

# 10 Fason pou Ou Diminye Risk pou Ou Fè Kansè

Kansè se dezyèm kòz ki fè plis moun mouri nan Vil New York. Li kapab afekte moun tout ras ak gwoup etnik. Gen kèk faktè risk pou kansè ou pa ka chanje, tankou laj ou ak istwa sante fanmi ou. Sepandan, men 10 bagay ou ka fè pou ede w diminye risk pou w fè kansè.

## 1 Si w fimen, fè efò pou w kite fimen.

- Plis ou fimen, se plis ou gen risk pou w fè kansè. Si ou kite fimen, risk pou w fè kansè a ap diminye alavni. Kite fimen ogmante chans pou siviv, menm lakay moun ki gen kansè.
- Pale ak pwofesyonèl swen sante w sou opsyon medikaman ak konsèy ki genyen yo. Yo ka ede w diminye anvi ou epi double chans pou w kite fimen.
- Ale sou [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) oswa rele nan 866-697-8487 pou w pale ak yon antrenè pou kite fimen epi aplike pou w ka resevwa yon tisak medikaman nikotin pou kòmanse, gratis.



## 2 Pa manje anpil vyann yo transfòme.

- Vyann transfòme yo se vyann ki sale, netwaye, fèmante oswa vyann yo pase nan lafimen oswa ki gen pwodwi konsèvasyon. Pami kalite nou plis konnen yo genyen bekon, janbon, sosis, vyann salezon oswa vyann ki pa kwit ak vyann seche.
- Vyann transfòme yo lye ak kansè.
- Ou ka manje mwens vyann transfòme lè w pran, nan plas yo, pwoteyin ki soti nan manje ki fèt ak plant, tankou pwa, lantiy, tofou, nwa ak grenn semans.



## 3 Manje plis fwi, legim ak grenn konplè.

- Lè w manje anpil fwi ak legim sa ka diminye risk pou w fè kèk kansè. Ajoute fwi ak legim ki gen koulè diferan, tankou varyete sa ki fre, ki glase oswa ki nan bwat, nan asyèt ou. Asire w ke w chwazi pwodwi ki pa gen sodyòm ditou oswa ki pa gen anpil sodyòm.



## 4 Bwè mwens alkòl.

- Lè w manje sereyal konplè, tankou pen ak pasta ki fèt ak ble konplè, farin avwàn ak diri mawon, sa ka diminye risk pou w fè kèk kansè tou.
- Lè w bwè alkòl sa ka ogmante risk ou genyen pou w fè plizyè kalite kansè, tankou kansè nan fwa ak kansè nan tete.
- Pi plis ou bwè anpil epi souvan, se plis risk ou genyen pou w fè kansè. Tout kalite bwason ki gen alkòl ogmante risk pou w fè kansè.
- Pale ak pwofesyonèl swen sante w sou fason pou w ralanti oswa pou w sispann bwè si w enkyete konsènan fason w itilize alkòl.



## 5 Fè plis aktivite fizik.

- Lè w fè egzèsis regilyèman sa ka pwoteje w kont kansè. Li bon tou pou sante ou kèlkeswa pwa ou.
- Anjeneral, granmoun yo ta dwe fè omwen 150 minit egzèsis lejè (tankou mache oswa monte bisiklèt) oswa 75 minit egzèsis dinamik (tankou naje oswa sote kòd) chak semèn. Plis ou fè egzèsis, se mwens ou gen risk pou w fè anpil kansè.
- Ou ka fè plis egzèsis nan jounen w si w sèvi ak mach eskalye nan travay la, lè w ap mache ak zanmi w, lè w ap monte bisiklèt pou w al nan magazen an oswa lè w desann metwo a nan yon arè anvan kote w abitye desann.



## 6 Fè efò pou w kenbe pwa ou.

- Lè w pran pwa sa ka rann ou vin twò gwo oswa obèz epi sa ogmante risk pou w fè plizyè kalite kansè.
- Li ka difisil pou w pèdi pwa, men lè w kenbe pwa ou epi ou evite pran pwa sa ka ede w ret an sante.
- Pale ak pwofesyonèl swen sante w sou objektif ou gen pou pwa ou ak kisa ou kapab fè pou reyalize li.



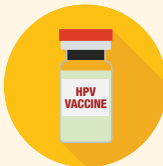
## 7 Pwoteje po ou kont reyon iltravyolet (ultraviolet, UV) yo.

- Pi gwo risk yon moun genyen pou l fè kansè po se ekspeze kò w nan reyon UV yo. Sous reyon UV yo gen ladan yo limyè solèy la ak bwonzaj andedan kay.
- Mete rad pwoteksyon ak krèm pwotèj kont solèy ki gen yon faktè pwoteksyon solèy omwen nivo 15 lè w anba solèy la.
- Yon nouvo grenn bote oswa yon grenn bote k ap chanje sou kò w kapab yon siy kansè po. Pale ak pwofesyonèl swen sante w si w remake nenpòt chanjman nan po w.



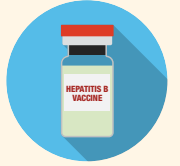
## 8 Pran vaksen kont papiyomavirus imen (human papillomavirus, HPV).

- HPV se enfeksyon ki pi komen moun kapab pran nan fè bagay nan peyi Etazini.
- Vaksen HPV a pwoteje moun kont enfeksyon HPV ki ka lakòz kansè. Li rekòmande pou pifò timoun apati laj 9 lane epi li apwouve pou kèk granmoun jiska laj 45 lane. Mande pwofesyonèl swen sante w si epi ki lè ou ta dwe pran vaksen kont HPV a.



## 9 Pran vaksen kont epatit B.

- Epatit B ka domaje fwa ou. Sa ka lakòz kansè nan fwa.
- Mande pwofesyonèl swen sante w si w ta dwe pran vaksen kont epatit B, ki ka ede w diminye risk pou w fè kansè nan fwa.



## 10 Fè tès depistaj pou kansè.

- Tès depistaj la ka ede w detekte kansè bonè lè li pi fasil pou trete epi anpeche w gen kèk kansè.
- Poze pwofesyonèl swen sante w kesyon sou risk ou genyen pou w fè sèten kansè ak kilè pou w fè tès depistaj. Pwofesyonèl swen sante w la ka rekòmande w pou w fè tès depistaj pi bonè oswa pi souvan, selon risk ou genyen. Men kèk rekòmandasyon jeneral:
  - Moun ki gen laj 50 rive 80 lane ki gen abitud fimèn ka kalifye pou yo fè yon tès depistaj kansè nan poumon chak ane ki rele tomografi òdinatè a ba dòz.
  - Moun ki gen 45 lane oswa plis yo ta dwe fè tès depistaj pou kansè nan kolon ak yon kolonoskopi chak 10 zan, oswa yon tès ki baze sou pou pou chak ane oswa chak twazan.
  - Fanm ki gen laj 40 rive 49 lane ka chwazi kòmanse tès depistaj kansè nan tete. Fanm ki gen ant 50 a 74 lane yo dwe fè yon mamogram chak dezan.
  - Moun ki gen laj 21 rive 29 lane yo dwe fè tès depistaj pou kansè kòl matris ak yon Pap tès chak twazan. Moun ki gen laj 30 rive 65 lane dwe fè yon Pap tès pou kont pa l chak twazan, yon tès HPV pou kont pa l chak senkan, oswa yon konbinezon de yon tès Pap ak yon tès HPV chak senkan.



Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche **prevansyon kansè ak tès depistaj**.