ᐁᐃᓇᓄᑭᔭᐠ

ᐊᒥᐦᐅᒪ ᐊᓂᔕ ᑲᐅᒋᐧᐃᒋᐦᐃᑯᔭᐠ
ᑲᒧᒋᐊᓄᑭᑕᒪᑫᐧᐊᐨ ᒥᓇ ᐅᑕᓄᑭᐠ, ᒥᓇ ᐱᑯ ᐊᐧᐃᔭᐠ ᒥᐢᑕᐦᐃ ᑲᐱᐸᐸᑭᑎᓂᑫᐧᐊᐨ ᔓᓂᔭᐣ, ᐅᒪ ᑲᓀᑎᔭᐣ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᑲᑲᐧᑫᓇᑲᓂᑲᑌᐠ ᐅᒋᓂᑲᓂᐡᑲᒪᑫᒪᑲᐣ ᐁᒪᒥᑲᒋᑲᑌᐠ ᐅᐧᐁ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ. ᐅᐧᐁ ᐱᒥᐧᐃᒋᑫᐧᐃᐣ:

• ᐅᒋᐸᑭᑎᓇᑲᓄ ᔓᓂᔭ ᑲᐅᒋ ᓇᓇᑕᐧᐃᑭᑫᒋᑲᑌᑭᐣ ᓇᓇᑲᐤ ᑲᐃᔑᓇᐧᑲᑭᐣ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ
• ᐅᒋᐧᐃᒋᒋᑲᑌ ᒋᐅᔑᒋᑲᑌᑭᐣ ᐅᓇᔓᐧᐁᐧᐃᓇᐣ ᒋᐅᒋ ᒥᓄᔭᐧᐊᐨ ᑲᑭᓇ ᐊᐧᐃᔭᐠ
• ᐅᒋᐧᐃᒋᒋᑲᑌ ᐃᔑᒋᑫᐧᐃᓇᐣ ᑫᐅᒋᒥᓄᔭᓄᐧᐊᐠ ᑫᐅᒋ ᓇᑲᓇᒪᓱᓇᓄᐧᐊᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ
• ᐅᒋᐸᑭᑎᓂᑲᑌᐧᐊᐣ ᐧᐃᑕᒪᑫᐧᐃᓇᐣ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᐅᒋ
• ᐅᒋᐧᐃᒋᐦᐊᑲᓄᐧᐊᐠ ᐊᐧᐃᔭᐠ ᑲᑭᑭᐡᑲᑯᐧᐊᐨ ᑲᐊᓂᒪᓂᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᓂ

ᐱᑭᑐᐣ ᐅᒪ ᓇᑕᐧᐁᑕᒪᐣ ᐅᐡᑭ ᑎᐸᒋᒧᐧᐃᐣ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᐅᒋ, ᑲᐃᓇᓄᑭᑕᒪᑫᔭᐠ, ᓇᐣᑕ ᐧᐃᐱᐸᑭᑎᓂᑫᔭᐣ.

ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ

ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᐧᐃᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ

ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᑲᐅᒋᐧᐃᒋᐦᐃᐧᐁᐧᐊᐨ ᑭᐅᒋᐅᔑᒋᑲᑌ ᐅᐧᐁ ᐧᐃᑕᒪᑫᐧᐃᐣ. ᑲᐧᐃᓂᐣ ᐃᐧᓇᑌᓯᓄᐣ ᐅᒪ ᐸᓂᐢᐧᑫ ᒋᐅᑎᓂᑲᑌᐠ ᐧᐃᑕᒪᑫᐧᐃᐣ ᑫᐧᐃᐣ ᑲᐃᔑᐧᐊᐧᐃᑕᒪᑫᐨ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ.
ᐅᐧᐁ ᒪᓯᓇᐦᐃᑲᐣ ᐸᑭᑎᓂᑲᑌ ᑭᔭᑦ ᒋᓇᓴᐱᒪᓯᓇᐦᐃᑲᑌᐠ, ᑭᔭᑦ ᐁᑲ ᐱᓇᒪ ᒋᑲᐧᑫᐧᑌᐨ ᐅᐧᐁ ᐧᐃᑐᑕᐠ, ᔕᑯᐨ ᓇᑕᐧᐁᑕᐧᑲᐣ ᒋᐊᐸᒋᑐᐨ ᐅᒪ ᑲᐃᔑᑭᑭᓇᐧᐊᒋᐱᐦᐃᑲᑌᓂᐠ ᒋᐊᔑᑕᓯᓇᐦᐊᐠ: ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ: ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᐧᐃᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ.

Canadian Cancer Society 2008.
Early Detection and Screening: Facts for men - Ojicree 270483 © July 2008

ᑲᑲᐧᑫ ᔕᑯᒋᑐᒥᐣ ᐁᑲ ᒥᓇᐧᐊ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒋᑕᐧᑲᐠ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ᑲᑲᐧᑫ ᔕᑯᒋᑐᒥᐣ ᐁᑲ ᒥᓇᐧᐊ ᑲᐊᓂᒪᐠ
ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒋᑕᐧᑲᐠ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Photographs: © Getty Images

ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ

ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᐧᐃᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ

ᑲᐧᐃᐣ ᑭᑫᑕᐧᑲᐣ ᑫᑯᓀᐣ ᐯᔑᐠ ᐊᐧᐃᔭ ᑲᐅᒋ ᐧᐊᑫᐧᐃ ᑲᒋᑎᓂᑯᐨ ᑲᐊᓂᒪᓂᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᓂ ᐁᐧᑲ ᒥᓇ ᑯᑕᐠ
ᐁᑲ ᐁᑲᒋᑎᓂᑯᐨ. ᐊᒥ ᐁᓀᑕᐧᑲᐠ ᐁᑲ ᒋᑭᓇᑲᓂᑲᑌᐠ ᐅᐧᐁ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ, ᔕᑯᐨ ᐊᔭᐧᐊᐣ ᑫᑯᓇᐣ ᑫᑭᑐᑕᒪᐸᐣ ᒋᐅᒋ ᓇᑲᓇᒪᓱᔭᐣ ᐁᑲ ᒋᐊᑯᓯᔭᐣ. ᐧᐃᒋᐦᐃᑎᓱᐣ ᑕᐡ ᒋᐅᒋᒪᐡᑲᐧᐃᐱᒪᑎᓯᔭᐣ.

ᐅᒪ ᐧᐃᐣᒋᑲᑌᐧᐊᐣ ᓂᐧᐃᐣ ᑲᐊᓂᒪᑭᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓇᐣ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᑲᐧᐊᑕᑲᒥ ᑲᒋᑎᓂᑯᐧᐊᐨ ᒥᓇ ᐧᐃᐸᐨ
ᑕᑭ ᑭᑫᑕᐧᑲᓂ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᐧᑕ ᓇᐣᑕ ᒋᒪᒣᒋᑲᐦᐃᐧᑕ ᑫᑯᐣ ᐃᓇᒪᐣᒋᐦᐅᐧᐊᐨ: ᐅᓂᐡᑭᐠ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ, ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ, ᐅᓇᑭᔑᐠ ᒥᓇ ᐅᔕᑲᐠ. ᒥᔑᐣ ᑫᑯᓇᐣ ᑲᐃᓇᒪᒋᐦᐅᓇᓄᐧᐊᐠ ᑲᐧᐃᓂᐣ ᑕᐧᓴ ᐃᐧᐁ ᒋᐃᔑᔭᓄᐧᐊᐠ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ. ᐧᐊᐸᑦ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᒋᒪᒣᒋᑲᐦᐃᐠ. ᑭᐡᐱᐣ ᐁᑲ ᑭᓇᑲᓂᑲᑌᐠ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ, ᑕᑭᐧᐃᒋᐦᐃᐧᐁᒪᑲᐣ ᓇᑕᐧᐃᐦᐃᐧᐁᐧᐃᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᐧᐃᐸᐨ ᒥᑭᑲᑌᐠ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ.

1

ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ

ᐧᐃᐸᐨ ᑲᒥᑲᒪᐧᐊᑲᓄᐨ ᐊᑯᓯᐧᐃᓂ ᒥᐅᐧᐁ ᑲᐃᒋᑲᑌᐠ ᐧᐃᐸᐨ ᑲᒥᑭᑲᑌᐠ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ. ᐧᐃᐸᐨ ᑲᒥᑭᑲᑌᐠ, ᐧᐁᑕᐣ ᒋᑭᓇᑕᐧᐃᒋᑲᑌᐠ. ᑲᓂᓯᑕᐧᐃᓂᑲᑌᐠ ᐃᓇᒪᒋᐦᐅᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᑲᐊᔭᑲᐧᐃ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐨ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂᐧᐊᐣ ᐧᐃᒋᐦᐃᐧᐁᒪᑲᐣ ᐧᐃᐸᐨ ᒋᐅᒋ ᒥᑭᑲᑌᐠ. ᓂᓯᑕᐧᐁᑕᐣ ᑭᔭᐤ ᒥᓇ ᐁᑲ ᒋᑕᔑᑲᑐᔭᐣ ᑫᑯᐣ ᐃᓇᒪᒋᐦᐅᔭᐣ. ᔐᒪᐠ ᐧᐃᑕᒪᐧᐊᐨ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ, ᑕᐧᐁᑕᐣ ᒋᑲᐧᑫᓇᑕᐧᐃᐦᐃᑯᔭᐣ.

ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᑲᐃᒋᑲᑌᐠ ᐊᒥᐦᐅᒪ ᑲᐅᒋᑭᑫᑕᐧᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᐁᓂᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᑲᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᔭᐣ ᒥᓴᐧᐊᐨ ᐁᑲ ᑫᑯᐣ ᐃᓇᒪᒋᐦᐅᔭᐣ. ᒥᔑᐣ ᑲᐃᓇᑲᓀᔭᑭᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓇᐣ ᑲᐧᐃᐣ ᒋᒪᒣᒋᑲᒋᑲᑌᑭᐣ, ᔕᑯᐨ ᐊᑎᐟ ᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐧᐊᐣ ᐁᐧᒪᔦ ᑭᑫᑕᒪᐣ ᑫᑯᐣ ᐁᐃᔑᔭᔭᐣ. ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᑲᔦ ᐧᐃᒋᐦᐃᐧᐁᒪᑲᐣ ᐧᐃᐸᐨ
ᒋᐅᒋ ᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᓂᒪᐱᓀᐧᐃᐣ, ᒣᐧᑲᐨ ᑲᐃᓯᓭᐠ ᒋᑭᓇᑕᐧᐃᒋᑲᑌᐠ. ᐊᑎᐟ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᓇᐣ ᑕᑭᐅᒋ ᒥᑭᑲᑌᐧᐊᐣ ᑲᐃᓀᒋᑲᑌᐠ ᒋᐊᓂᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᓂᒪᐱᓀᐧᐃᐣ ᐁᐧᒪᔦ ᒥᑐᓂ ᐊᓂᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ.
ᑭᐡᐱᐣ ᑫᑯᐣ ᐧᐊᐸᒋᑲᑌᓂᐠ ᑫᑯᓂ, ᒥᓇᐧᐊ ᑕᓇᐱ ᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᓂ.

ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᓇᐣ ᑲᐊᓄᑲᑌᑭᐣ ᑲᐅᒋ ᓇᓇᑕᐧᐃᑭᑫᒋᑲᑌᑭᐣ ᐊᑎᐟ ᑲᐊᓂᒪᑭᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓇᐣ ᒥᓯᐧᐁ ᐅᒪ ᑲᓇᑕ ᐊᐦᑭᐠ ᑕᓇᓄᑲᑌᐧᐊᐣ. ᒥᓇ ᑲᐅᒋ ᐸᐱᑭᓯᑎᐸᐦᐊᑲᑌᑭᐣ ᐸᐸᑲᓂᓭᐧᐊᐣ ᐃᓇᓄᑭᑕᒪᑫᐧᐃᓇᐣ. ᐊᓂᓂᑯ ᑲᐊᓂ ᐊᐱᑕᑎᓯᐧᐊᐨ ᓇᑐᒪᑲᓄᐧᐊᐠ ᒋᒪᒣᒋᑲᐦᐃᐧᑕ ᐁᑲ ᒥᓴᐧᐊᐨ ᑫᑯᐣ ᑲᐃᓇᒪᒋᐦᐅᐧᐊᐨ. ᑭᐡᐱᐣ ᑭᐧᐊᑯᒪᑲᐣ ᑲᑭᐱᐃᓇᐱᓀᑯᐸᓀᐣ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒪᐡᑯᐨ ᑫᑭᐣ ᑲᑭᐅᒋ ᐃᓇᐱᓀ ᐁᐧᑲ
ᑕᐡ ᐧᐃᐸᐨ ᑭᑕᑭ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᓇᐸᐣ ᒥᓇ ᓴᓴᑯᓇᐠ ᒋᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᔭᐸᐣ. ᐊᔭᒥᐦᐃ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᒋᐅᓇᒋᑲᑌᐠ ᒋᐱᒥᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᔭᐣ.

2 ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᐧᐃᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ © Canadian Cancer Society 2008 3

ᑭᒋᓀᑕᐧᑲᐣ ᒋᑭᑫᑕᒪᐣ ᑲᐧᐃᓂᐣ ᒥᑐᓂ ᒋᑭᐧᐊᐸᒋᑫᒪᑲᑭᐣ
ᑲᐊᐸᑕᑭᐣ ᑲᐅᒋ ᑲᐧᑫᒥᑭᑲᑌᐠ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ.
ᐊᑎᑲ ᐁᐡᑲᑦ ᐃᓯᓭ ᐁᓇᐧᑲᐠ ᐁᐊᔭᒪᑲᐠ ᔕᑯᐨ ᑕᐡ
ᑲᐧᐃᐣ ᑌᐧᐯ ᒋᐊᔭᒪᑲᐠ, ᒥᓇ ᑲᐧᐃᐣ ᒋᓇᐧᑲᐠ ᐁᐊᔭᒪᑲᐠ
ᑲᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ. ᔕᑯᐨ ᐧᐃᓂᑯ ᐅᒋᐱᒪᒋᐦᐃᐧᐁᒪᑲᐣ
ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ.

ᐅᓂᐡᑭᐠ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ
ᐅᓂᐡᐠ ᑲᐃᔑᐊᑯᑫᐨ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ ᐊᒥᐦᐃᒪ ᑲᐅᒋ ᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ. ᐊᒥᐦᐅᐧᐁᓂ
ᑲᔦ ᒪᐧᐊᐨ ᑲᓂᑕᑲᒋᑎᓂᑯᐧᐊᐨ ᐅᒪ ᑲᓇᑕ ᐊᐦᑭᐠ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᒥᓇ ᑲᒥᑲᒪᐧᐃᐧᑕ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐊᐧᐊᔑᒣ 65 ᑲᐊᐱᑕᑎᓯᐧᐊᐨ. ᐃᑭᐧᐁᓂᐧᐊᐠ ᒥᓇ ᐅᐧᐊᑯᒪᑲᓄᐧᐊ ᑲᑭᐱᐃᓇᐱᓀᓂᐨ ᓇᐣᑕ ᒥᓇ ᒪᑲᑌᐧᐃᔭᓴᐠ ᐧᐃᓇᐧᐊ ᐅᐧᐊᑕᑲᒥ ᑲᒋᑎᓂᑯᓇᐧᐊ ᐅᐧᐁᓂ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓂ ᒣᐧᑲᐨ ᑲᐅᐡᑲᑎᓯᐧᐊᐨ.

ᑫᑭᑐᑕᒪᐸᐣ

ᑭᐡᐱᐣ 50 ᓇᐣᑕ ᐊᐧᐊᔑᒣ ᐊᐱᑕᑎᓯᔭᐣ, ᑲᐧᑫᒋᑦ ᑭᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂᑦ ᐊᓂᐣ ᐁᔑᑭᑫᓂᒥᐠ ᒥᓇ ᑭᐡᐱᐣ ᒋᑭᐱᒥ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᔭᐸᐣ ᐅᓂᐡᑭᐠ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ.

ᑭᐡᐱᐣ ᐅᑲᐧᐊᑕᑲᒥ ᑲᒋᑎᓂᑯᐣ ᐅᐧᐁᓂ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓂ ᐃᓀᓂᒥᑯᔭᐣ ᑭᐧᐊᑯᒪᑲᓇᐠ ᐁᑭᐱᐃᔑᔭᐧᐊᐨ ᓇᐣᑕ ᒪᑲᑌᐧᐃᔭᓯᑲᐠ ᑲᐅᒋᔭᐣ. ᑲᐧᑫᒋᑦ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᐧᐃᐸᐨ ᒋᑭᐊᓂ ᐱᒥ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᔭᐸᐣ.

ᐊᒥᐦᐅᐧᐁ ᐁᑐᑕᐧᐃᐧᑕ ᑲᒪᒣᒋᑲᐦᐃᐧᑕ ᐧᐃᐸᐨ ᑲᓇᓇᑕᐧᐃᑭᑫᒋᑲᑌᐠ ᐅᓂᐡᑭᐠ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ:
• ᑲᓇᑐᒥᑯᓂᑲᑌᐠ ᒋᐱᐧᑲᐡᑭᓭᐨ ᑲᐅᒋᒥᐦᓯᐨ (DRE): ᑲᐅᒋᒥᐦᓯᐨ ᑕᐅᒋᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᓂ ᐅᓂᐡᑭᐠ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ. ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᔐᑯᓂᒋᓂ ᑲᐅᒋᒥᐦᓯᐨ ᐁᓇᓇᑐᒥᑯᓇᐨ ᐅᓂᔑᐧᐊᔭᐣ ᒋᐱᐧᑲᐡᑭᓭᓂᐨ ᓇᐣᑕ ᒥᓇ ᐃᔑᒪᔭᑭᓇᑯᓯᐨ.

• ᒥᐢᑯ ᑲᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᐠ (PSA) ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ: ᐅᒥᐢᑯᑦ ᐅᑕᐱᓂᑲᑌᓂ ᐁᐅᒋᑎᐸᐸᒋᑲᑌᓂᐠ ᐁᐱᑕᑯᐡᑲᒪᑲᓂᐧᑫᐣ ᐅᓂᐡᑭᐠ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ, ᐃᒪ ᑲᐅᒋ ᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ.

ᐅᓄᐧᐁᓂᐧᐊᐣ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᓇᐣ ᐧᐃᒋᐦᐃᐧᐁᒪᑲᓄᐣ ᐧᐃᐸᐨ ᐁᐧᐊᐸᒋᑲᑌᐠ ᑲᐊᔭᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ, ᔕᑯᐨ ᑲᔦ ᐁᐡᑲᑦ ᐃᓯᓭ ᐁᑲ ᐁᑌᐧᐯᒪᑲᐠ ᓇᐣᑕ ᒥᓇ ᑲᐧᐃᐣ ᒋᓇᐧᑲᐠ ᐁᐊᔭᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ. ᐊᑎᐟ ᒥᓇ ᑲᒪᒣᒋᑲᐦᐃᐧᑕ ᐅᒋᐧᐊᐸᒋᑲᑌ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᐁᑲ ᐧᐃᐣ ᓇᐣᑕ ᒋᐅᒋ ᑭᒋᑐᑕᑯᔭᐣ. ᑭᒋᓀᑕᐧᑲᐣ ᑕᐡ ᒋᑲᐧᑫᒋᒪᐨ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᐊᓂᐣ ᐁᔑᑭᑫᓂᒥᐠ ᒋᐧᐊᑕᑲᒥ ᑲᒋᑎᓂᑯᐧᐊᓀᐣ ᐅᐧᐁ ᑐᑲᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ, ᒥᓇ ᑫᑭᐃᔑᐧᐃᒋᐦᑯᔭᐸᐣ ᒥᓇ ᑲᐃᔑᓂᓂᒋᐦᐃᐧᐁᒪᑲᐠ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ.

ᑕᓯᐣ ᑫᑯᓇᐣ ᑫᐅᒋᓇᓇᑲᒋᑐᔭᐣ

ᒪᐡᑯᐨ ᐅᓂᐡᑭᐠ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ
ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᑭᑕᔭᓇᑐᐠ ᓇᐣᑕ ᐸᑲᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ, ᑭᐡᐱᐣ ᑲᑭᓯᓱᑲᐡᓂᐨ ᓇᐣᑕ ᑲᐸᑭᓭᓂᐨ ᐅᓂᔑᐧᐊᔭᐣ. ᓇᓯᑲᐤ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᑭᐡᐱᐣ ᐃᔑᔭᔭᐣ ᐅᐧᐁ:

• ᐁᐧᐃᓇᔑᓀ ᔕᔑᑭᐡᑲᔭᐣ, ᒣᐧᑲᐨ ᐅᑎ ᒪᐧᐊᐨ ᑲᑎᐱᑲᐠ

• ᒪᐧᐊᐨ ᐃᑯ ᐁᐧᐃᔑᑭᔭᐣ ᐁᓇᒪᐣᒋᐦᐅᔭᐣ

• ᐁᑲ ᐁᑭᑲᐡᑭᑐᔭᐣ ᒋᐊᓂᔑᑭᔭᐣ ᓇᐣᑕ ᒋᐳᓂᔕᓱᔭᐣ

• ᐁᑲ ᐁᑭᔑᑭᔭᐣ

• ᐁᑲ ᐁᓴᐸᔑᑲᐧᐃᐠ, ᐸᑭ ᐁᑕ ᓇᐣᑕ ᐁᐅᒋᐳᓂᔑᑭᓭᔭᐣ

• ᑕᐱᐡᑯᐨ ᑭᔭᐱᐨ ᐁᑭᐡᐳᓀᐠ ᑭᔑᑭᐧᐃᓇᐳ ᐁᐃᓀᑕᒪᐣ

• ᑕᐱᐡᑯᐨ ᑲᒐᑭᓱᔭᐣ ᐁᓀᑕᐣ ᓇᐣᑕ ᐁᐧᐃᓴᑫᑕᒪᐣ ᑲᔑᑭᔭᐣ

• ᐁᒥᐢᑭᐧᐊᑲᒥᐠ ᑭᔑᑭᐧᐃᓇᐳ ᓇᐣᑕ ᑭᒪᑲᑌ

• ᐁᐧᐃᓴᑭᓭᔭᐣ ᑲᐸᐢᑭᓯᑫᔭᐣ

4 ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᐧᐃᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ © Canadian Cancer Society 2008 5

ᐅᓇᑭᔑᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ
ᒥᔑᐣ ᐅᓇᑭᔑᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᐅᒋᒪᒐᒪᑲᐣ ᐱᐣᒋᓇᑭᔑᐠ ᒥᓇ ᐃᒪ ᑲᐅᒋᒥᐦᓯᓇᓄᐧᐊᐠ.
ᐊᒥᐦᐅᐧᐁ ᐯᔑᐠ ᓂᐦᓯᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓇᐣ ᑲᐃᓇᐱᓀᐧᐊᐨ
ᐃᐧᑫᐧᐊᐠ ᒥᓇ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᒪ ᑲᓇᑕ ᐊᐦᑭᐠ. ᐸᐯᓯᑲᒪᑲᐣ
ᑲᐊᓂᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᒥᓇ ᓂᔭᑲᓇ ᑭᑫᑕᐧᑲᐣ. ᑲᐧᐃᐣ ᑫᑯᐣ ᓂᐢᑕᑦ ᒋᐃᓇᒪᒋᐦᐅᓇᓄᐧᐊᐠ ᐊᓂᐡ ᐃᔑᔭᒪᑲᐣ ᐃᒪ ᒐᐸᔑᐡ ᒥᓴᑕᐠ (ᒐᐸᔑᐡ ᐅᓇᑭᔑᐠ) ᒥᐢᑕᐦᐃ ᐱᔑᔑᐧᑲ ᒋᐊᓂᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᑲᐱᐧᑲᐡᑭᓭᐠ ᒥᓇ ᑲᐊᓂᒥᔕᐠ. ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᑕᐅᒋ ᒥᑭᑲᑌ ᑭᐡᐱᐣ ᐅᔑᐦᐅᒪᑲᓄᐧᑫᐣ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᐁᐧᒪᔦ ᑫᑯᐣ ᐃᓇᒪᐣᒋᐦᐅᓇᓄᐧᐊᐠ. ᑲᐡᑭᒋᑲᑌ ᒋᓇᑕᐧᐃᒋᑲᑌᐠ ᑭᐡᐱᐣ ᐧᐃᐸᐨ ᑲᒥᑭᑲᑌᐠ.

ᑫᑭᑐᑕᒪᐸᐣ

ᑭᐡᐱᐣ 50 ᓇᐣᑕ ᐊᐧᐊᔑᒣ ᐊᐱᑕᑎᓯᔭᐣ, ᐅᓇᑐᐣ ᑕᓱᓂᔓᐊᐦᑭ ᒋᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᐠ (FOBT) ᑭᒧ. ᐅᒋᓇᓇᑕᐧᐊᐸᒋᑲᑌ ᒋᒥᐢᑭᐧᐊᓄᐧᑫᐣ ᑭᒧ ᐁᑲ ᒧᔐᐡᑭᔑᐠ ᑲᐅᒋᐧᐊᐸᒋᑲᑌᐠ (ᒥᐢᑯ ᒋᐊᔭᒪᑲᓄᐧᑫᐣ). ᔕᑯᐨ ᑲᐧᐃᓂᐣ ᑕᐧᓴ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒋᐊᔭᐨ ᑲᒥᐢᑭᐧᐊᓂᐠ ᐅᒧ. ᑯᑕᑭᔭᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓇᐣ ᐃᔑᔭᑐᐠ ᑲᐅᒋᒥᐢᑭᐧᐃᒧᐧᐁᐨ ᑐᑲᐣ, ᐁᐱᐧᑲᐡᑭᓭᐨ (ᐁᑲ ᑲᐊᑯᓯᐧᐃᓂᐧᐊᐠ), ᐅᒥᑭᐧᐃᓭ ᓇᐣᑕ ᐱᐧᑲᐡᐧᑲᓭ ᑲᐅᒋᒥᐦᓯᐨ.

ᑭᐡᐱᐣ ᐅᒧ ᑲᑭᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᓂᐠ ᐁᒥᐢᑭᐧᐊᓂᐠ, ᒥᓇᐧᐊ ᑯᑕᐠ ᐸᑲᐣ ᑕᓂᔑ ᒪᒣᒋᑲᐦᐊᑲᓄ ᑐᑲᐣ:
• ᑲᐱᓴᐸᒋᑲᑌᐠ ᐅᓇᑭᔑᔭᑊ: ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᐅᐱᐣᑕᐱᑫᓇᐣ ᐱᐧᐊᐱᑯᔭᐱᓂ ᑲᒪᒣᒋᑲᐦᐊᐨ ᑲᐅᒋᒥᐦᓯᓂᐨ ᐁᐧᐊᐢᑌᓂᐠ ᒥᓇ ᒪᓯᓇᑭᓯᑲᐣ ᐊᑯᑫ ᐃᒪ ᓇᐦᑲᒋᔭᐃ ᐱᐧᐊᐱᑯᐠ.
• ᑯᑕᐠ ᑲᐊᐸᑕᐠ ᐅᓇᑭᔑᐠ ᑲᐱᓴᐸᒋᑲᑌᐠ: ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᐅᐱᐣᑕᐱᑫᓇᐣ ᐱᐧᐊᐱᑯᔭᐱᓂ ᑲᒪᒣᒋᑲᐦᐊᐨ ᑲᐅᒋᒥᐦᓯᓂᐨ ᐁᐃᓇᐱᐨ ᐱᐣᒋᔭᐦᐃ ᑲᐅᒋᒥᐦᓯᓂᐨ ᒥᓇ ᒐᐸᔑᐡ ᐅᓇᑭᔑᐠ ᐁᐧᐊᐢᑌᓂᐠ ᒥᓇ ᒪᓯᓇᑭᓯᑲᐣ ᐊᑯᑫ ᐃᒪ ᓇᐦᑲᒋᔭᐃ ᐱᐧᐊᐱᑯᐠ.
• ᐱᐣᑕᐸᐧᐊᓱᐧᐃᐣ: ᐊᒥᐦᐅᒪ ᐁᐅᒋ ᔕᐧᐸᓯᑲᑌᐠ ᒥᓇᑭᐡ ᒥᓇ ᑲᐅᒋᒥᐦᓯᓇᓄᐧᐊᐠ ᐁᐊᐸᑕᐠ ᐊᑎᓯᑲᐣ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᒋᐅᒋ ᐸᔭᑌᐧᐊᐸᑕᐠ ᐁᔑᓇᐧᑲᓂᐠ ᐱᐣᒋᓇᑭᔑᐠ.

ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ ᐊᒥᐦᐃᒪ ᑲᐅᒋ ᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ. ᐊᓇᐧᐃᐣ ᑲᐧᐃᐣ ᓇᐱᐨ ᒋᐊᔭᒪᑲᐠ ᐅᐧᐁ ᑐᑲᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ, ᔕᑯᐨ ᐃᑭᐧᐁᓂᐧᐊᐠ ᓇᐯᐧᐊᐠ 15 ᐊᑯᓇᐠ 49 ᑲᐊᐱᑕᑎᓯᐧᐊᐨ ᓂᓂᒋᔭᐧᐊᐠ ᒋᐅᒋ ᑲᒋᑎᓂᑯᐧᐊᐨ ᐅᐧᐁᓂ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓂ. ᑲᐡᑭᒋᑲᑌ ᒋᑭᓇᑕᐧᐃᒋᑲᑌᐠ, ᑭᐡᐱᐣ ᐧᐃᐸᐨ ᑲᒥᑭᑲᑌᐠ.

ᑫᑭᑐᑕᒪᐸᐣ
ᑭᑫᓂᒥᐠ ᐁᔑᓇᑯᓯᐧᐊᐨ ᑭᓂᔑᐧᐊᔭᐠ ᒥᓇ ᒋᐊᔭᑲᐧᐃ ᓇᓇᑲᒋᐦᐊᐧᑕ. ᐃᐧᐁ ᐊᐱ ᐃᔑᒥᓄᓭ ᒋᑐᑕᒪᐣ
ᐃᐡᐧᑲ ᑭᓯᐱᑭᔭᐣ, ᐊᐱ ᑭᓂᔑᐧᐊᔭᐠ ᐸᐣᑭᓯᐡᑲᐧᐊᐨ ᒋᓇᓇᑐᒥᑯᓇᐧᑕ. ᔐᒪᐠ ᐧᐊᐸᑦ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂ ᑭᐡᐱᐣ ᓇᐣᑕ ᐃᔑᒪᔭᑫᓂᒪᐧᑕ.

ᐅᓇᑐᐣ ᒋᐱᒥ ᐊᔭᑲᐧᐃ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᐠ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᐊᔑᐨ ᒥᓇ ᒋᓇᓇᑲᒋᐦᐃᐠ ᑭᓂᔑᐧᐊᐠ.

ᑕᓯᐣ ᑫᑯᓇᐣ ᑫᐅᒋᓇᓇᑲᒋᑐᔭᐣ
ᒪᐡᑯᐨ ᐅᓂᔑᐧᐊᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᑭᑕᔭᓇᑐᐠ ᓇᐣᑕ ᐸᑲᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ. ᓇᓯᑲᐤ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᑭᐡᐱᐣ ᐃᔑᔭᔭᐣ ᐅᐧᐁ:
• ᐱᐧᑲᐡᑭᓭᔭᐣ ᑭᓂᔑᐧᐊᐠ
• ᐧᐃᓴᑫᑕᒪᐣ ᑭᓂᔑᐧᐊᐠ
• ᐁᑯᓯᑯᒪᐣᒋᐦᐅᔭᐣ ᒐᐸᔑᐡ ᑭᒥᓴᑕᐠ ᓇᐣᑕ ᐁᑯᓯᑯᒪᐣᒋᐦᐊᐧᑕ ᑭᓂᔑᐧᐊᔭᐠ
• ᐁᑌᐧᐃᓯᔭᐣ ᒐᐸᔑᐡ ᑭᒥᓴᑕᐠ ᓇᐣᑕ ᑭᓂᔑᐧᐊᔭᐠ

6 ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᐧᐃᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ © Canadian Cancer Society 2008 7

ᐊᑎᐟ ᒥᓇ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᐧᐊᑕᑲᒥ ᑲᒋᑎᓂᑯᓇᐧᐊ
ᐅᓇᑭᔑᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᓂᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᓂ. ᑲᐧᑫᒋᑦ
ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᐊᓇᐱ ᒥᓇ ᐊᓂᐣ ᐊᔭᐱ ᑫᑭᐱᒥ
ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᔭᐸᐣ:

• ᐅᓂᑭᐦᐃᑯᒪᐣ, ᐧᐃᒋᓂᑕᐧᐃᑭᒪᑲᓇᐣ ᓇᐣᑕ
ᐅᑕᐧᐊᔑᔑᒪᐣ ᐅᓇᑭᔑᐠ ᑲᐊᓂᒪᓂᐠ ᐁᔑᐊᑯᓯᓂᐨ (ᑭᐡᐱᐣ ᐅᐧᐊᑯᒪᑲᓇᐣ ᑲᑭᒥᑲᒪᐧᐊᑲᓄᓂᐨ ᐁᑭᑭᐡᑲᑯᓂᐨ ᐊᑯᓯᐧᐃᓂ ᐁᐧᒪᔦ 45 ᑕᓱᐊᐦᑭᐧᐃᓀᐨ)
• ᐅᑕᓇᐠ ᐁᑭᐱᐃᓇᐱᓀᐨ ᐅᓇᑭᔑᐠ ᑲᑭᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᓂᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᓂ
• ᐁᑭᒥᑲᒪᐧᐊᑲᓄᐨ ᐅᓇᑭᔑᐠ ᐁᔑᐊᑯᓯᐨ ᓇᐣᑕ ᐁᐅᒥᑭᐧᐃᓇᑭᔑᐧᐊᐱᓀᐨ

• ᐁᐊᓂᑫᔭᐱᓀᐨ ᐅᓇᑭᔑᐧᐊᐱᓀᐧᐃᐣ (FAP)
ᓇᐣᑕ ᑯᑕᐠ ᐊᓂᑫᔭᐱᓀᐧᐃᐣ ᐁᑲ ᐧᐃᐣ ᑲᐊᓂᒪᐠ

ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ ᑲᐃᔑᔭᓄᐧᐊᐠ ᐅᓇᑭᔑᐠ (HNCC)

ᑕᓯᐣ ᑫᑯᓇᐣ ᑫᐅᒋᓇᓇᑲᒋᑐᔭᐣ
ᒪᐡᑯᐨ ᐅᓇᑭᔑᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᑭᑕᔭᓇᑐᐠ ᓇᐣᑕ ᐸᑲᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᐃᔑᑭᑫᑕᒪᐣ ᐅᐧᐁ ᐃᓇᒪᒋᐦᐅᔭᐣ. ᓇᓯᑲᐤ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᑭᐡᐱᐣ ᐃᔑᔭᔭᐣ ᐅᐧᐁ:

• ᐁᒪᒐᒪᐣᒋᐦᐅᔭᐣ ᑭᒥᓴᑕᐠ (ᐳᑕᒋᒪᐣᒋᐦᐅᔭᐣ, ᒧᐡᑭᓀᒪᐣᒋᐦᐅᔭᐣ, ᐅᒋᐱᓂᑯᓇᑭᔑᒪᒋᐦᐅᔭᐣ)
• ᐸᑲᐣ ᐁᓂᔑᔭᒪᑲᐠ ᑲᐧᐁᐱᓂᑫᔭᐣ, ᑐᑲᐣ ᐁᒪᒥᓯᓭᔭᐣ ᓇᐣᑕ ᐁᑭᐱᓴᐦᐃᒧᐧᐁᔭᐣ, ᑯᐡᑲᐧᐊᐨ ᐃᑯ ᐁᐅᒋᐃᔑᔭᔭᐣ

• ᐁᒥᐢᑭᐧᐃᒧᐧᐁᔭᐣ (ᐁᐊᑯᒥᐢᐧᑲᐠ ᓇᐣᑕ ᐁᒪᑲᑌᐧᐃᒥᐢᐧᑲᐠ)
• ᐁᓂᐸᑲᓂᓇᐧᑲᐠ ᑲᐃᔑᓇᐧᑲᐠ ᑭᒧ

• ᒪᐧᐊᐨ ᐃᑯ ᐁᐧᐃᓄᑌᒥᐦᓯᒪᐣᒋᐦᐅᔭᐣ
• ᑕᐱᐡᑯᐨ ᐃᑯ ᐁᑲ ᐁᑭᐅᒋᑭᔑᒥᐦᓯᔭᐣ ᐁᐃᓀᑕᒪᐣ

• ᐁᐧᐃᐸᑯᒧᐡᑲᔭᐣ ᓇᐣᑕ ᐁᐸᐸᑯᒧᔭᐣ
• ᐁᐊᔦᑯᓯᔭᐣ (ᒥᑐᓂ ᐱᑯ ᐁᑲ ᑲᓴᐱᒪᐣᒋᐦᐅᓇᓄᐧᐊᐠ)
• ᐁᐊᓂᐸᐦᑭᐧᐁᔭᐣ

ᐅᔕᑲᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᐸᐸᑲᐣ ᐃᔑᓇᐧᑲᓄᐣ ᐅᔕᑲᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ

(ᐊᓇᒥᐠ ᐅᔕᑲᐠ, ᐧᐊᑭᐨ ᐅᔕᑲᐠ ᒥᓇ ᑯᑕᐠ) ᐸᐸᑲᐣ ᐅᒋᓂᑕᐧᐃᑭᒪᑲᐣ ᐅᔕᑲᐠ. ᐊᓇᒥᐠ ᐅᔕᑲᐠ ᒥᓇ ᐧᐊᑭᐨ ᐅᔕᑲᐠ ᐊᒥ ᐅᓄᐧᐁᓂᐧᐊᐣ ᒪᐧᐊᐨ ᑲᓂᑕ ᐃᓇᐱᓀᐧᐊᐨ ᐊᐧᐃᔭᐠ ᐅᒪ ᑲᓇᑕ ᐊᐦᑭᐠ, ᔕᑯᐨ ᐧᐁᑕᐣ ᒥᓇ ᑲᐡᑭᒋᑲᑌ ᒋᓇᑕᐧᐃᒋᑲᑌᐠ.

ᑫᑭᑐᑕᒪᐸᐣ
ᐃᐧᐁ ᒪᐧᐊᐨ ᑲᑭᐧᐃᒋᐦᐃᑎᐢ
ᐁᑲ ᒋᐊᔭᔭᐣ ᐅᔕᑲᐠ
ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ
ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᐁᑲ ᓇᔑᓇ
ᒋᒐᑲᓱᔭᐣ ᐱᓯᑦ. ᒥᑕᐡ
ᐅᓄᐧᐁᓂᐧᐊᐣ ᑫᑭᑐᑕᒪᐸᐣ
ᒋᐅᒋ ᐊᔭᐧᑲᒥᓯᔭᐣ ᐁᑲ
ᒋᒪᒋᑐᑕᐧᐃᐠ ᐱᓯᑦ:
• ᐅᒋᑲᓇᐧᐁᓂᒥᑎᓱᐣ ᒥᓇ ᑭᐧᐊᑯᒪᑲᓇᐠ ᒣᐧᑲᐨ
11 ᑲᑭᔐᐸᔭᐠ ᐊᑯᓇᐠ 4 ᐊᓄᓇᑯᔑᐠ ᐊᒥ ᐊᐱ ᒪᐧᐊᐨ ᐱᓯᑦ ᐁᔑᐊᐦᐧᑲᓯᑫᐨ ᓇᐣᑕ ᒥᓇ ᒣᐧᑲᐨ
ᐊᐱ ᑎᐸᐸᒋᑲᐣ 3 ᓇᐣᑕ ᐊᐧᐊᔑᒣ ᑲᐊᐱᑕᑯᐡᑲᐠ. ᑲᐃᔑᐊᑯᓇᑌᐠ ᐃᔑᐊᐱᐣ ᑐᑲᐣ ᔑᑯᐱᑲᐠ, ᒪᑐᑲᓂᐠ ᓇᐣᑕ ᐊᑯᓇᑌᐦᐃᑲᓂᐠ ᒥᓇ ᐅᓇᑐᐣ ᑫᑯᐣ ᐧᐃᑐᑕᒪᐣ ᐊᐧᑲᒋᐠ ᐁᐧᒪᔦ 11 ᐃᓯᓭᐠ ᒋᔑᑭᐱᒋᔭᐣ ᓇᐣᑕ ᒥᓇ
4 ᐃᐡᐧᑲᐃᓯᓭᐠ.
• ᑲᑭᐧᓀᑲᑭᐣ ᑭᑭᐡᑲᓂᐣ ᒥᓇ ᑭᑲᐢᑎᑐᓀᐣ. ᐁᑲ ᒋᓯᐣᑕᐱᓱᔭᐣ, ᐁᑲ ᑲᐊᓴᐯᑲᑭᐣ ᒥᓇ ᐁᑲ ᑲᑯᓯᐧᑫᑲᑭᐣ ᑭᑭᐡᑲᐣ. ᑭᑲᐢᑐᑎᓀᐣ ᐁᑲ ᒋᒐᑲᓱᔭᐣ ᑭᐢᑎᐧᑲᓂᐠ, ᑭᐧᐃᐣᐧᑲᓂᐠ, ᑭᑕᐧᐊᑲᐠ ᒥᓇ ᑭᐧᑲᔭᐧᐊᐠ.

• ᑐᒥᓂᑲᐣ ᐊᐸᒋᑐᐣ ᑲᐊᐸᑕᐠ (SPF)
ᑲᑭᑭᓇᐧᐊᒋᐱᐦᐃᑲᑌᐠ 15 ᓇᐣᑕ ᐊᐧᐊᔑᒣ.
ᒪᓇᐧᐊᓂᑫᐣ ᒋᑐᒥᓂᑎᓱᔭᐣ ᑭᔭᑦ ᑲᓂᐣᐧᑲᐧᑲᐠ ᒥᓇ ᑲᐱᐳᐠ.

8 ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᐧᐃᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ © Canadian Cancer Society 2008 9

ᑫᑐᑕᒪᐣ ᒋᐅᒋ ᓇᑲᓇᒪᓱᔭᐣ ᐁᑲ ᒋᑲᒋᑎᓂᑯᔭᐣ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ

ᒥᔑᓇᑐᐣ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃ ᐧᐃᑕᒪᑫᐧᐃᓇᐣ ᑲᐸᐸᑭᑎᓂᑲᑌᑭᐣ,
ᐊᑎᐟ ᒥᓇ ᑲᐧᐃᐣ ᒋᓂᓯᑐᑕᐧᑲᑭᐣ ᒥᓇ ᐧᑲᐣᑕ ᐃᓂᑕᐧᑲᓄᐣ. ᒥᐧᐃᓂᑯ ᐁᔑᑫᒋᓇᐧᐁᑕᒪᐠ ᑫᑭᐃᔑ ᐧᐃᒋᐦᐃᑎᓱᔭᐸᐣ ᐁᑲ ᒋᐊᑯᓯᔭᐣ ᒋᑭᐅᑕᐱᓇᒪᐸᐣ ᑕᓱᑭᔑᑲ ᑫᑯᓇᐣ ᑫᒥᓄᑐᑕᑯᔭᐣ. ᑲᓇᑫ ᐱᑯ ᐊᐱᑕ ᐅᓄᐧᐁᓂᐧᐊᐣ ᑲᐊᓂᒪᑭᐣ ᐊᑯᓯᐧᐃᓇᐣ ᑕᑭᐅᒋ ᓇᑲᓇᒪᓱᓇᓄᐧᐊᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᐅᑕᐱᓇᒪᓱᓇᓄᐧᐊᐠ ᑲᒥᓄᑐᑕᑫᒪᑲᑭᐣ ᒥᓇ ᒋᐱᒥᓂᔕᐦᐊᒪᐣ ᐅᓇᑯᓂᑫᐧᐃᓇᐣ ᑫᐅᒋ ᓇᑕᒪᑯᐧᐊᐨ ᒋᒥᓄᐱᒪᑎᓯᐧᐊᐨ ᐊᐧᐃᔭᐠ ᐅᒪ ᑲᓇᑕ ᐊᐦᑭᐠ. ᐅᐧᐁ ᑕᐡ ᑭᑕᑐᑕᐣ:
• ᐁᑲ ᒋᓴᑲᐧᓭᔭᐣ ᒥᓇ ᐁᑲ ᑲᐃᔑᓴᑲᐧᓴᓄᐧᐊᐠ ᒋᐊᔭᔭᐣ.
• ᒥᒋᐣ 5 ᐊᑯᓇᐠ 10 ᑎᐸᐦᐅᑭᐧᐃᐣ ᑭᑎᑲᓂᒥᒋᒪᐣ ᒥᓇ ᒥᓂᔕᐣ ᑕᓱᑭᔑᑲ. ᒥᒋᐣ ᐊᓄᒥᓂᒥᒋᒪᐣ, ᒥᓇ ᐁᑲ ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᑭᐣ. ᑭᐡᐱᐣ ᐃᐡᑯᑌᐧᐊᐳ ᓂᑕᒥᓂᐧᑫᔭᐣ, ᐸᑭ ᐁᑕ ᒥᓂᐧᑫᐣ ᐯᔑᑯᒥᓂᐧᑲᑲᐣ ᒥᓂᑯᐠ ᓂᔓᒥᓂᐧᑲᑲᐣ ᐯᔑᑯᑭᔑᑲ.
• ᓇᔑᓀ ᐧᐊᐧᐊᑲᐧᐃᐣ ᑕᓱᑭᔑᑲ. ᑲᐅᒋ ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐣ ᐯᔑᐧᑲᐣ ᒋᐊᐱᑕᓂᔭᐣ.
• ᐅᒋᑲᓇᐧᐁᓂᒥᑎᓱᐣ ᒥᓇ ᑭᐧᐊᑯᒪᑲᓇᐠ ᒣᐧᑲᐨ 11 ᑲᑭᔐᐸᔭᐠ ᐊᑯᓇᐠ 4 ᐊᓄᓇᑯᔑᐠ ᐊᒥ ᐊᐱ ᒪᐧᐊᐨ ᐱᓯᑦ ᐁᔑᐊᐦᐧᑲᓯᑫᐨ ᓇᐣᑕ ᒥᓇ ᒣᐧᑲᐨ ᐊᐱ ᑎᐸᐸᒋᑲᐣ 3 ᓇᐣᑕ ᐊᐧᐊᔑᒣ ᑲᐊᐱᑕᑯᐡᑲᐠ. ᓇᔑᓀ ᓇᓇᑲᒋᐦᐃ ᑭᔕᑲᔾ ᒥᓇ ᐧᐃᑕᒪᐤ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᐊᓂᒪᔭᑭᓇᑯᓯᔭᐣ ᑭᔕᑲᐠ.
• ᐱᒥᓂᔕᐦᐊᐣ ᑲᑭᑭᓇᐧᐊᒋᐱᐦᐃᑲᑌᑭᐣ ᐊᓂᐣ ᐊᐱ ᑫᑭᔑᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᔭᐸᐣ. ᐁᐧᑲ ᒥᓇ ᑭᑫᑕᒪᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᑭᐧᐊᑯᒪᑲᓇᐠ ᑲᑭᐱᐃᓇᐱᓀᐧᐊᐧᑫᐣ ᑲᐅᒋᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐣ
ᒥᓇ ᑭᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂᑦ ᑫᐃᔑᐱᒥ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᔭᐣ.
• ᓇᓯᑲᐤ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᒥᓇ ᑯᑕᐠ ᒪᐡᑭᑭᐧᐊᓄᑭᓇᑲᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᐊᓄᒋ ᑭᑫᑕᒪᐣ ᐸᑲᐣ ᐁᓂᔑᔭᔭᐣ ᑭᐱᒪᑎᓯᐧᐃᓂᐠ.
• ᐱᓂᒥᔕᐦᐊᐣ ᒥᓄᔭᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᐊᔭᐧᑲᒥ ᐧᐃᑕᒪᑫᐧᐃᓇᐣ ᑲᐃᔑᑕᔭᐣ ᒥᓇ ᑲᐃᔑᐊᓄᑭᔭᐣ ᐊᐸᒋᑐᔭᐣ, ᓇᐦᐃᑲᒪᐣ ᒥᓇ ᐧᐁᐱᓇᒪᐣ ᑲᑯᑕᑎᐧᑲᑭᐣ ᐊᐸᒋᒋᑲᓇᐣ.

• ᑭᑭᐡᑲᐣ ᑲᒪᑲᑌᐧᐊᑌᑭᐣ ᐅᐡᑭᔑᑯᑲᓇᐣ ᐁᑲ ᒋᐅᒋᒐᑭᑌᐠ ᑭᐡᑭᔑᑯᐣ. ᑭᑭᐡᑲᐣ ᑲᒥᓯᐧᐁᒪᑲᑌᐧᐊᑌᑭᐣ UVA ᒥᓇ UVB ᑲᐃᔑ ᑭᑭᓇᐧᐊᒋᐱᐦᐃᑲᑌᑭᐣ.
• ᑲᐧᐃᐣ ᐊᐸᒋᑐᐣ ᐱᑎᑲᒥᐠ ᑲᐧᐃᐢᐧᑲᓇᓱᑎᓱᐧᐊᑲᓄᐧᐊᐠ. ᐯᔑᐧᑲᐣ ᐊᐱᑌᑕᐧᑲᐣ ᑕᐱᐡᑯᐨ ᐱᓯᑦ, ᑲᐊᐸᑕᑭᐣ ᐧᐊᐢᑌᓂᑲᓇᐣ ᑲᐊᐧᑲᑌᑭᐣ ᐅᒋ ᒐᑭᓱᓇᓄᐧᐊᐣ ᐅᔕᑲᐠ ᒥᓇ ᐅᔕᑲᐠ ᑕᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐣ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ.
• ᓇᔑᓀ ᓇᓇᑲᒋᐦᐃᑎᓱᐣ ᑭᔕᑲᐠ. ᒋᓂᓯᑕᐧᐃᓇᐧᐊᐨ ᑭᔕᑲᔾ ᑲᑭᑭᐡᑲᐧᐊᐨ ᒥᓇ ᒋᐧᐃᑕᒪᐧᐊᐨ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᑭᐡᐱᐣ ᐅᒋᒪᔭᑫᑕᒪᐣ ᐁᓂᐸᑲᓂᓇᑯᓯᐨ ᑭᔕᑲᔾ.

ᑕᓯᐣ ᑫᑯᓇᐣ ᑫᐅᒋᓇᓇᑲᒋᑐᔭᐣ
ᒪᐡᑯᐨ ᐅᔕᑲᐠ ᑲᐅᒋᐅᔑᐦᐅᒪᑲᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᑭᑕᔭᓇᑐᐠ ᓇᐣᑕ ᐸᑲᐣ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᐃᔑᑭᑫᑕᒪᐣ ᐅᐧᐁ ᐃᓇᒪᒋᐦᐅᔭᐣ. ᓇᓯᑲᐤ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᑭᐡᐱᐣ ᐃᔑᔭᔭᐣ ᐅᐧᐁ:
• ᐊᓄᒋᐸᑲᓂᓇᑯᓯᐧᐊᐨ ᑲᐃᓇᓯᓇᓱᐧᐊᐨ ᒥᓇ ᐁᓂᒥᑎᑐᐧᐊᐨ ᑭᒥᓂᒪᐠ
• ᐁᑲ ᐁᐧᐃᑭᑫᔭᐣ ᑲᐃᔑᐅᒥᑭᐧᐃᔭᐣ

• ᐸᐯᐧᑲᐨ ᑭᔕᑲᐠ ᐁᒥᐢᑭᐧᐃᓭᐠ, ᐁᑭᓇᑭᓯᔭᐣ ᓇᐣᑕ ᐁᒥᐢᑯᓭᔭᐣ ᓇᐣᑕ ᐁᐱᐧᑲᐡᑭᓭᔭᐣ

10 ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᐧᐃᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ © Canadian Cancer Society 2008 11

ᑭᔭᐱᐨ ᑫᑭᐅᒋ ᓇᓇᑕᐧᐃᑭᑫᑕᒪᐣ ᐧᐃᑕᒪᑫᐧᐃᓇᐣ
ᑭᐡᐱᐣ ᑭᔭᐱᐨ ᐧᐃᑭᑫᑕᒪᐣ ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ
ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ:
• ᑲᓄᐡ ᑲᐧᐊᐧᐃᑕᒪᑫᐨ ᐁᑲ ᑲᐊᑭᑌᐠ ᑭᑐᐧᐃᓂᐠ
ᐁᓇᑭᑕᓱᓀᔭᐠ 1 888 939-3333 ᐅᐡᑭᑭᔑᑲᐠ
ᐊᑯᓇᐠ ᐸᐧᑫᔑᑲᐣᑭᔑᑲᐠ 9 ᑭᔐᐸᔭᐠ ᐊᑯᓇᐠ 6
ᐅᓇᑯᔑᐠ.
• ᒪᒪᑕᐧᐃᐱᐧᐊᐱᑯᐠ ᐱᒪᓯᓇᐦᐊᒪᐧᐃᔑᓇᑦ

ᐅᒪ info@cis.cancer.ca.
• ᐃᓇᐱᐣ ᐱᐧᐊᐱᑯᐠ ᐅᒪ www.cancer.ca.
• ᐱᑭᑐᐣ ᑲᑕᓇᓄᑲᑌᐠ ᑲᐊᓂᒪᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᑲᐅᒋᐧᐃᒋᐦᐃᐧᐁᐧᐊᐨ.

12 ᐧᐃᐸᐨ ᑫᑭᐅᒋᒥᑭᑲᑌᐠ ᐊᑯᓯᐧᐃᐣ ᒥᓇ ᒪᒣᒋᑲᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᓇᐯᐧᐊᐠ ᐅᐧᐃᑕᒪᑯᐧᐃᓂᐧᐊ

ᐧᐃᑕᒪᑫᐧᐃᓇᐣ