

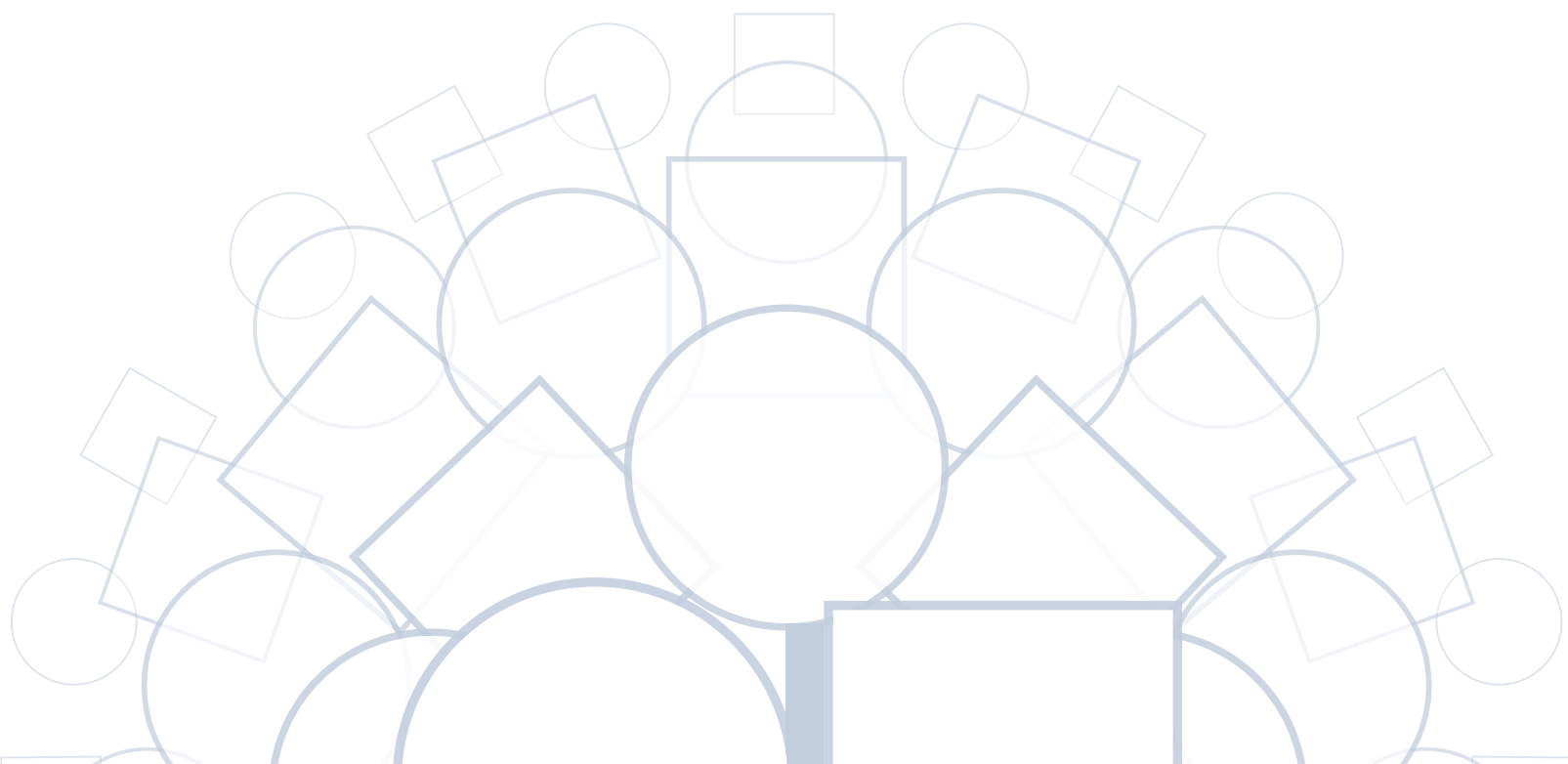
# Families **SHARE**

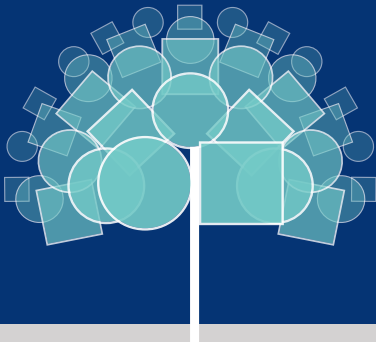
Sharing  
Health  
Assessment and  
Risk  
Evaluation

finanse pa  
National Human Genome Research Institute  
National Institutes of Health, Bethesda, Maryland

## Tab dè matyè

Kisa Families SHARE la ye?	Paj 1	
Kijan pou li yon Pye bwa Istwa Sante Fanmi	Paj 2	
<b>1è Pati: Egzanp Pye bwa Istwa Sante Fanmi</b>	Paj 3	
<b>2èm Pati: Pye bwa Istwa Sante Fanmi w</b>	Paj 4	
<b>3èm Pati: Fichye Travay ak Rekòmandasyon sou Risk Maladi</b>	Paj 5	
Kansè Kolorektal	Fèy Enfòmasyon ak Fèy travay	Paj 6-7
Kansè nan Tete	Fèy Enfòmasyon ak Fèy travay	Paj 8-9
Kansè nan Pwostat	Fèy Enfòmasyon ak Fèy travay	Paj 10-11
Dyabèt tip 2	Fèy Enfòmasyon ak Fèy travay	Paj 12-13
Maladi Kè	Fèy Enfòmasyon ak Fèy travay	Paj 14-15
Rekòmandasyon ki bon pou sante		Paj 16-17
Rekòmandasyon Tès depistaj		Paj 18-19





# Pataj Evalyasyon Sante ak Evalyasyon Risk

## Kisa Families SHARE la ye?

Families SHARE ede fanmi yo aprann kijan istwa sante fanmi yo afekte risk yo pou maladi. Li te devlope pa National Human Genome Research Institute. Istwa sante fanmi w jwe yon wòl nan risk ou genyen pou plizyè diferan maladi. Nan kaye egzèsis sa a, nou pral konsantre sou senk maladi: kansè kolorektal (gwo trip ak rektòm), kansè nan tete, kansè nan pwostat, dyabèt tip 2, ak maladi kè.

## Kijan pou kòmanse ak kaye egzèsis Families SHARE w la?

Pou kapab itilize kaye egzèsis ou a, ou pral gen pou kreye yon Pye bwa Istwa Sante Fanmi. Si w pa deja genyen yon Pye bwa Istwa Sante Fanmi, Chirijyen Jeneral la gen yon zouti sou Entènèt, My Family Health Portrait, pou ede w kreye youn (vizite [kahuna.clayton.edu/jqu/FHH/html/index.html](http://kahuna.clayton.edu/jqu/FHH/html/index.html) pou plis enfòmasyon).

Yon fwa ou fin gen Pye bwa Istwa Sante Fanmi w la, kaye egzèsis sa a montre w kijan pou li pye bwa a epi aprann kisa sa vle di pou ou menm ak fanmi w. Kaye egzèsis la gen twa pati:

### 1è Pati

#### Egzanp Pye bwa Istwa Sante Fanmi

Aprann konsènan yon Pye bwa Istwa Sante Fanmi nan gade yon egzanp.

### 2èm Pati

#### Pye bwa Istwa Sante Fanmi w

Gade pwòp Pye bwa Istwa Sante Fanmi w. Mete ajou enfòmasyon ki chanje epi ajoute tout nouvo enfòmasyon.

### 3èm Pati

#### Fichye Travay ak Rekòmandasyon sou Risk Maladi

Reponn kesyon yo pou jwenn risk ou genyen pou chak maladi. Aprann konsèy pou bese risk ou epi pwoteje fanmi w.

## Kisa ou pral fè apati de la a?

Kaye egzèsis sa a se sèlman yon kòmansman. Men kèk pwochen etap enpòtan:

- Pataje enfòmasyon sa yo ak doktè w.
- Pataje enfòmasyon sa yo ak fanmi w. Ajoute nouvo enfòmasyon sou istwa sante fanmi an nan pye bwa a.
- Ale sou sitwèb [genome.gov/FamiliesSHARE](http://genome.gov/FamiliesSHARE) pou jwenn fich travay ki pral ede w aprann risk maladi pou lòt manm fanmi yo.

## Èske w gen lòt maladi nan fanmi w ki pa nan kaye egzèsis sa a?

Chirijyen Jeneral la gen yon zouti sou entènèt, My Family Health Portrait, pou ede w suiv tras istwa sante fanmi w nan plis detay. Vizite [kahuna.clayton.edu/jqu/FHH/html/index.html](http://kahuna.clayton.edu/jqu/FHH/html/index.html) pou plis enfòmasyon.

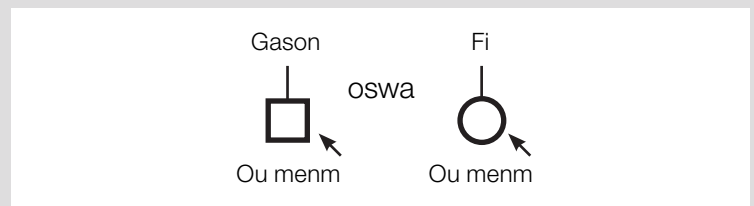
# Kijan pou li yon Pye Bwa Istwa Sante Fanmi

Yon pye bwa istwa sante fanmi bay enfòmasyon sou ou menm ak fanmi byolojik ou yo nan premye ak dezyèm degre.\* Li montre tou moun nan fanmi w ki te dyagnostike ak kansè kolorektal (Nan kolon ak rektòm), kansè nan tete, kansè nan pwostat, dyabèt, oswa maladi kè, dapre enfòmasyon ou te ban nou yo. Pou konfidansyalite w, nou sèlman bay prenon pa ou ak manm fanmi w yo. Suiv enstriksyon ki anba yo pou ede w li dyagram nan epi konprann sa chak senbòl vle di.

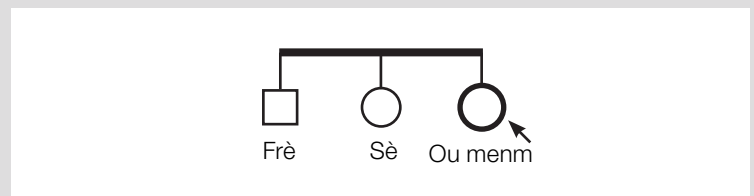
\* *Fanmi premye degre (FDR) se paran, frè ak sè, ak pitit.*

*Fanmi dezyèm degre (SDR) se demi frè ak sè, granparan, matant, tonton, nyès, neve, ak pitit pitit.*

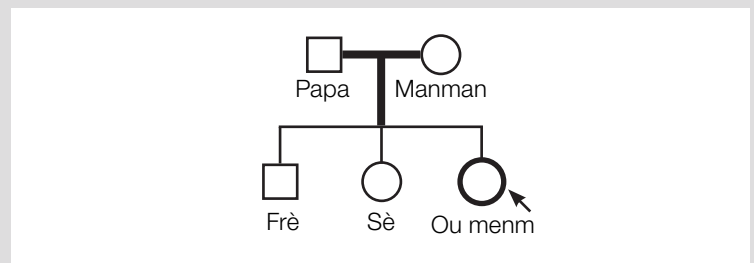
Chèche prenon ou (ki reprezante nan egzanzp sa a kòm "Ou menm"). Si ou se gason, ou pral repranzante pa yon kare. Si ou se fi, ou pral repranze pa yon sèk.



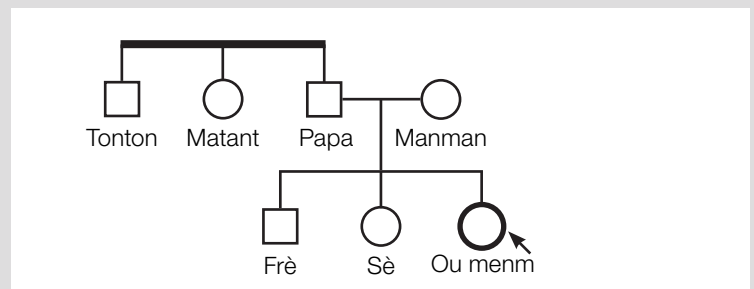
Si w gen nenpòt frè oswa sè, yo pral reprezante pa sèk ak kare ki konekte ak ou pa yon liy orizontal anlè senbòl ou a. Prenon yo pral anba senbòl pa yo.



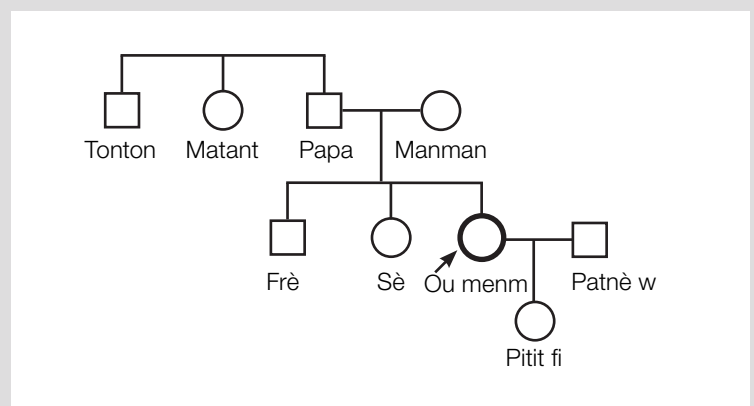
Liy lan ki ale tou dwat soti nan liy pa w la konekte ak yon sèl liy antravè epi li fè yon fòm T ki mennen nan paran w yo. Prenon yo pral anba senbòl pa yo.



Si paran w yo gen frè oswa sè, yo pral konekte pa yon liy orizontal anlè yo, menm jan ou menm ak frè ak sè w yo.



Finalman, si ou gen yon mari oswa madanm oswa patnè, moun sa a konekte ak ou pa yon liy orizontal dirèkteman ant senbòl ou yo. Si ou gen nenpòt pitit ak moun sa a, yo pral konekte ak nou toulede pa yon liy vètikal ki prale tou dwat desann nan senbòl pa yo.

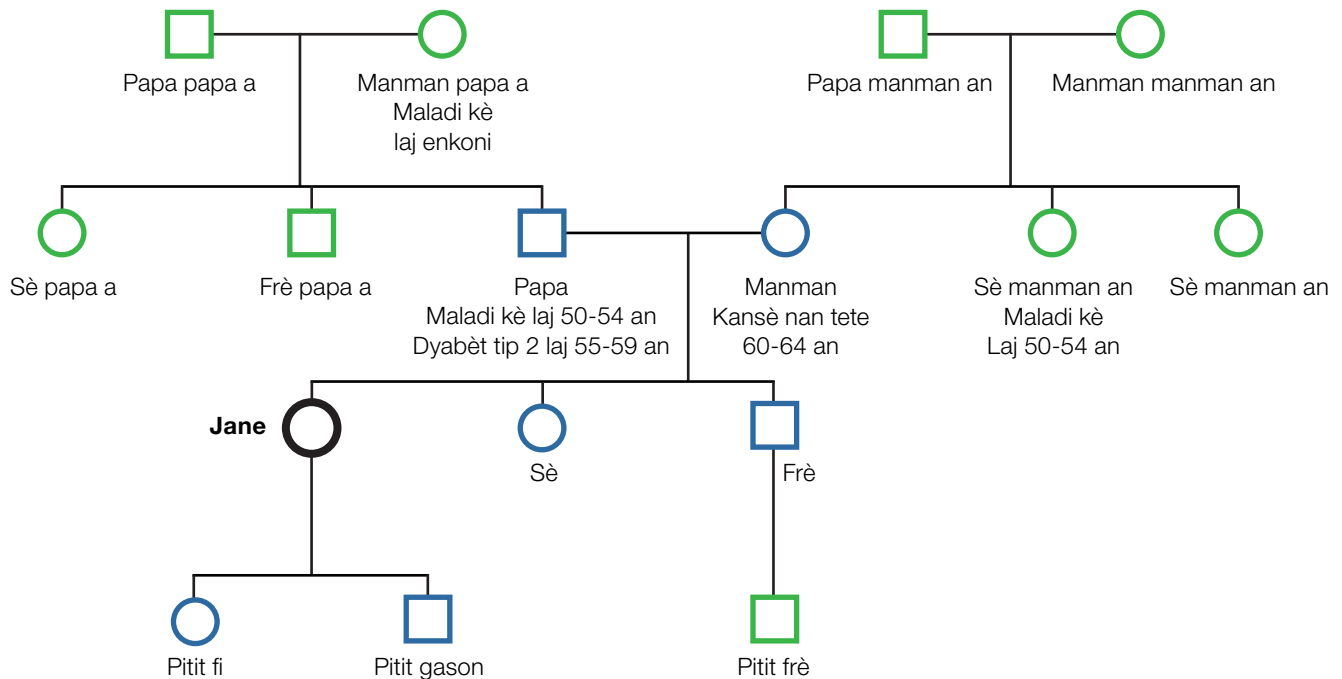


Ou ka suiv menm pwosesis sa a pou yon lòt manm fanmi nan chèche prenon yo epi kòmanse la!

# Egzanp Pye bwa Istwa Sante Fanmi

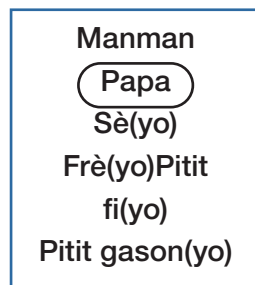
Pye Bwa Istwa Sante Fanmi ki anba a se konsènan yon fi ki rele Jane ak fanmi li. Tout enfòmasyon yo te envante. Suiv etap li yo pou wè kijan li jwenn risk li pou maladi kè.

- Moun ki an ble yo se fanmi premye degre Jane yo.
- Moun ki an vèt yo se fanmi dezyèm degre Jane yo.



**Gen maladi kè ak dyabèt tip 2 nan fanmi li ka afekte risk Jane pou maladi kè. An nou wè kijan li ta ka itilize Pye Bwa Istwa Sante Fanmi li pou jwenn risk pa li.**

Konbyen nan fanmi premye degre Jane yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak maladi kè OSWA dyabèt tip 2?



Antre chif total la

1

wi

non

Èske repons lan se 1 oswa plis?  
 (Sèkle wi oswa non)

Konbyen nan fanmi dezyèm degre Jane yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak maladi kè OSWA dyabèt tip 2?



Antre chif total la

2

wi

non

Èske repons lan se 2 oswa plis?  
 (Sèkle wi oswa non)

**Piske repons lan se wi pou omwen youn nan kesyon sa yo, Jane gen yon risk ogmante pou maladi kè.**

## Pye bwa Istwa Sante Fanmi w.

Nan pati sa a, ou pral itilize Pye Bwa Istwa Sante Fanmi w lan.pou aprann plis sou ou menm ak risk fanmi w genyen pou maladi.

### **Kòmanse pa li Pye Bwa Istwa Sante Fanmi w lan**

- Jwenn senbòl ki gen prenon w anba li.
- Itilize enstriksyon ki nan paj 2 a pou li Pye Bwa Istwa Sante Fanmi w lan.

### **Mete ajou Pye Bwa Istwa Sante Fanmi w.**

Ajoute oswa chanje enfòmasyon sou istwa sante fanmi w, jan sa nesesè.

### **Aprann sou risk ou genyen pou maladi**

Itilize Pye Bwa Istwa Sante Fanmi w pou konplete fichye risk yo pou maladi kansè kolorektal, kansè nan tete, kansè nan pwostat, dyabèt tip 2, ak maladi kè nan 3èm Pati a.

# Fichye Travay ak Rekòmandasyon sou Risk Maladi

Aprè sa ou pral aprann sou:



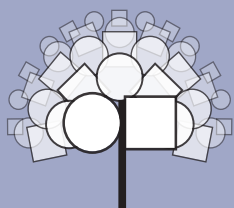
Ou ka itilize Pye bwa Istwa Sante Fanmi w lan pou reponn kesyon ki sou fichye risk maladi ki nan pake sa a. Sa pral ede w konnen si w gen risk ogmante pou nenpòt nan senk maladi yo.

Yon fwa ou fin aprann sou risk pa w, ou ka ede manm fanmi w aprann sou risk pa yo. Jwenn fichye sou risk maladi pou manm fanmi w yo sou Entènèt: [genome.gov/FamiliesSHARE](https://genome.gov/FamiliesSHARE)



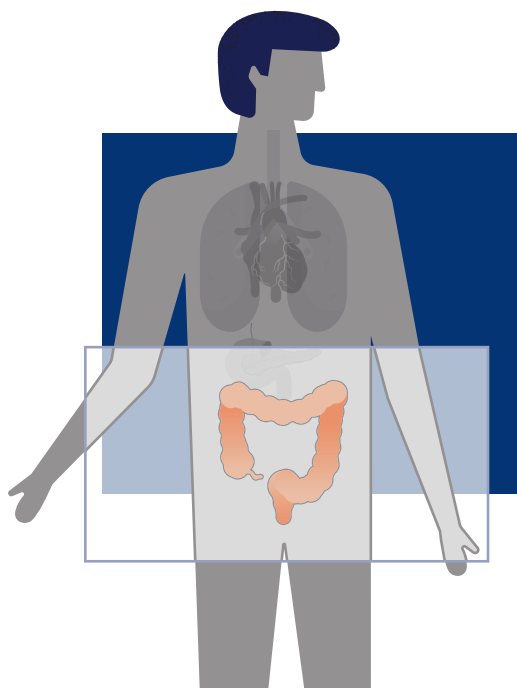
Mennen yon mòd vi ki an sante ak fè tès depistaj regilye pou maladi se de fason pou rete an bòn sante. Ou pral jwenn lòt konsèy ki ka ede w prevni maladi ki nan pake sa a.

Pale ak doktè w sou istwa sante fanmi w ak risk maladi pa ou!



## Kisa Kansè Kolorektal la ye?

Kansè kolorektal se timè nan gwo trip la (kolon) oswa rèktòm nan (twou dèyè).  
Pifò kansè kolorektal yo kòmanse kòm devlopman nan tout kolon an oswa rèktòm nan ki rele polip.



Kansè kolorektal konnen tou kòm kansè nan kolon oswa kansè nan entesten. Kansè kolorektal ka trete souvan si yo jwenn li bonè.

### Ki kèk faktè ki ka ogmante risk ou pou kansè kolorektal?

- Manje yon rejim ki gen anpil grès ak/ oswa vyann transfòme
- Manje yon rejim ki ba nan fib
- Manke fè ekzèsis
- Obezite
- Fimen tabak
- Bwè anpil alkòl

### Kèk tès depistaj sante pou kansè kolorektal

- Tès pou pou sansib
- Kolonoskopi

## Kijan istwa sante fanmi w afekte risk ou pou kansè kolorektal?

**Itilize fichye travay ki nan pwochen paj la pou konnen.**

Tcheke sit entènèt sa yo pou plis enfòmasyon:

MedlinePlus

[medlineplus.gov/colorectalcancer.html](https://medlineplus.gov/colorectalcancer.html)

Mayo Clinic

[mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669](https://mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669)



# Ki risk ou genyen pou kansè kolorektal?

Konbyen nan fanmi premye degre ou yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak kansè kolorektal?

Manman  
Papa  
Sè(yo)  
Frè(yo)  
Pitit fi(yo)  
Pitit gason(yo)

Antre chif total la

Èske repons lan se 1 oswa plis?  
(Sèkle wi oswa non)

wi non

Konbyen nan fanmi dezyèm degre ou yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak kansè kolorektal?

Demi-sè(yo)  
Demi frè (yo)  
Grann(yo)  
granpapa(yo)  
Matant(yo)  
Tonton(yo)  
Nyès(yo)  
Neve(yo)

Antre chif total la

Èske repons lan se 2 oswa plis?  
(Sèkle wi oswa non)

wi non

Si repons lan se wi pou nenpòt nan kesyon sa yo, ou gen yon risk ogmante pou kansè kolorektal.

**Si ou gen yon risk ogmante, pale ak doktè w sou kisa ou ka fè pou prevni kansè kolorektal.**

## Enpòtan:

Kèk fanmi ka gen yon sendwòm kansè ereditè. Si ou menm oswa fanmi ou te gen kansè anvan laj 50 an, plizyè kansè, oswa kansè ki retounen, pataje enfòmasyon sa a ak doktè w pou wè si tès jenetik rekòmande pou fanmi w.

## Kèk konsèy ki ka ede prevni ak detekte kansè kolorektal.



Manje fwi ak legim chak jou pou vitamin, mineral, fib, ak antioksidan:

Chak jou, adilt yo ta dwe manje

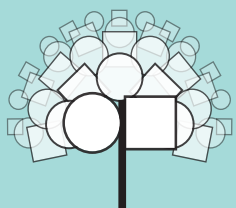
- omwen 2 tas legim
- omwen 1.5 tas fwi
- ak apeprè 30-35 gram fib



Pale ak doktè w sou tès depistaj:

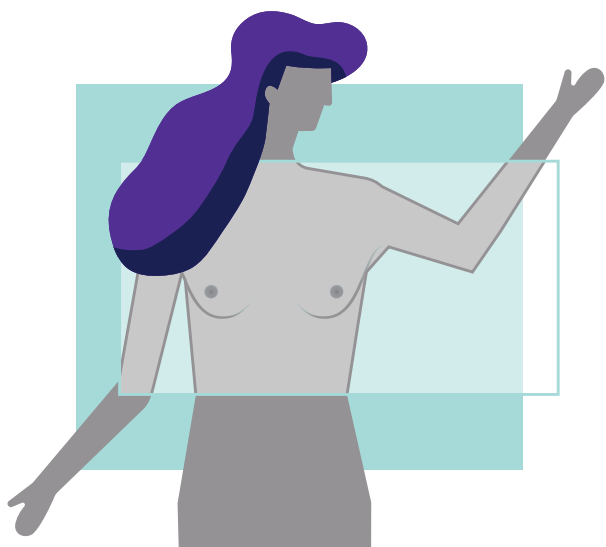
- Yo ka retire polip yo si yo jwenn yo byen bonè, anvan yo tounen kansè.

**Ale nan paj 16 jiska 19 pou wè lòt tès depistaj ak rekòmandasyon sou mòd vi yo.**



# Kisa Kansè nan Tete a ye?

Kansè nan tete se timè ki fòme nan selil tete yo.



Depistaj chak ane ka ede detekte kansè nan tete bonè. Tretman ka gen plis siksè si yo jwenn kansè a bonè.

## Ki kèk faktè ki ka ogmante risk kansè nan tete?

- Bwè gwo alkòl
- Obezite
- Manke fè ekzèsis

## Kèk tèst depistaj sante pou kansè nan tete

- Mamogram
- Egzamen tete nan klinik

## Kijan istwa sante fanmi w afekte risk ou pou kansè kolorektal?

**Itilize fichye travay ki nan pwochen paj la pou konnen.**

Tcheke sit entènèt sa yo pou plis enfòmasyon:

MedlinePlus

[medlineplus.gov/breastcancer.html](https://medlineplus.gov/breastcancer.html)

Mayo Clinic

[mayoclinic.org/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470](https://mayoclinic.org/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470)

# Ki risk ou genyen pou Kansè nan Tete?

Konbyen nan fanmi gason ou yo te dyagnostike ak kansè nan tete?

Nenpòt fanmi gason

Antre chif total la

wi non

Èske repons lan se 1 oswa plis?  
(Sèkle wi oswa non)

Konbyen nan fanmi premye degre ou yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak kansè nan tete?

Manman  
Sè(yo)  
Pitit fi(yo)

Antre chif total la

wi non

Èske repons lan se 1 oswa plis?  
(Sèkle wi oswa non)

Konbyen nan fanmi dezyèm degre ou yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak kansè nan tete?

Demi-sè(yo)  
Grann(yo)  
Matant(yo)  
Nyès(yo)

Antre chif total la

wi non

Èske repons lan se 2 oswa plis?  
(Sèkle wi oswa non)

Si repons lan se wi pou nenpòt nan kesyon sa yo, ou gen yon risk ogmante pou kansè nan tete

**Si ou gen yon risk ogmante, pale ak doktè w sou sa ou ka fè pou prevni kansè nan tete.**

## Enpòtan:

Kèk fanmi ka gen yon sendwòm kansè ereditè. Si ou menm oswa fanmi w te gen kansè anvan laj 50 an, plizyè kansè, oswa kansè ki retounen, pataje enfòmasyon sa a ak doktè w pou wè si tès jenetik rekòmande pou fanmi w.

## Kèk konsèy ki ka ede prevni ak detekte kansè nan tete.



Si ou pa bwè alkòl, pa kòmanse:

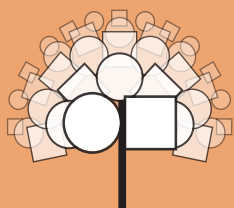
- Limite alkòl pou pa plis ke yon vè pa jou pou fanm ak de vè pou gason.



Pale ak doktè w sou tès depistaj:

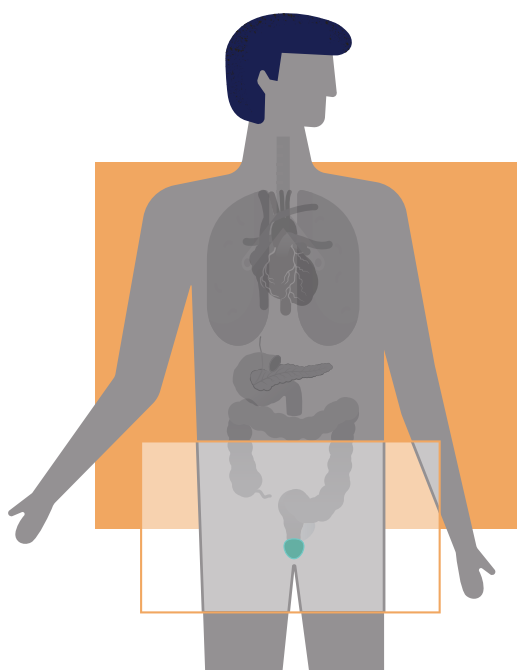
- Yo ka retire boul yo si yo jwenn yo bonè.
- Kansè yo jwenn bonè yo ka trete ak plis siksè.

**Vire nan paj 16 jiska 19 pou wè lòt tès depistaj ak rekòmandasyon sou mòd vi yo.**



# Kisa Kansè nan Pwostat la ye?

Kansè nan pwostat se timè ki fòme nan pwostat la. Pwostat la se yon glann nan gason ki anba blad pipi a ak devan rektòm nan.



Kansè nan pwostat ka gaye pafwa plis kote pase glann pwostat la. Tretman ka gen plis siksè si yo detekte kansè a bonè.

## Ki kèk faktè ki ka ogmante risk pou kansè nan pwostat?

- Manje yon rejim ki gen anpil grès
- Manje yon rejim ki gen anpil vyann wouj
- Laj

## Gen kèk tès depistaj sante pou kansè nan pwostat

- Egzamen nan rektòm ak dwèt
- Tès pou san antijèn espesifik pou pwostat

## Kijan istwa sante fanmi ou afekte risk ou genyen kansè nan pwostat?

**Itilize fichye travay ki nan pwochen paj la pou konnen.**

Tcheke sit entènèt sa yo pou plis enfòmasyon:

MedlinePlus

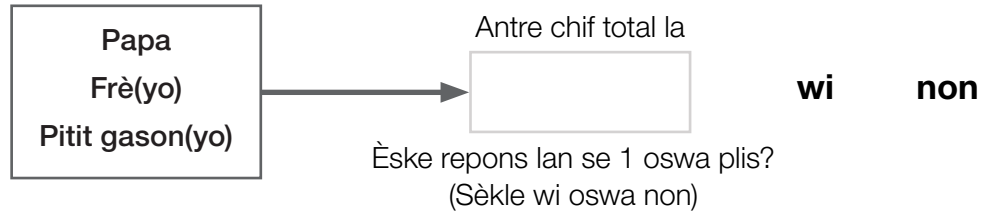
[medlineplus.gov/prostatecancer.html](https://medlineplus.gov/prostatecancer.html)

Mayo Clinic

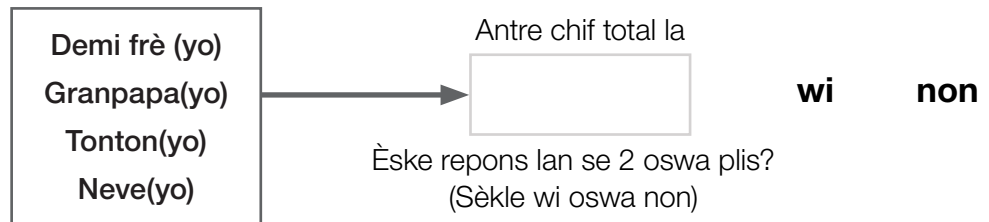
[mayoclinic.org/diseases-conditions/prostate-cancer/symptoms-causes/syc-20353087](https://mayoclinic.org/diseases-conditions/prostate-cancer/symptoms-causes/syc-20353087)

# Ki risk ou genyen pou Kansè nan Pwostat?

Konbyen nan fanmi premye degre ou yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak kansè nan pwostat?



Konbyen nan fanmi dezyèm degre ou yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak kansè nan pwostat?



Si repons lan se wi pou nenpòt nan kesyon sa yo, ou gen yon risk ogmante pou kansè nan pwostat.

**Si ou gen yon risk ogmante,  
pale ak doktè w sou kisa ou ka fè pou prevni kansè pwostat.**

## Enpòtan:

Risk pou kansè nan pwostat ogmante ak laj. Anplis, kèk gwoup etnik ka gen plis risk pase lòt. Si ou se Afriken Ameriken, ou ka gen yon pi gwo risk pou kansè nan pwostat.

## Kèk konsèy ki ka ede prevni ak detekte kansè pwostat.



Chwazi yon rejim alimantè ki sen:

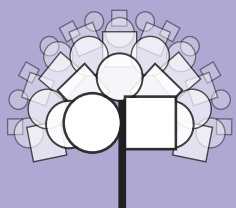
- Manje yon varyete fwi ak legim chak jou.
- Evite manje ki gen anpil grès tankou vyann wouj.



Pale ak doktè w sou tès depistaj:

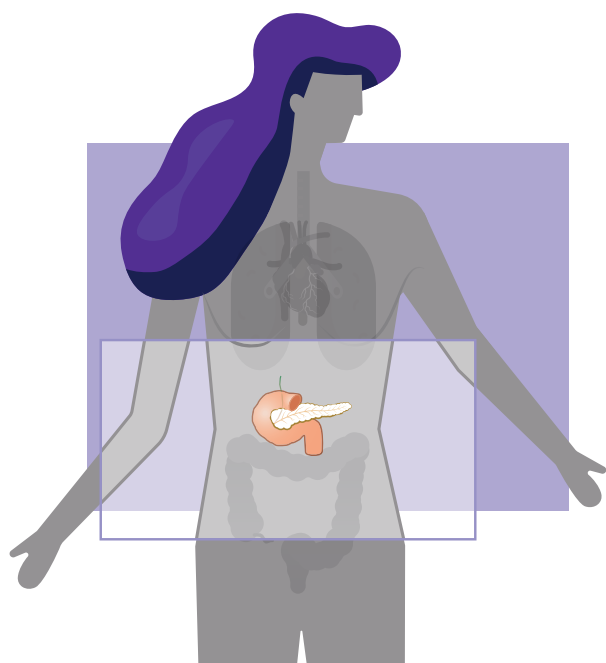
- Diskite risk ak benefis potansyèl tès depistaj yo pou decide si tès depistaj kansè nan pwostat yo bon pou ou.

**Vire nan paj 16 jiska 19 pou wè lòt tès depistaj ak rekòmandasyon sou mòd vi yo.**



# Kisa Dyabèt Tip 2 a ye?

Dyabèt tip 2 se yon kondisyon alontèm nan nivo sik nan san an ki wo.



Ensilin se yon òmon ki kontwole nivo sik nan san an. Dyabèt tip 2 rive lè gen yon pwoblèm ak ensilin nan kò a.

Nan dyabèt tip 2, kò a ogmante rezistans nan ensilin epi li bezwen plis ensilin pou diminye nivo glikoz nan san an. Kòm rezilta, pankreyas la bezwen pwodui plis ensilin ke nòmàl.

## Kijan istwa sante fanmi ou afekte risk ou pou genyen dyabèt tip 2?

**Itilize fichye travay ki nan pwochen paj la pou konnen.**

### Ki kèk faktè ki ka ogmante risk pou dyabèt tip 2?

- Manke fè ekzèsis
- Obezite
- Tansyon ki wo
- Kolestewòl ki wo
- Dyabèt pandan gwosès

### Kèk tès depistaj sante pou dyabèt tip 2

- Tès pou sik nan san
- Tès pou tansyon
- Tès pou kolestewòl

Tcheke sit entènèt sa yo pou plis enfòmasyon:

MedlinePlus

[medlineplus.gov/diabetes.html](https://medlineplus.gov/diabetes.html)

Mayo Clinic

[mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444](https://mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444)

# Ki risk ou genyen pou dyabèt tip 2?

Konbyen nan fanmi premye degre ou yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak dyabèt tip 2?

- Manman
- Papa
- Sè(yo)
- Frè(yo)
- Pitit fi(yo)
- Pitit gason(yo)

Antre chif total la

wi non

Èske repons lan se 1 oswa plis?  
(Sèkle wi oswa non)

Konbyen nan fanmi dezyèm degre ou yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak dyabèt tip 2?

- Demi-sè(yo)
- Demi frè (yo)
- Grann(yo)
- Granpapa(yo)
- Matant(yo)
- Tonton(yo)
- Nyès(yo)
- Neve(yo)

Antre chif total la

wi non

Èske repons lan se 2 oswa plis?  
(Sèkle wi oswa non)

Si repons lan se wi pou nenpòt nan kesyon sa yo, ou gen yon risk ogmante pou dyabèt tip 2.

**Si ou gen yon risk ogmante, pale ak doktè w sou sa ou ka fè pou prevni dyabèt tip 2.**

## Enpòtan:

Kèk gwoup etnik ka gen plis risk pase lòt. Si ou se Panyòl, Afriken Ameriken, Chinwa, Endyen, oswa moun Zile Pasifik yo, ou ka gen risk ogmante pou dyabèt tip 2.

## Kèk konsèy ki ka ede prevni ak detekte dyabèt tip 2.



Rete aktif fizikman:

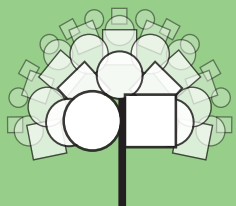
- Eseye rete aktif pou omwen 30 minit pifò jou yo nan semèn nan
- Pran eskalye, mache, naje, fè jaden, elatriye.



Pale ak doktè w sou tès depistaj:

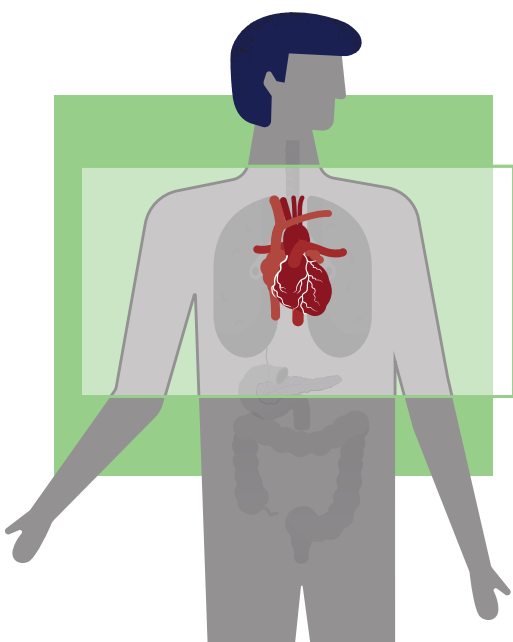
- Tès regilye pou sik nan san, tansyon, ak kolestewòl ka ede jwenn yon pwoblèm anvan li tounen dyabèt tip 2.

**Vire nan paj 16 jiska 19 pou wè lòt tès depistaj ak rekòmandasyon sou mòd vi yo.**



# Kisa Maladi Kè a ye?

Maladi kè se lè veso sangen yo ki pote san ak oksijèn nan kè a vin pi etwat.



Maladi kè moun konnen tou kòm maladi kè kowonè ak maladi atè kowonè.

Plak (ki fèt ak kolestewòl ak lòt sibstans) ka kole nan pawa veso sangen yo epi redui sikilasyon san an.

## Ki kèk faktè ki ka ogmante risk pou maladi kè?

- Dyabèt
- Fimen
- Manke fè ekzèsis
- Obezite
- Estrès
- Kolestewòl ki wo
- Tansyon ki wo
- Move itilizasyon dwòg

## Kèk tès depistaj sante pou maladi kè

- Tès pou sik nan san
- Tès pou tansyon
- Tès pou kolestewòl

## Kijan istwa sante fanmi w afekte risk ou pou maladi kè?

**Itilize fichye travay ki nan pwochen paj la pou konnen.**

Tcheke sit entènèt sa yo pou plis enfòmasyon:

MedlinePlus

[medlineplus.gov/heartdiseases.html](https://medlineplus.gov/heartdiseases.html)

Mayo Clinic

[mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/symptoms-causes/syc-20353118](https://mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/symptoms-causes/syc-20353118)



# Ki risk ou genyen pou maladi kè?

Konbyen nan fanmi premye degre Jane yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak maladi kè OSWA dyabèt tip 2?

Manman  
Papa  
Sè(yo)  
Frè(yo)  
Pitit fi(yo)  
Pitit gason(yo)

Antre chif total la

wi non

Èske repons lan se 1 oswa plis?  
(Sèkle wi oswa non)

Konbyen nan fanmi dezyèm degre Jane yo ki nan lis adwat la te dyagnostike ak maladi kè OSWA dyabèt tip 2?

Demi-sè(yo)  
Demi frè (yo)  
Grann(yo)  
Granpapa(yo)  
Matant(yo)  
Tonton(yo)  
Nyès(yo)  
Neve(yo)

Antre chif total la

wi non

Èske repons lan se 2 oswa plis?  
(Sèkle wi oswa non)

Si repons lan se wi pou nenpòt nan kesyon sa yo, ou gen yon risk ogmante pou maladi kè.

**Si ou gen yon risk ogmante, pale ak doktè w sou sa ou ka fè pou prevni maladi kè.**

## Enpòtan:

Yon istwa fanmi dyabèt tip 2 se yon faktè risk pou maladi kè. Si yo te dyagnostike youn nan fanmi ki endike nan kare ki anlè yo ak maladi kè, dyabèt tip 2, oswa toulede, fanmi sa a konte kòm yon fanmi nan risk ou genyen.

## Kèk konsèy ki ka ede prevni ak detekte maladi kè.



Kite fimèn oswa pa kòmanse:

- Risk ou pou maladi kè bese a 50% yon ane apre ou kite fimèn.



Pale ak doktè w sou tès depistaj:

- Tès regilye pou sik nan san, tansyon, ak kolestewòl ka ede jwenn yon pwoblèm anvan li tounen maladi kè.

**Vire nan paj 16 jiska 19 pou wè lòt tès depistaj ak rekòmandasyon sou mòd vi yo.**

# Rekòmandasyon ki bon pou sante

Kounye a ke ou fin gen yon pi bon konprann sou istwa sante fanmi w, ou ka fè kèk bagay pou diminye risk ou. Paj sa a ofri konsèy pou ajoute bon abitud nan lavi chak jou ou. Asire w ke ou pataje sa ou aprann nan ak fanmi w!

## Manje fwi ak legim

Adilt yo ta dwe manje omwen 2 tas legim ak 1.5 tas fwi chak jou

- Eseye 1 gwo pòm oswa zoranj plis 2 kawòt mwayen ak 1 tas pwa.
- Gen plizyè fason pou ajoute fwi ak legim nan repa w yo, tankou mete bannann tranche nan sereyal, ajoute tranch pwavwon vèt ak wouj nan pizza fwomaj, oswa mete tomat sou sandwich fwomaj..
- Ale sou [myplate.gov/eat-healthy/fruits](https://myplate.gov/eat-healthy/fruits) pou aprann plis sou dènye rekòmandasyon ki baze sou sèks, laj ak nivo aktivite w.
- Nan manje anpil fwi ak legim ou resevwa vitamin enpòtan, mineral, fitochimik\*, fib, ak antioksidan\*. Fwi ak legim yo tou gen nivo kalori ki ba. Yo ka ranplase manje ki gen anpil kalori ki jwe yon wòl nan gwosi.

## Manje fib

Adilt yo ta dwe konsome apeprè 30-35 gram fib chak jou.

- Ou ka jwenn fib nan manje plant, tankou sereyal, legim, fwi, pwa sèk, pwa, lantiy. ak nwa. Eseye 1 tas pwa wouj chak jou. Manje po fwi a ak legim epi chwazi manje gren antye yo se gwo sous fib tou!
- Bwè anpil likid pou ka ede trete fib la.
- Fib ede bese risk pou maladi kè nan diminye nivo kolestewòl nan san. Li lye tou ak amelyore fonksyon entesten.

## Rete aktif fizikman

Eseye fè 30 minit egzèsis pifò jou yo nan semèn nan. Plis ou aktif, se plis benefis sante ou pral wè!

- Egzèsis yo ka fèt yon sèl fwa oswa koupe pandan tout jounen an. Li ta dwe nan entansite modere, tankou mache rapid, naje nan yon ritm mwayen, koupe gazon, oswa pran eskalye.
- Koupe oswa diminye nan tan ou fè chita chak jou ka fè w vin pi an sante.
- Egzèsis regilye ede w pèdi pwa epi redui risk ou genyen pou plizyè maladi ak Kondisyon kwonik. Rete aktif ankouraje sante nan ranfòse zo w yo, misk ak kè w; nan bese tansyon epi amelyore enèji, sik nan san ak nivo kolestewòl.

## Limite alkòl

Si ou pa bwè alkòl, pa kòmanse: Ekspè yo rekòmande pa plis pase 1 vè pa jou pou fanm ak 2 vè pa jou pou gason.

- Fanm ki ansent yo oswa k ap eseye vin ansent pa dwe bwè alkòl paske bwè alkòl ka fè tibebe a mal.
- Bwè twòp gen rapò ak anpil maladi kwonik tankou siwoz nan fwa, pankreatit, maladi sikolojik, ak divès kalite kansè, tankou nan tete, fwa, ak èzofaj.
- Bwè twòp alkòl ka ogmante nivo kèk grès nan san an (trigliserid), epi ka mennen nan tansyon ki wo, ensifisans kadyak, konjesyon serebral, aritmi kadyak, ak lanmò kadyak sibat

## Pa Fimen

Kite fimen oswa kontinye evite fimen.

- Si w fimen, medikaman ak konsèy ka ede w kite fimen. Fè yon plan epi fikse yon dat pou kite fimen. Di fanmi w, zanmi w, ak kòlèg travay ou ke w ap kite epi mande sipò yo.
- Si w ansent epi fimen, kite fimen ka prevni pwoblèm sante pou ou menm ak tibebe w la.
- Fimen gen konsekans mòtèl, tankou kansè nan poumon ak nan bouch. Yo te lye li tou ak maladi kè.
- Li enpòtan pou note, ke moun yo ki ekspoze nan lafimen segondè, sibi konsekans sante grav tou, ki enkli timoun.

\* Yo jwenn fitochimik nan legim vèt fonsè ak lòt legim; antioksidan yo jwenn nan fwi, legim ak gren. Konsomasyon rekòmande ka prevni kansè ak maladi. Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou konsomasyon legim chak jou sou Entènèt nan: [choosemyplate.gov/vegetables](https://www.choosemyplate.gov/vegetables)

# Rekòmandasyon tè depistaj

## Kansè kolorektal



[cancer.org](http://cancer.org)  
800-227-2345

### Risk Mwayen

Tès pou pou sansib chak ane apati laj 45 an.

Kolonoskopi chak 10 an apati laj 45 an.

### Risk Ogmante

Pou moun ki gen yon fanmi premye degre dyagnostike nan laj 60 an oswa apre, kolonoskopi chak 10 an apati laj 40.

Pou moun ki gen de oswa plis fanmi premye degre dyagnostike a nenpòt laj oswa yon fanmi premye degre dyagnostike anvan laj 60 an, kolonoskopi chak 5 an apati laj 40 an oswa 10 an pi piti pase dyagnostik pi bonè nan fanmi an, kèlkeswa sa ki vini an premye a.

## Kansè nan Tete



[cancer.org](http://cancer.org)  
800-227-2345

### Risk Mwayen

Mamografi chak ane apati laj 45 an epi kontinye tan ke yon fanm an sante oswa jan doktè li rekòmande sa.

### Risk Ogmante

Yo ka rekòmande pou fanm ki gen yon risk ogmante dapre istwa familyal yo kòmanse tè depistaj nan yon laj ki pi ba ak/oswa pou yo fè MRI chak ane anplis de mamogram, jan doktè yo rekòmande sa.

## Kansè nan Pwostat



[cancer.org](http://cancer.org)  
800-227-2345

### Risk mwayen

Nan laj 50 an, fè yon diskisyon epi pran yon desizyon enfòmè sou tè depistaj kansè nan pwostat ak doktè yo. Yo ta dwe diskite sou ensètitud, risk ak benefis potansyèl tè depistaj pou kansè nan pwostat la.

### Risk Ogmante

Gason Afriken Ameriken ak gason ki gen yon fanmi premye degre li yo ki te dyagnostike anvan laj 65 an ta dwe gen diskisyon sa a nan laj 45 an.

Gason ki gen plis pase yon fanmi premye degre li yo ki te dyagnostike anvan laj 65 an ta dwe gen diskisyon sa a nan laj 40 an.

## Dyabèt tip 2 ak Maladi Kè

### Risk mwayen

### Risk Ogmante



[diabetes.org](http://diabetes.org)  
800-342-2383



[nhlbi.nih.gov](http://nhlbi.nih.gov)  
301-592-8573



[ahrq.gov](http://ahrq.gov)  
301-427-1364

Tès pou sik nan san omwen chak 3 an apati laj 45 an.

Tès pou kolestewòl nan san pou pi piti chak 5 an apati laj 20 an.

Tès pou tansyon omwen chak 2 an apati laj 18 an.

Tès pou sik nan san omwen chak 3 an apati laj 18 an pou moun ki gen faktè risk pou dyabèt tip 2 (ki twò gwo oswa obèz, istwa familyal, inaktivite fizik, ras/etnisite ki gen gwo risk).

Tès pou kolestewòl nan san pi souvan oswa tès depistaj apati yon laj pi jèn ka obligatwa pou moun ki gen risk ogmante (itilizasyon tabak, tansyon wo, istwa fanmi).

Tès pou tansyon pi souvan ka obligatwa pou moun ki gen risk ogmante pou maladi kè (itilizasyon tabak, kolestewòl wo, istwa fanmi).

**Tanpri diskite istwa sante fanmi w ak doktè w.**

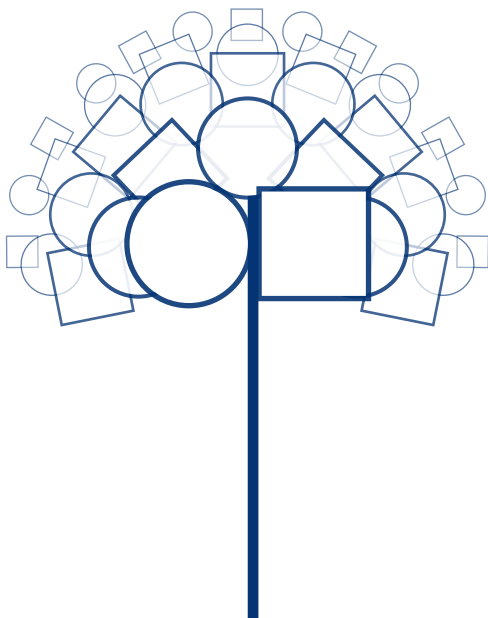
## Pataje Istwa Sante Fanmi w

Avèk espwa, apre w fin gade nan pake sa a ou santi w pi alèz pou li pye bwa istwa sante fanmi w. Pake Istwa Sante sa a se pou kenbe. Tanpri pa ezite pataje sa ou aprann nan ak fanmi w ak zanmi w. Sonje ke istwa sante fanmi w chanje apre yon sèten tan, kidonk asire w ke ou ajoute nan pake sa a pandan w ap aprann plis sou sante fanmi w.

Nou espere ke ou pral pale ak doktè w sou nenpòt kesyon ou genyen. Doktè w se moun ki byen plase pou gade istwa sante fanmi w epi diskite fason pou amelyore sante w epi redui risk ou pou maladi.

My Family Health Portrait se yon sitwèb ki ka ede w suiv istwa sante fanmi w. Ou ka enprime pye bwa istwa sante fanmi w epi pataje li fasilman ak fanmi ak doktè w.

Vizite [kahuna.clayton.edu/jqu/FHH/html/index.html](http://kahuna.clayton.edu/jqu/FHH/html/index.html) pou plis enfòmasyon ak pou kòmanse!



Using My Family Health Portrait you can:

- Enter your family health history.
- Learn about your risk for conditions that can run in families.
- Print your family health history to share with family or your health care provider
- Save your family health history so you can update it over time.

Talking with your health care provider about your family health history can help you stay healthy!

[Learn more about My Family Health Portrait.](#)

**Note:** You must use the "Use a Saved History" button to open the family history file you created.

Create a Family Health History      Use a Saved History



Families  
**SHARE**



National Human Genome  
Research Institute