



EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Sa Ou Kapab Fè Pou Preveni Kansè Poumon

Enfòmasyon sa yo eksplike kansè poumon an ak sentòm li yo. Yo dekri faktè risk ou genyen pou w devlope kansè poumon an, ak faktè elijiblite pou fè yon depistaj kansè poumon. Yo bay enfòmasyon sou prevansyon tou, tankou fason pou diminye risk ou genyen pou fè kansè poumon ak avantaj ki genyen lè w kite fimen.

Konnen Risk Ou Genyen pou fè Kansè Poumon

Yon faktè risk se nenpòt bagay ki ogmante risk ou genyen pou w trape yon maladi, tankou kansè. Faktè **risk ki enpòtan pou kansè poumon an** gen ladan yo laj ou ak kantite ane ou te pase ap fimen, si genyen.

Kansè poumon se premye rezon ki lakoz moun mouri nan kansè.

Men kèk lòt faktè ki ka fè w gen risk:

- Lè w aspire lafimen sigarèt lòt moun (lafimen ou rale san w pa vle).

- Lè w aspire lòt sibstans ki bay kansè, tankou amyant, asenik, ak gaz echapman ki soti nan mòflè machin.
- Lè w gen yon fanmi ki gen relasyon parantay ak ou ki te genyen oswa ki genyen kansè poumon.
- Lè w an kontak ak radon (yon gaz radyo-aktif nou jwenn nan kèk kay ak bilding).

Ras ou, sèks ou lè w te fèt, ak mòdvi ou gendwa jwe yon wòl tou nan risk ou genyen pou fè kansè poumon. Pa egzanp, gason Nwa yo gen plis chans pou yo fè kansè poumon pase gason Blan yo, menm si yo konsome tabak menm jan. Fanm nwa yo gen mwens chans pou yo fè kansè poumon pase fanm blan yo.

Si w gen nenpòt nan faktè risk sa yo, pale avèk pwofesyonèl swen sante w la. [Dekouvri](#) si depistaj la apwopriye pou ou.

24 èdtan apre w fin kite fimen, risk pou fè yon kriz kadyak bese.

Konnen Sentòm Kansè Poumon an

Pifò moun pa gen okenn [siy ki montre yo fè kansè poumon](#). Pafwa, premye siy maladi a bay se yon tach ki pa nòmal ki parèt nan yon radyografi pwatrin oswa eskanè ou te fè pou yon lòt rezon. Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la si w

santi ou genyen youn (1) oswa plizyè nan sentòm sa yo:

- Tous ki anvlimen oswa ki pa disparèt.
- Souf kout.
- Doulè nan pwatrin.
- Ou bay san lè w touse.
- Ou megri san w pa fè jefò.
- Ou toujou santi w fatige.

1 lane apre w fin kite fimen, risk pou w fè maladi kè a de (2) fwa mwens pa rapò ak risk yon moun ki toujou fimen genyen.

Amelyore Sante Poumon Ou

- Pinga ou fimen. Se pi bon bagay ou kapab fè pou w kenbe poumon ou an sante. Si w fimen, gen tretman ki san danje ak efikas ki disponib pou ou.
- Si sa posib, evite polyan ki anndan ak deyò yo, tankou lafimen, pwodui netwayaj, ak mwezi.
- Lave men w souvan pou w pa trape enfeksyon respiratwa yo. Yo se enfeksyon nan pati kò ou ki patisipe nan respirasyon an, tankou sinis ou yo, gòj ou, vwa respiratwa ou, oswa poumon ou.
- Fè yon egzamen fizik chak ane. Lè w al wè yon

pwofesyonèl swen sante chak ane, sa ap ede w rete an sante.

- Egzèsis kapab kenbe poumon ou djanm. Lè w fè omwen 30 minit aktivite pa jou, 5 jou pa semèn, li pi bon pou sante ou. Egzèsis la gen ladan l mache, fè djògin, kouri, netwaye kay ou, fè jadinaj oswa travay deyò kay, ak monte eskalye.

Depistaj la detekte 8 kansè poumon sou 10 pi bonè lè yo pi fasil pou trete.

- Al fè depistaj kansè poumon si w genyen ant 50 ak 80 lane epi:
 - Ou fimen kounye a oswa ou abitye fimen.
 - Ou te fimen an mwayèn 1 pòch sigarèt pa jou pandan 20 lane oswa valè ki reprezante menm kantite sigarèt la. Pa egzanp, ou kapab te fimen 2 pòch sigarèt pa jou pandan 10 lane oswa yon demi pòch pa jou pandan 40 lane.

Fè yon ti egzamen rapid ki dire 2 minit pou w wè si w elijib pou w fè depistaj kansè poumon.

- Antre nan yon pwogram tretman pou moun ki konsome tabak pou ede w kite fimen.

- **Pwogram Tretman MSK pou Moun ki Konsome Tabak** yo genyen espesyalis ki kapab ede w kite fimen. Pwogram nan ouvè pòt li pou tout moun ki fimen ak lòt moun ki konsome tabak. Li la pou moun ki pa t janm soufri kansè ni yon maladi ki gen rapò ak tabak, nenpòt moun ki gen dyagnostik kansè, ak sivivan kansè. Pwogram nan ofri anpil opsyon tretman pou ede w kite fimen. Yo gen ladan yo konsèy, telemedsin (vizit pa mwayen videyo avèk yon pwofesyonèl swen sante), fòmasyon ak medikaman.

Pou w jwenn plis enfòmasyon sou Pwogram Tretman pou Moun ki Konsome Tabak nou an, oswa pou w pale avèk Espesyalis nan Tretman pou Moun ki Konsome Tabak, rele nan 212-610-0507.

Pale Avèk Pitit Ou A Sou Zafè Fimen

- Si pitit ou a fimen, raple li danje sa gen ladan. Kontinye pale sou li yon fason pou li alèz pou l pale sou chwa sante li yo avèk ou.
- Kòmanse pale ak pitit ou yo bonè nan lavi yo pandan yo nan lekòl matènèl epi pandan yo ap grandi. Lè w pale ak timoun yo bonè, sa kapab pèmèt yo di non si yo mande yo pou fimen.

9 moun sou 10 ki fimen te fimen premye sigarèt yo anvan yo te gen 18 lane.

Mezi Ou Kapab Pran Jodi a

- Si w fimen, antre nan yon [pwogram tretman pou moun ki konsome tabak](#) pou ede w kite fimen oswa redui kantite sigarèt ou fimen.
- Dekouvri risk ou genyen pou fè kansè poumon.
- Konnen sentòm kansè poumon an.
- Amelyore sante poumon ou avèk egzèsis epi nan evite polyan yo lè sa posib.
- Si w gen yon pitit, pale avèk li sou danje ki genyen nan fimen.

Si ou gen kesyon oswa enkyetid, kontakte pwofesyonèl swen sante w la. Yo manm nan ekip swen w la ap reponn Lendi rive jiska Vandredi soti 9è A.M rive 5è P.M Lè lè sa yo pase, ou kapab kite yon mesaj oswa pale avèk yon lòt pwofesyonèl swen sante nan MSK. Toujou genyen yon doktè oswa enfimyè ki disponib. Si w pa konnen fason pou w jwenn pwofesyonèl swen sante w la, rele nan 212-639-2000.

Pou w jwenn plis resous, ale sou www.mskcc.org/pe pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.

What You Can Do To Prevent Lung Cancer - Last updated on February 22, 2023

Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo