EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Sa Ou Kapab Fè Pou Prevni Kansè Po

Konnen Risk Ou Genyen pou fè Kansè Po

Prensipal faktè risk pou kansè po a se lè w pase tan nan solèy (kontak ak solèy) ak laj ou. Lè w pase tan nan solèy la, ou an kontak ak reyon iltravyolè yo. Ou an kontak ak reyon iltravyolè yo tou lè w itilize yon kabann bwonzaj. Risk ou genyen pou fè kansè a pi wo ofiyamezi ou ap pran laj.

Lè w pran 5 brili nan solèy oswa plis nan lavi ou, sa double risk ou pou trape melanòm.

Lòt Faktè Risk pou Fè Kansè Po

- Po klè.
- Ou menm oswa yon moun nan fanmi ou te gen kansè po.
- Lè w gen siy.

Melanòm nan se yon kalite kansè ki devlope pi souvan kay moun ki gen po klè. Se petèt sa ki eksplike rezon ki fè moun yo kwè moun ki gen po nwa yo gen vyepti risk oswa yo pa

gen risk pou yo gen melanòm nan. Yo souvan dyagnostike melanòm nan nan yon estad avanse kay moun ki gen po nwa yo. Gen kèk melanòm ki fasil pou pa remake.

Melanòm sou po nwa pa gen pou wè ak lè ou nan solèy. Li kapab kòmanse kote ki pran tikal solèy yo. Sa vle di pla men ou, anba plat pye w, zong ou, ak anndan bouch ou, zòn twou dèyè ou, ak zòn jenital ou. Lè yo dyagnostike melanòm lan nan yon estad avanse, li pi difisil pou trete. Jwenn plis enfòmasyon sou melanòm nan kay moun po nwa.

Gen mwens moun ki mouri nan melanòm paske nou genyen pi bon tretman yo, tankou plizyè terapi sible ak iminoterapi.

Konnen Sentòm Kansè Po a

Lè w konnen po ou, sa ap pèmèt ou remake chanjman yo ak nouvo siy oswa tach ki ka parèt. Itilize lèt ALKDE pou w tcheke siy ak tach ki sou pou ou.

ALKDE Kansè Po a



ASIMETRI. Tach yo pa gen menm aparans sou tout bò yo.



LIZYÈ. Lizyè (bò deyò) tach la miwo miba.



KOULÈ. Tach la gen plizyè koulè.



DYAMÈT. Longè yon (1) bò tach la pa rapò ak lòt bò a plis pase 6 milimèt, oswa gwosè yon gòm kreyon.



EVOLISYON. Gwosè, fòm, oswa koulè tach la chanje.

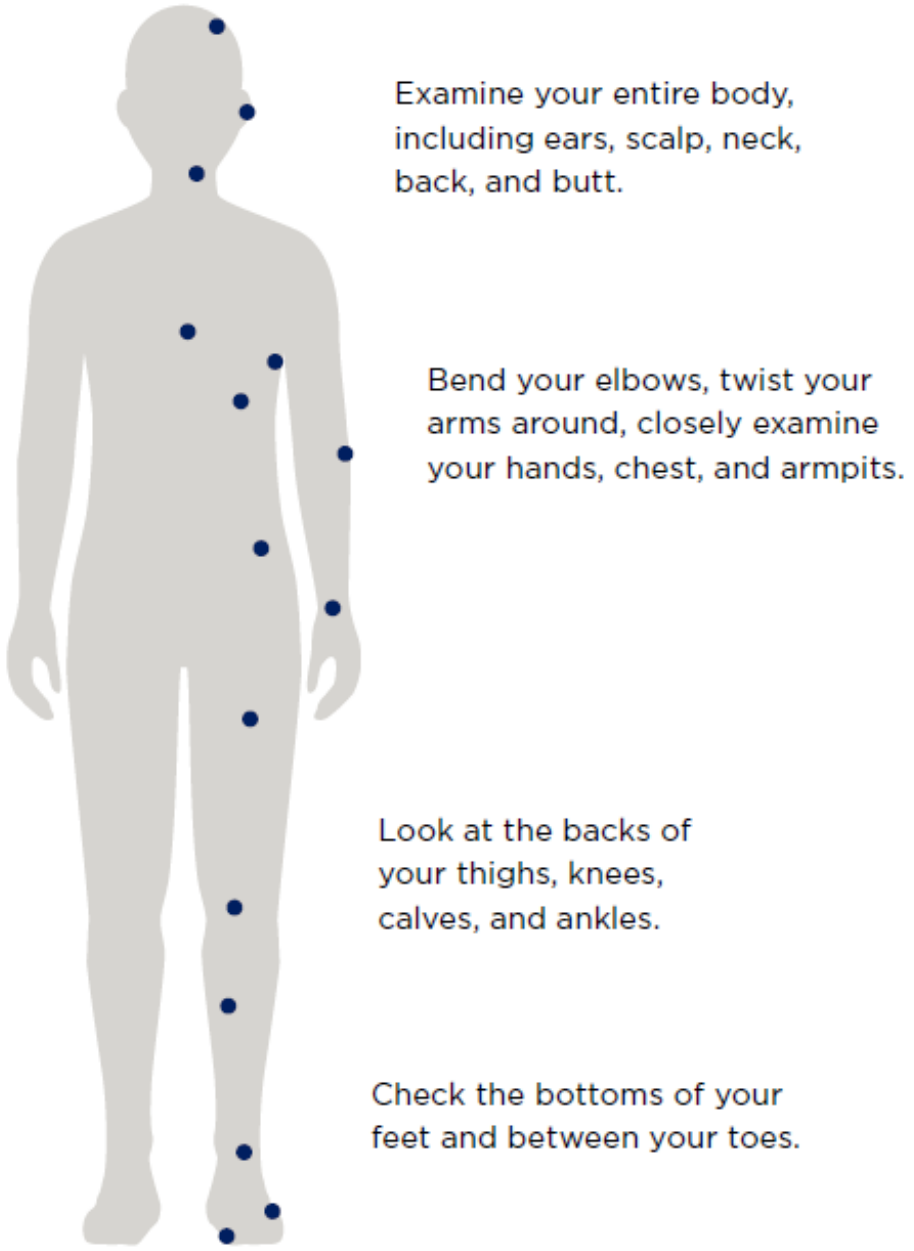
Si w jwenn siy oswa tach k ap chanje, senyen, oswa grate ou, pran yon randevou kay yon dèmatològ (doktè po).

Yon (1) Ameriken sou 5 gen chans pou l fè kansè po.

Amelyore Sante Po Ou

Aprann Konnen Po Ou

Tcheke po ou poukont yon fwa pa mwa pou w jwenn tach oswa siy sou po a ki fenk parèt oswa k ap chanje. Sa gendwa ede w detekte tach ki bay pwoblèm yo bonè, oswa detekte kansè a bonè, lè tretman an pi fasil pou fèt. Lè w tcheke pwòp po ou pou detekte kansè po se po w ou egzamine poukont ou. Men kèk ti konsèy pou w tcheke po ou:



Imaj 1. Ti konsèy pou w tcheke pou ou.

Fè Pridan nan Solèy la

Pi bon mwayen pou w pwoteje tèt ou kont kansè po se evite reyon iltravyolè solèy la. Nou rekòmande ou:

- Mete rad pwoteksyon tankou chemiz manch long, chapo ki gen rebò ki laj, ak linèt nwa.

- • Mete pomad solèy plon gaye pou w pwoteje tèt ou kont reyon solèy la. Plon gaye vle li bloke toude kalite reyon iltravyolè yo (iltravyolè A ak iltravyolè B).
- Mete yon pomad solèy ki gen yon SPF 30 oswa plis 30 anvan ou soti. Fè sa menm lè syèl la gen nwaj ak nan sezon ivè.
- Mete yon kouch ki pwès, apeprè 2 gwo kiyè, nan figi w epi sou kò ou.
- Remete pomad solèy chak 2 èdtan epi apre w fin benyen nan pisin, itilize yon sèvyèt, oswa transpire.
- Pa rete nan solèy la soti 10è A.M rive 4è P.M lè reyon yo pi cho.
- Ale nan lonbray lè sa posib.
- Pa itilize aparèy bwonzaj anndan kay yo.

Melanòm nan kapab simaye nan lòt pati nan kò ou lè w pa trete li bonè.

Diferans ant Pomad Solèy Chimik ak Pomad Solèy Mineral

Genyen 2 kalite pomad solèy. Yo aji nan fason ki diferan.

- **Pomad Solèy Chimik yo:**
  - Aji nan absòbe reyon iltravyolè yo.
  - Jeneralman pi fasil pou simaye sou po ou epi yo gen

ladan yo opsyon ki rezistan ak dlo.
    - Engredyan aktif ki kouran yo se oktinokzat, oksibenzòn, ak avobenzòn.
- **Pomad Solèy Mineral yo:**
    - Aji nan kreye yon baryè sou po a pou pwoteje li kont reyon iltravyolè yo.
    - Gendwa pa absòbe fasil nan po a.
    - Se yon pi bon chwa pou moun ki gen po sansib yo.
    - Genyen zenk oswa diyoksid titanyòm ladan yo.

Mezi Ou Kapab Pran Jodi a

- Dekouvri faktè risk pou fè kansè po.
- Pwoteje tèt ou kont reyon iltravyolè solèy la epi pa itilize kabann bwonzaj yo.
- Aprann konnen aparans po a ak jan ou konn santi li ye. Lè w konnen po ou byen, sa kapab pèmèt ou remake chanjman yo.
- Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou nenpòt tach, siy, chanjman ki fèt nan po ou.

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 Skin Cancer - Last updated on February 22, 2023

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