

Rastreiu di Kankru di Kólon

Colon Cancer Screening, Cape Verdean

Beth Israel Lahey Health 
Beth Israel Deaconess
Medical Center



Kuzê ki bu debi sabi

- **1 na kada 23 omi** y **1 na kada 25 mudjer** teni kankru di Kólon.
- Testi pa **rastreamentu** podi djuda na diskubri kankru más sedu, di modi ki ta ser más fásil di trata.
- Testi pa rastreamentu ê rekomendadu pa **tudu alguên** ku **45 anu ô más**, mesmu ki ka tiver kankru di kólon na sê familia.
- Ta izisti **diferentis testis pa rastreamentu dispunível**; alguns bu podi fazi na kaza sem un kolonoskopia.
- **Ka bu spera ti ki sintoma parsi.** Na mumentu ki bu xinti kês sintoma, kêt duensa podi ter spadjadu.



Kuzê ki bu podi fazi

- Un **Stilu di vida saudável** podi djuda na prevenson di kankru di kólon:
 - Ivita fuma
 - Ivita bibida alcóliku
 - Ezersita regularmenti
- Poi na bu **dieta** más fruta, vejetal i proteína magru (galinha, peixi), menus karni vermelhu i prosesadu (xarkutaria/karni prontu pa almosu, kaxoro kenti, porku, vaka)
- Kankru ka para duranti pandemia. **Ka bu spera!**
- **Fala ku bu dotor** sobri modi ki bu ta fazi testi i kual testi ê midjor pa bô.
- Pa **ajenda un kolonoskopia**, pa Boston/Wellesley/Lexington txoma pa: 617-754-8888, pa Needham txoma pa: 781-453-3688.



Fazi testi. Salva bu vida.