



EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

# Sa Ou Kapab Fè Pou Prevni Kansè Kolorektal

## Konnen Risk Ou Genyen pou Fè Kansè Kolorektal

**Chak èdtan, gen 16 moun yo dyagnostike ki gen kansè kolorektal Ozetazini.**

Yon faktè risk se nenpòt bagay ki ogmante risk ou genyen pou w trape yon maladi, tankou kansè. Ou menm oswa yon moun ou renmen gendwa gen yon faktè risk pou fè kansè kolorektal. Gen kèk faktè risk ki pa janm chanje, tankou laj ou, ras ou, istwa sante ou, ak jèn ou yo. Sepandan, gen kèk bon abitud ou kapab kòmanse adopte nan aktivite chak jou ou ki kapab diminye risk ou genyen.

Ou gendwa gen risk pou fè kansè kolorektal si:

- Ou gen 45 lane oswa plis.
- Ou te gen polip ki ka vin kansè (yon ti gwoup selil ou jwenn anndan kolon an) nan yon tès depistaj.
- Ou soufri maladi entesten anfle, tankou kolit ilsere oswa maladi Crohn.
- Ou gen yon fanmi pre yo te dyagnostike ki gen kansè kolorektal anvan li te gen 50 lane.
- Ou gen yon moun nan fanmi ou ki te gen lòt kansè, tankou kansè nan vant, nan kanal pipi, nan larat, nan matris, ak nan sèvo.

- Ou gen kèk chanjman ki fèt nan jèn ou yo, tankou sendwòm Lynch oswa polipoz adenomatez familyal. Pwoblèm sante sa yo se kòz ra ki bay kansè kolon ki ereditè (li nan fanmi ou).
- Ou twò gwo oswa ou obèz.

Ras ou kapab jwe yon wòl tou nan risk ou genyen pou soufri kansè kolorektal. Pa egzanp, Ozetazini, kansè kolorektal afekte kominote moun Nwa a plis pase nenpòt lòt ras.

**Genyen plis ka kansè kolorektal nan kominote moun Nwa a pase nenpòt lòt ras.**

## Kisa Sentòm Kansè Kolorektal la ye?

Kansè kolorektal la souvan devlope lantman pandan plizyè ane. Li jeneralman kòmanse tankou yon ti boul ki pa nòmal, ki rele polip, nan pawa anndan kolon an oswa rektòm nan. Gen kèk polip ki kapab vin tounen kansè. Pifò moun ki fè kansè kolorektal bonè pa santi okenn sentòm. Si w remake chanjman nan kò w, pinga ou inyore yo. Kansè kolorektal la pi souvan touche moun ki gen 50 lane e plis yo. Men, gen yon ogmantasyon [ki bay kè sote nan ka yo kay moun ki nan 20tèn ak 30tèn yo](#). Li enpòtan pou w konnen sa ki nòmal nan kò ou yon fason pou kapab pale pou w jwenn swen.

**Disi 2030, kansè kolorektal kay moun ki gen mwens pase 50 lane yo ap double.**

Pran randevou avèk pwofesyonèl swen sante w la si w remake sentòm sa yo epi si yo dire 2 semèn oswa pi lontan:

- Ou wè senyman ki pa nòmal nan rektòm ou oswa ou gen san nan poupou w.
- Ou gen dyare (poupou dlo souvan), konstipasyon (ou pa ka poupou), oswa mèch poupou (fen tankou yon kreyon).

- Ou gen yon anvi pou pou ki pa vle pase.
- Ou kapab eksplike doulè ou genyen nan vant ou an.
- Ou ap megri vit san w pa fè jefò.
- Ou souvan santi w fatige men ou pa konnen rezon an.

## Rezon ki Fè Depistaj Kansè Kolorektal Enpòtan

**9 moun sou 10 chape anba kansè kolorektal la lè yo detekte l epi trete li bonè.**

Genyen plizyè kalite tès depistaj pou kansè kolorektal la. Kolonoskopi se yon tès tout moun konnen ki efikas. Li kapab detekte epi retire ti boul yo, tankou polip ki ka tounen kansè yo, nan pawa kolon w oswa rektòm ou. Sa vle di lè w fè yon kolonoskopi regilyèman, li kapab detekte ak prevni kansè.

MSK rekòmande pou moun ki gen risk mwayen pou fè kansè kolorektal yo kòmanse fè depistaj lè yo gen 45 lane. Jwenn plis enfòmasyon sou depistaj kansè kolorektal.

Yon kolonoskopi se pi bon mwayen pou fè depistaj kansè kolorektal la. Gen lòt tès depistaj ki disponib, tankou tès ki egzamine pou pou w la. Li pi fasil pou fè tès pou pou a epi li kapab ede detekte kansè a. Sepandan, yo pa efikas menm jan ak yon kolonoskopi nan zafè detekte boul ki kapab vin tounen kansè. Selon rezilta tès pou pou w la, pwofesyonèl swen sante w la gendwa mande w fè yon kolonoskopi.

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

Lè w gen 45 lane, se moman pou w pwograme yon kolonoskopi. Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la pou konnen chak ki lè pou w fè depistaj. Kalandriye depistaj ou a baze sou risk pèsonèl ou genyen pou w fè kansè kolorektal.

Nan mitan tè depistaj ou yo, MSK rekòmande bon abitud sa yo pou w diminye risk ou genyen pou fè kansè kolorektal.

- Manje mwens vyann wouj, ki transfòme, brile, nwasi, oswa kankannen. Bakonn, òtdòg, vyann tranche, peperoni, ak janbon tout se egzanj vyann ki transfòme. Vyann ki kankannen se vyann yo kuit nan gwo tanperati sou yon flanm dife, tankou recho chabon oswa recho a gaz.
- Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la pou konnen si aspirin bon pou ou. Kèk moun ki pran aspirin regilyèman oswa lòt medikaman kont anflamasyon ki pa gen estowoyid (NSAID yo) ka gen mwens chans pou yo gen kansè kolorektal ak polip.
- Konsève yon pwa ki bon pou kò ou.
- Manje yon varyete manje ki gen anpil fib, tankou sereyal konplè, legiminez (pwa, grenn nwa, ti pwa), fwi ak legim.
- Limite manje ki gen sik ajoute ak grès trans oswa satire.
- Pinga ou fimèn ni konsome pwodui ki fèt ak tabak. [Pwogram Tretman MSK pou Moun ki Konsome Tabak yo](#) ede plizyè milye moun kite fimèn. Pwogram nou an ouvri pou tout moun, menm si ou pa gen kansè.
- Si w bwè alkòl, limite kantite ou bwè.

**Depistaj kolorektal la detekte kansè a pi bonè lè li pi fasil pou l trete.**

## Mezi Ou Kapab Pran Jodi a

- Dekouvri risk ou genyen pou fè kansè kolorektal.
- Konnen sentòm kansè kolorektal la epi pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou nenpòt chanjman ki fèt nan kò ou.
- Al fè depistaj kansè kolorektal avèk kolonoskopi regilye apre w fin gen 45 lane.
- Kontakte klinik [MSK CATCH](#) nou an si w gen yon sendwòm kansè ereditè nou

konnen, tankou sendwòm Lynch. Nou ede moun k ap viv avèk yon sendwòm kansè ereditè ki gen gwo risk pou gen kansè suiv tèt yo pou wè chanjman ki fèt nan sante yo. Siveyans deprè ak depistaj kansè regilye pèmèt nou detekte kansè a bonè lè l pi fasil pou trete.

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 Colorectal Cancer - Last updated on February 22, 2023  
Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo