



EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

# Sa Ou Kapab Fè Pou Preveni Kansè Tete

## Konnen Risk Ou Genyen pou fè Kansè Tete

Yon faktè risk se nenpòt bagay ki ogmante risk ou genyen pou w trape yon maladi, tankou kansè. Faktè risk ki enpòtan pou kansè tete a gen ladan yo laj ou, antesedan fanmi ou, ak sèks ou te genyen lè w te fèt. Ou jwenn pifò kansè tete kay fanm ki te fanm lè yo te fèt. Sepandan, moun tout sèks kapab fè kansè tete.

**Si w se yon gason transjan oswa yon moun ki pa ni fanm ni gason, ou kapab toujou gen risk pou fè kansè tete. Sa a valab menm si ou te fè operasyon pou retire tete.**

Mande pwofesyonèl swen sante w la ki risk ou genyen pou w fè kansè tete nan lavi w. Yo rele sa risk pou lavi. Risk pou lavi ou genyen an detèmine si w gen risk mwayen, entèmedyè, oswa gwo risk pou gen kansè tete.

## Risk Mwayen pou Kansè Tete

Ou gen risk mwayen si w te fèt fanm (sèks ou genyen kounye a pa enpòtan), epi ou pa genyen:

- Yon antesedan pou:
  - Sendwòm ereditè, tankou yon mitasyon (chanjman oswa varyant) nan jèn BRCA ou oswa lòt jèn yo.
  - Kansè tete ki envazif oswa kasinòm nan kanal *in situ* (ductal carcinoma in situ, DCIS).

- Ipèplazi atipik oswa kasinòm nan ti lòb *in situ* (lobular carcinoma in situ, LCIS). Se yon kalite maladi nan tete ki pa kansè.
- Tete ki pwès. Yon mamogram ap montre w si w gen tete ki pwès.
- Gen moun nan fanmi ou ki gen kansè tete (fanmi ki gen lyen parantay). Sa diferan pou tout moun. Pwofesyonèl swen sante w la ap evalye risk ou genyen an.
- Ou te fè radyoterapi nan pwatrin ou lè w te jèn.

Pou w jwenn enfòmasyon sou pi gwo risk ou genyen pou fè kansè tete, ale gade [Konsèy MSK bay pou Depistaj Kansè Tete](#).

**Se kay fanm ki gen ant 40 ak 49 lane ou jwenn 1 kansè tete sou 6.**

## Konnen Sentòm Kansè Tete a

Nouvo boul, anflamasyon, oswa woujè nan tete ou se jeneralman premye sentòm kansè tete a. Pi bon mwayen pou detekte sentòm yo bonè se lè w remake chanjman ki fèt nan tete ou. Lè w fè otopalpasyon tete ou (manyen tete w poukont ou) epi ou egzamine yo poukont ou, sa kapab ede ou.

Otopalpasyon tete vle di ou abitye ak aparans nòmal tete ou epi ak jan ou konn santi yo ye. Tout moun ta dwe fè otopalpasyon tete. Konsa, ou kapab remake nenpòt chanjman ki fèt nan tete ou. Rele pwofesyonèl swen sante ou si w wè nenpòt chanjman, tankou yon nouvo boul oswa ekoulman nan pwent tete ou.

Lè w egzamine tete w poukont ou (breast self-exam, BSE) regilyèman, se yon mwayen pou detekte nenpòt chanjman ki fèt. Ou kapab egzamine tete w poukont ou yon (1) fwa pa mwa, pafwa, oswa ou ka pa fè l ditou. Si w chwazi pa fè l, ou ta dwe toujou asire w konnen aparans nòmal tete w ak jan ou konn santi yo ye.

Li enpòtan pou w pa panike si w wè oswa santi yon chanjman ki fèt nan tete w. Se pa kansè ki lakoz pifò chanjman ki fèt nan tete moun.

Gen kèk gason ki gen plis chans pou yo fè kansè tete akòz mitasyon jenetik tankou BRCA. Si w gen mitasyon jenetik, kòmanse egzamine tete w poukont ou lè w gen 35 lane.

## Bon Abitid pou Redui Risk Ou Genyen pou Fè Kansè Tete

Gen kèk faktè risk tankou antesedan fanmi ak laj ki pa kapab chanje. Men, lè w rete an bòn sante jeneral, sa kapab amelyore sante tete ou. Men kèk ti konsèy pou w rete an sante:

- [Manje anpil fwi ak legim.](#)
- Limite kantite sik ak grès ou manje ak bwè.
- [Pinga ou fimèn ni konsome pwodui ki fèt ak tabak.](#)
- Limite kantite alkòl ou bwè.
- [Fè aktivite ak egzèsis fizik regilyèman.](#)
- [Pwoteje tèt ou kont solèy la epi pa itilize kabann bwonzaj yo.](#)
- [Fè tchèkòp regilye kay pwofesyonèl swen sante ou.](#)

**Selon rechèch yo, bon abitid yo kapab diminye risk ou genyen pou fè kansè tete.**

## Fè Depistaj Kansè Tete

Kalite depistaj ou fè a ak orè depistaj ou baze sou risk pèsonèl ou genyen pou fè kansè tete.

Si Ou Gen Risk Mwayen:

- Apati laj 20 lane, se pou abitye ak aparans tete ou ak jan ou konn santi yo ye.

Lè w konnen tete ou, sa ap pèmèt ou remake chanjman yo.

- Fè yon egzamen tete kay pwofesyonèl swen sante w la chak ane apati laj 25 lane.
- Apati laj 40 lane, fè yon mamogram oswa tomosentèz (mamogram an 3D) chak ane.

Pou w jwenn enfòmasyon sou pi gwo risk ou genyen pou fè kansè tete, ale gade [Konsèy MSK bay pou Depistaj Kansè Tete](#).

**1 fanm sou 8 ap gen dyagnostik kansè tete.**

## Mezi Ou Kapab Pran Jodi a

- Dekouvri si w gen risk mwayen, risk entèmedyè, oswa gwo risk pou fè kansè tete nan lavi ou.
- Remake chanjman ki fèt nan tete w gras ak otopalpasyon tete.
- Rete an sante epi kenbe bon abitud yo.
- Fè depistaj kansè tete selon risk ou genyen pou lavi. Rele nan 833-376-1194 pou w pwograme mamogram ou an.

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](http://www.mskcc.org/pe) pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.

What You Can Do to Prevent Breast Cancer - Last updated on March 23, 2023  
Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo