i ma'i ma'amau.¹ Me 52% i ka manawa hou i kā lākou hō'ike 'ana, ho'ohālikelike 'ia me 66% ma waena o nā ke'oke'o Hepanika 'ole.²

Loa'a i nā kāne Hawai'i ka nui o ka make 'ana o ka ma'i ma'i 'ōpū nui o kēlā me kēia lāhui.³

NA HOIKE

'A'ole loa'a nā hō'ailona o ka ma'i 'ōpū nui. Inā loa'a nā hō'ailona, hiki iā lākou ke komo:

- 'O ka ho'ololi 'ana i ka 'ōpū.
- 'O ke koko i loko a i 'ole ma kou 'ili
- 'O ka ma'i ma'i, ka pa'a pa'adiarrhea, constipation, a i 'ole ka mana'o 'a'ole e kahe ana ka 'ōpū.
- 'O ka 'eha o ka 'ōpū, ka 'eha kino, a i 'ole ka 'ā'ī 'a'ole i pau.
- Pohō kaumaha 'ole i wehewehe 'ia



NA MEA PILIKIA

Pi'i ka pilikia o ka ma'i 'a'ai nui me ka makahiki. 'O nā kumu pilikia 'ē a'e he:

- 'O kanā ma'i 'ā'ī'eha o ka 'ōpū
- Mo'olelo pilikino a 'ohana paha
- Ho'opilikia kino
- Ka nele i ka hana kino mau
- 'Ai ha'aha'a i nā hua'ai a me nā mea kanu
- 'O ke kaumaha a i 'ole ka momona
- 'O ka wai'ona a me ka puhi paka

KĀ'I A ME KE KILOKA 'ĀPILI

E ho'oha'aha'a i kou pilikia o ka ho'omohala 'ana i ka ma'i ma'i 'ōpū nui ma

- Ho'onui i ka hana kino
- 'Ai 'ana i nā hua'ai a me nā mea kanu e like me ka 'ulu, ke kalo, ke kāpeti, ka mango, ka papaya, ka bok choy.
- Ke kaupalena 'ana i ka inu 'ona
- ka pale 'ana i ka puhi paka a i 'ole ka paka.

'O ka 'Amelika Hui Pū 'Ia Mana'o ka US Task Force on'o Preventive Services e nānā 'ia Task Force i nā pākeke ma waena o nā makahiki 45 a me 75 e ho'opa'a 'ia no ka ma'i ma'i 'ōpū nui.

NA ANO O NA HOAO ANA:

Loa'a nā ho'okolohua stool:

- **Ho'ohana ka Guaiac Fecal Occult Blood Test (gFOBT)** i ka guaiac kemika e 'ike i ke koko i loko o ka waihona.
 - 'Ehia ka nui: Ho'okahi manawa i ka makahiki
- **Ka ho'ā'o immunochemical fecal (FIT)** ho'ohana i nā antibodies no ka 'ike 'ana i ke koko i loko o ka waihona.
 - 'Ehia ka nui: Ho'okahi manawa i ka makahiki
- **Hō'ike FIT-DNA (hō'ike DNA fecal)** nānā i ka pō'ino DNA a me ke koko.
 - 'Ehia ka nui: I kēlā me kēia 'ekolu makahiki

Sigmoidoscopy hikiwawe nānā i nā polyps a i 'ole ka ma'i kanesa i loko o ka 'ā'ī a me ka hapakolu o lalo o ke kolonā.

- 'Ehia ka nui: 'O kēlā me kēia 5 makahiki, a i 'ole kēlā me kēia 10 makahiki me kahi FIT i kēlā me kēia makahiki.

Kolonoscopy he ho'ā'o hahai inā loa'a kekahi mea 'oko'a ma kekahi o nā ho'okolohua hō'ike 'ē a'e.

- 'Ehia ka nui: 'O kēlā me kēia 10 makahiki, inā 'a'ole 'oe i pi'i nui i ka ma'i ma'i colorectal.

CT colonography ho'ohana i nā kukui X a me nā lolouila ekamepiula no ka hana 'ana i nā ki'i o ke kolonā holo'oko'a i hiki i ke kauka ke kālailai.

- 'Ehia ka nui: I kēlā me kēia 5 makahiki

E nīnau i kāu kauka, ke kikowaena olakino kaiaulu, ke kikowaena olakino kua'āina, a i 'ole ke kikowaena ola kino Hawai'i inā he nīnau kāu a makemake paha 'oe e 'ike i ka hō'ike hō'ike 'ana i kūpono iā 'oe.

NĀ KUMUWAIWAI

- Find a Health Center: findahealthcenter.hrsa.gov
- National Cancer Institute Helpline: cancer.gov/help or call 1-800-4-CANCER
- American Cancer Society: cancer.org or call 1-800-ACS-2345