

This Month at Zufall

1 Do you need to be tested for colorectal cancer?

If you are an adult between the ages of 50 to 75, you should be getting regular screenings for colorectal cancer. Colorectal cancer is the third most common cancer in men and women in the United States. Screening for colon cancer is important because it can find cancer at an early stage when treatment works best. Two tests are available for screening.

A colonoscopy is a test that can find precancerous polyps – abnormal growths in the colon and rectum – that can be removed before they turn to cancer. Patients should have colonoscopies every 5 to 10 years depending on their individual risk factors.

The fecal immunochemical test (FIT, at right) looks for hidden blood in the stool and can be done in the privacy of your home. Your Zufall Health care provider will give you a test kit with detailed instructions on how to use it. The FIT test should be done every year.

Talk to your provider about your risk factors for colorectal cancer and which test is right for you. For more information, visit: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests-used.html>



2 Give your family recipes a healthy spin

Many of us stay connected to our cultures by enjoying a variety of ethnic dishes and family recipes. But while they taste good and comfort us, some of our traditional foods may be bad for our health because they are high in saturated fat and calories. A better way to enjoy them may be putting your own healthy spin on cooking and flavoring these recipes. Here's some tips:

1. Try baking instead of frying meats and fish
2. Use heart-healthy canola, olive, or peanut oil instead of solid fats
3. Use reduced-fat cheeses and low-fat milk
4. Switch from white rice to brown rice

Don't be afraid to experiment. Healthy eating can be adapted to fit the foods of all cultures.

3 Poor health linked to early trauma

Studies have shown a link between trauma -- a serious injury or experience that causes physical and mental distress -- and poor later-life health and well-being. Examples of trauma include childhood mistreatment, sexual assault and/or abuse, domestic violence, natural disasters, war, and community violence. Trauma is something that overwhelms our coping ability and can affect us physically, emotionally, intellectually, and spiritually.

Zufall Health has begun a process to become “trauma informed.” We recognize how common trauma is and understand every patient may have experienced trauma. These negative experiences may affect current behaviors and physical and mental health even if the trauma was many years ago. Zufall Health is working to provide each patient with a safe environment that will enhance your sense of control and empowerment.

We encourage you to share any present or past upsetting experiences with your health care provider, so they can assist you in the best way possible.

Este Mes en Zufall

1 ¿Necesita Hacerse una Prueba de Cáncer Colorrectal?

Si usted es un adulto entre los 50 y 75 años de edad, debe hacer exámenes de detección regulares para detectar el cáncer colorrectal. El cáncer colorrectal es el tercer cáncer más común en hombres y mujeres en los Estados Unidos. La detección del cáncer de colon es importante porque puede detectar el cáncer en una etapa temprana cuando el tratamiento funciona mejor. Dos pruebas están disponibles para la detección.

La colonoscopia es una prueba que puede detectar pólipos precancerosos (crecimientos anormales en el colon y el recto) que se pueden extirpar antes de que se conviertan en cáncer. Los pacientes deben hacerse una colonoscopia cada 5 a 10 años según sus factores de riesgo individuales.

La prueba Inmunoquímica Fecal (FIT en inglés, a la derecha) busca sangre en la materia fecal y se puede hacer en la privacidad de su hogar. Su proveedor de atención médica en Zufall Health le dará un kit de prueba con instrucciones detalladas sobre cómo usarlo. La prueba FIT se debe hacer cada año.



Hable con su proveedor acerca de sus factores de riesgo para el cáncer colorrectal y cuál es la prueba adecuada para usted. Para más información visite:

<https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests-used.html>

2 De a tus Recetas Familiares un Giro Saludable

Muchos de nosotros nos mantenemos conectados con nuestras culturas disfrutando de una variedad de platos étnicos y recetas familiares. Pero algunos de nuestros alimentos tradicionales pueden ser perjudiciales para nuestra salud porque tienen un alto contenido de grasas saturadas y calorías. Una mejor manera de disfrutarlos es dar un giro saludable a la cocina y condimentar estas recetas. Aquí tiene algunos consejos:

1. Hornear en lugar de freír carnes y pescados
2. Para un corazón saludable use aceite de canola, aceite de oliva o aceite de maní en lugar de grasas sólidas
3. Use quesos bajos en grasa y leche baja en grasa
4. Cambiar del arroz blanco al arroz integral

No tenga miedo de experimentar. La alimentación saludable puede adaptarse a los alimentos de todas las culturas.

3 Mala Salud Relacionada con el Trauma Temprano

Algunos estudios han demostrado un vínculo entre el trauma -- una lesión o experiencia grave que causa angustia física y mental -- y la salud y el bienestar deficientes en la vida posterior. Los ejemplos de trauma incluyen maltrato infantil, abuso y / o abuso sexual, violencia doméstica, desastres naturales, guerra y violencia comunitaria. El trauma es algo que supera la capacidad de resistencia y puede afectarnos física, emocional, intelectual y espiritualmente.

Zufall Health ha comenzado un proceso para estar "informado sobre el trauma". Reconocemos cuán común es el trauma y entendemos que cada paciente puede haber experimentado un trauma. Estas experiencias negativas pueden afectar los comportamientos actuales y la salud física y mental, incluso si el trauma fue hace muchos años. Zufall Health está trabajando para proporcionar a cada paciente un entorno seguro que mejore su sentido de control y empoderamiento. Lo invitamos a compartir experiencias perturbadoras presentes o pasadas con su proveedor de atención médica, para que pueda ayudarlo de la mejor manera posible.