



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 fimèn.

## 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 fimèn, 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 lafimèn sigarèt lòt moun (lafimèn 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 fimèn, 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 jefò.
- Ou toujou santi w fatige.

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

## **Amelyore Sante Poumon Ou**

- Pinga ou fimèn. Se pi bon bagay ou kapab fè pou w kenbe poumon ou an sante. Si w fimèn, gen tretman ki san danje ak efikas ki disponib pou ou.
- Si sa posib, evite polyan ki anndan ak deyò yo, tankou lafimèn, 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 te kite fimen nan 15 dènye ane yo.
  - 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 2 minit** pou w wè si w elijib pou fè depistaj kansè poumon.

- Antre nan yon pwogram tretman pou moun ki konsome tabak pou ede w kite fimèn.
  - **Pwogram Tretman MSK pou Moun ki Konsome Tabak** yogenyen espesyalis ki kapab ede w kite fimèn. Pwogram nan ouvè pòt li pou tout moun ki fimèn 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 fimèn. Opsyon yo gen ladan yo konsèy, telemedsin (vizit videyo avèk yon pwofesyonèl swen sante), fòmasyon, ak medikaman.

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

## **Pale Avèk Pitit Ou A Sou Zafè Fimèn**

- Si pitit ou a fimèn, 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 fimèn.

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

## **Mezi Ou Kapab Pran Jodi a**

- Si w fimèn, antre nan yon [pwogram tretman pou moun ki konsome tabak](#) pou ede w kite fimèn oswa redui kantite sigarèt ou fimèn.
- 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 fimèn.

Si ou genyen nenpòt kesyon, kontakte yon manm nan ekip swen w lan dirèkteman. Si ou se yon pasyan nan MSK epi ou bezwen kontakte yon pwofesyonèl swen sante apre 5è P.M, pandan wikenn oswa yon jou ferye, rele nan 212-639-2000.

Pou w jwenn plis resous, ale sou [www.mskcc.org/pe](http://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