

Sispann Fimen pou Amelyore Sante Kè Ou



Fimen se yon gwo faktè pou maladi kè ki lakoz 1 lanmò sou 4. Kite fimen kounye a pou redui risk ipètansyon (tansyon wo).

Kisa reyalite yo ye?

- Fimen ogmante risk maladi kè tankou tansyon wo/ipètansyon ak kolestewòl wo
- Fimen ogmante risk pou w fè yon estwok ant 2 a 4 fwa
- Fimen ogmante risk pou w domaje veso sangen w yo
- Fimen lakoz 80% lanmò ki anrapò ak maladi poumon bouche kwonik (COPD). Pasyan ki gen COPD gen yon gwo risk pou yo devlope ipètansyon.

Poukisa mwen ta dwe kite fimen?

Kite fimen pral redui risk ipètansyon.

- Ant 1 a 2 lane apre ou kite: Risk atak kè ap bese
- Ant 3 a 6 lane apre ou kite: Risk maladi kè ap bese a 50%
- Ant 5 a 10 lane apre ou kite: Risk pou fè estwok ap bese
- 15 lane: Risk maladi kè nan menm to ak lakay yon moun ki pa fimen

Kisa mwen kapab fè pou mwen kanpe anv fimen an apre mwen fin kite?

Kite fimen pral redui risk ipètansyon.

- **Retade** anv fimen an. Eseye konte jiska 10, anv an ap pase jeneralman nan 3 a 5 minit
- **Jwenn distraksyon** nan fè yon lòt bagay. Retire fimen nan lespri w pandan w ap pale ak yon zanmi, al fè yon ti mache, oswa koute mizik
- **Respire a fon.** Konte jiska 5 epi rale lè a dousman epi a fon pou lestomak ou ka louvri. Repete sa 4 a 5 fwa.
- **Bwè dlo** epi kenbe li nan bouch ou pandan kèk minit. Sa kapab ede ou rilaks.

Resous:

- **Liy Asistans Eta Massachusetts pou Kite Fimen:** 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- [Mass.gov: Fè Premye Pa a](#)
- [Depistaj Kansè Poumon nan CHA](#)
- [Estimatè Risk Kolèj Kadyoloji Ameriken](#)
- [Asosyasyon Kè Ameriken: Fimen ak Tansyon Wo](#)

Eskane kòd QR la pou w aprann plis.

