

JEN 2026 — MWA NASYONAL SANTE GASON



Bay Kominote yo Pouvw
pou Ekite nan Sante
ak Jistis Sosyal

SANTE GASON

Kisa Sante Gason ye?

Sante gason gen ladan byennèt fizik, mantal, ak sosyal gason ak ti gason toutotan yo viv.

Li pa sèlman sou siviv maladi;
il sou viv pi byen — nan travay, lakay,
nan relasyon, ak nan kominote a.

Sante gason depann de aksè ak swen,
abitid vi, sipò sante mantal,
ak volonte pou mande èd.



PREVANSYON AK DEPISTAJ

Fè tchekòp regilye, depistaj,
vaksinasyon, epi konnen nimewo ou
anvan pwoblèm yo kòmanse.



JESYON MALADI KWONIK

Maladi kè, dyabèt, tansyon wo,
ak kansè se pi gwo koz lanmò —
men yo ka jere ak aksyon bonè
ak bon swen.



SANTE MANTAL AK BYENÈT

Gason mouri pa swisid 4 fwa
plis pase fanm. Sante emosyonèl
enpòtan menm jan ak
sante fizik.

■ Èske w te konnen? Fakti sou sante gason

- Gason gen 24 % mwens chans pou yo vizite yon doktè nan dènye ane a (AHRQ, 2021).
- 72 % gason di yo pito fè travay kay pase ale kay doktè (Cleveland Clinic, 2019).
- Gason nwa Ozetazini gen esperans lavi anviwon 71 ane — sa se prèske 6 ane mwens pase gason blan (CDC, 2024).
- Se sèlman 53 % gason Ozetazini ki satisfè rekòmandasyon federal pou aktivite fizik omwen yon fwa pa semèn (CDC, 2022).



SANTE OU. LAVNI OU.
AJI JODI A.

Lakay Akses Sante Inc. (908) 620-5053 · info@lakayaccesante.org · lakayaccesante.org
Kontrni edikasyon sèlman - pa yon ranplasan pou konsèy medikal Konsilte yon founisè sante fye



FA W TCHEKE



RETE AKTIF



MANJE BYEN



PRAN SWEN
TÈT OU



NAN NON EKIP NOU AN —

JEN SE MWA SANTE GASON YO



Nan Amerik, gason mouri,
an mwayèn, **5 lane pi bonè**
pase fanm — epi pifò nan
mò sa yo ka evite.



Chay la pi lou pou gason nwa yo,
gason ki rete nan zòn riral yo,
ak gason ki pa gen asirans,
ki gen plis risk epi ki gen pi piti
aksè ak swen sante.



Bon nouvèl la: pifò maladi ki touye
gason — **maladi kè, dyabèt,**
kansè kolon, ak lòt —
ka detekte bonè epi trete lè yo
pran yo alè.



Nimewo sa a fèt pou ba ou yon
fondasyon solid —
nan langaj senp, ak etap aksyon,
ak resous ou ka itilize jodi a.



Otonomize kominote yo
pou ekite nan sante
ak jistis sosyal.



SANTE MANTAL



AKTIVITE FIZIK



PREVANSYON



NITRISYON

01— IN THIS ISSUE

Ki sa ki gen plis chans pou touye gason Ameriken yo?

Isit la yo se kòz ki pi gwo lanmò nan mitan gason Etazini. Pifò se kondisyon nou ka depistaj pou, trete oswa anpeche ak bon abitud yo ak swen medikal alè.

#	Kòz lanmò	Est. Lanmò / Ane	Lajman Preventable?
1	Maladi kè	~350,000	Wi
2	Kansè (tout kalite)	~310,000	Pasyèlman
3	Blesi san entansyon	~130,000	Wi
4	Konjesyon serebral	~58,000	Wi
5	Maladi poumon kwonik (COPD)	~55,000	Wi — kite fimen
6	Dyabèt	~46,000	Lajman wi
7	COVID-19	~65,000	Pasyèlman
8	Maladi alzayme a	~42,000	Pasyèlman
9	Maladi ren	~28,000	Pasyèlman
10	Swisid	~26,000	Wi — travay tretman

Sous: CDC Sant Nasyonal pou Estatistik Sante, done 2023 (pibliye 2024).

Sante Kè — Priorite #1 ou

Maladi kè touye plis gason Ameriken pase nenpòt lòt bagay — anviwon 1 nan 4 gason mouri Bon nouvell la: jiska 80% nan atak kè yo anpeche Konnen Faktè Risk ou

1. **Tansyon wo** — afekte 51% gason ameriken (AHA, 2024). Souvan pa gen okenn sentòm
2. **Segondè kolestewòl** — ka bouche atè an silans Yon tès san se sèl fason pou konnen
3. **Dyabèt oswa predyabèt** — anviwon mwaye gason Ameriken gen youn oswa lòt la.
4. **Fimen** — kite ka diminye risk atak kè nan mwaye nan yon ane.
5. **Obezite** — afekte 43% gason ameriken (CDC, 2024).
6. **Inaktivite fizik** — prèske mwaye gason Ameriken pa fè egzèsis ase.

Etap senp ki travay

1. Mache pou **30 minit nan yon jounen, 5 jou nan yon semèn.**
2. Manje plis **fwi, legim ak grenn antye**, ak mwens **sèl, bwason ki gen sik, ak manje trete.**
3. Konnen chif ou: **san presyon, kolestewòl ak sik nan san**
4. Sispann fimen Rele **1-800-QUIT-NOW** pou sipò gratis.
5. Limite konsomasyon alkòl a **pa plis pase 2 bwason pa jou.**

Pran etap senp sa yo ka siyifikativman diminye risk ou pou maladi kè epi ede w viv yon lavi pi long ak an sante.

**SIY KI KA ENDIKE
YON KRIZ KADYAK**

RELE 911



• **Doulè, presyon, oswa sere nan pwatrin**



• **Doulè nan bra, zepòl, machwè, oswa nan do**



• **Souf kout, difikilte pou respire**



• **Swe frèt, kè plen, vètij, tèt vire**



**LÈ W GEN YON DOUT –
RELE 911.
PA CONDUI TÈT OU.
PRAN ANBILANS.**



SANTE MANTAL

Li Ok

POU MANDE ÈD

Sante mantal ou enpòtan.
Ou pa oblije pase
nan sa poukont ou.

“Mande èd se yon siy
fòs, pa feblès.”



1 sou 5

adilt ap fè eksperyans
yon pwoblèm sante
mantal chak ane.
(NAMI, 2024)

- ♥ Li nòmal pou w gen yon move jou.
- ♥ Li nòmal pou w pa santi w byen.
- ♥ Li nòmal pou w mande èd.

*Ou enpòtan.
Toujou.*

PALE KA EDE



PALE SOU SA W
AP SANTI



PRAN KONTAK AK YON
MOUN OU GEN KONFYANS



PREN SWEN LESPRI
AK KÒ W



FÈ TÈT OU YON
PRIYORITE



GEN LESPWA

Sante mantal gason se youn nan pwoblèm sante ki pi neglijè nan Amerik la. Plis pase 6 milyon gason soufri ak depresyon chak ane — men pifò pa janm jwenn èd (NIMH, 2024). Yo te aprann anpil gason ke montre emosyon se feblès. Kwayans sa a ap koute lavi.

Fè yo:

- Gason mouri pa swisid nan prèske 4 fwa pousantaj fanm yo (CDC, 2023).
- Depresyon lakay gason souvan montre kòm chimerik, kòlè, bwè anpil, oswa rale kò l sou moun.
- Enkyetid afekte ~14% gason — men gason gen mwayen chans pou yo chache èd (ADAA, 2023).

Sa Ou Ka Fè:

- Pale ak doktè w — depresyon se yon kondisyon medikal epi se pa yon defo karaktè.
- Rele oswa voye tèks 988 — gratis, konfidansyèl, 24/7 Suicide & Crisis Lifeline.
- Veteran: Dial 988 Lè sa a, peze 1 Crisis Text Line: Text HOME to 741741
- Kontakte yon zanmi, manm fanmi oswa terapis. Koneksyon sove lavi

KIJAN POU JWENN ÈD



988 Liy Prevansyon
Swisid & Kriz
Rele oswa voye tèks 988
oswa chat sou 988lifeline.org



Liy Tèks pou Kris
Voye tèks "HOME" bay 741741



Pale ak yon moun
ou gen konfyans
Yon zanmi, yon manm fanmi,
yon mentor, oswa yon konseye



OU PA POU KONT OU.

*Èd la la.
L'espwa a reyèl.*

Abitid Sante

ki fè yon gwo diferans



NITRISYON

- Ranpli mwaye asyèt ou ak fwi ak legim nan chak repa.
- Chwazi grenn antye (avwàn, diri mawon, blé antye) olye de pen blan ak diri blan.
- Limite vyann wouj ak manje tre trete ki ka lakòz maladi kè ak kansè kolon.
- Bwè plis dlo; mwens soda, jii, ak bwason ki ba ou enèji.



AKTIVITE FIZIK

- Fè omwen 150 minit aktivite modere pa semèn — 30 minit, 5 jou pa semèn.
- Ajoute egzèsis pou ranfòse misk yo (pouse-mache, leve pwa) omwen 2 jou pa semèn.
- Menm yon ti mache 10 minit apre repa yo ede kontwòle sik nan san an epi pwoteje kè ou.



DÒMI

- Granmoun bezwen 7 a 9 èdtan dòmi chak swa. Mwens pase 6 èdtan ogmante risk maladi kè ak dyabèt.
- Ou ronfle fò oswa ou soufri apne dòmi? Ou ka pa respire byen lè w dòmi — pale ak doktè ou.



SISPANN FIMEN

- Tabak touye 480,000 Ameriken chak ane — se kòz prensipal lanmò ki ka evite.
- Sispann fimen redui risk kriz kadyak a mwaye nan 1 ane. Rele 1-800-QUIT-NOW pou ed gratis.
- Pale ak doktè ou sou medikaman pou sispann fimen ki ka double oswa triple chans ou pou reyisi.



ESKE OU TE KONNEN?

VI NÒMAL AK PREVANSYON MALADI



Inaktivite fizik kontribye nan 8.3% nan tout lanmò nan lemonn.



Gason ki dòmi mwens pase 6 èdtan pa swa gen 48% plis risk pou yo mouri twò bonè.



Yon rejim mediteraneen ka diminye risk kriz kadyak jiska 30%.



Bwè twòp alkòl (5 oswa plis bwason yon sèl okazyon) ogmante risk maladi fwa ak sèten kansè.



Sigaret elektwonik yo PA altènativ san danje; FDA pa apwouve okenn pwodwi pou ede w sispann fimen.

Sante seksyèl ak repwodiktif gason

Sante w. Lavi w. Avni w.

Sijè sa yo ka fè w santi w malalèz pou pale sou yo — men doktè w deja tande tout kalite kesyon sa yo. **Pa ezite mande l.**



DISFONKSYON EREKTIL (PWOBLÈM EREKSYON):

Afekte anviwon 30 milyon gason Ozetazini. Disfonksyon erektil ka yon siy bonè maladi kadyak, dyabèt oswa lòt pwoblèm sante — pa sèlman yon pwoblèm nan kabann. **Gen tretman ki efikas.**



BA TESTOSTEWÒN:

Ka lakòz fatig, ba nan dezi seksyèl, pèt mas miskilè ak chanjman nan atitid. **Yon senp tès san ka tcheke nivo w yo.**



PWOSTAT ELAJI (BPH):

Afekte plis pase 50% gason ki gen 60 an oswa plis. Bezwen pipi souvan, kouran pipi fèb, oswa leve plizyè fwa lannwit pou pipi se siy komen. **Gen tretman ki san danje e ki efikas.**



TÈS POU ENFEKSYON TRANSMISIB SEKSYÈLMAN (ITS):

Si ou aktif seksyèlman, mande doktè w fè tès pou VIH, gonore, klamidi, syphilis ak epatit C selon istwa medikal ou.



PrEP POU VIH:

Si ou gen plis risk pou VIH, mande doktè w sou PrEP (profilaksi pre-ekspozisyon) — li plis pase 99% efikas lè w pran li jan yo preskri l.



Pale ak doktè w. Enfòmè w. Pran kontwòl sante w.

Paske ou merite santi w byen — nan tout etap lavi w.

KANSÈ: REDUI RISK OU, DEPISTE L BONÈ

Apeprè **950,000** gason yo dyagnostike ak kansè Ozetazini chak ane (ACS, 2024). Ou pa ka anpeche tout kansè — men abitud ki bon pou sante ak tès bonè ka fè yon gwo diferans.



PA FIMEN — OSWA SISPAAN SI W AP FÈ SA.

Tabak lakòz omwen
12 kalite kansè.



MANJE BYEN EPI RET AKTIF —

obezite gen rapò ak omwen
13 kalite kansè.



PWOTEJE PO W —
sèvi ak pwotektè solèy
FPS 30+ chak jou.
Melanòm pi komen
lakay gason ki gen plis
pase 50 an.



LIMITE ALKÒL —

bwè twòp ogmante risk
kansè nan bouch, gøj,
fwa ak kolon.



FÈ TÈS DEPISTAJ —

kolonoskopi a 45 an oswa plis;
pale ak doktè w sou tès PSA
a 50 an (oswa 40–45 an si
ou gen gwo risk); fè CT pou
poumon si w ap fimen.



EGZAMINE PO W CHAK MWA —

sèvi ak règ ABCDE a:

- A** Asimetri
- B** Bò iregilye
- C** Koulè ki diferan
- D** Dyamèt (>6 mm)
- E** Chanjman (evolisyon)



Sante w. Avni w. Aji jodi a.
Depistaj yo sove lavi.



TÈS DEPISTAJ: TCHEKE PWOBLÈM ANVAN SENTÒM YO PARÈT.

Pran pwoblèm yo bonè — lè yo pi fasil
pou trete — **se sa ki pi enpòtan.**

Rekòmandasyon ki soti nan USPSTF,
CDC, ACS, AHA, ak AUA.



Depistaj Sante Ki Rekòmande pou Yon Gason

Tout Gason Adilt (Laj 18+)

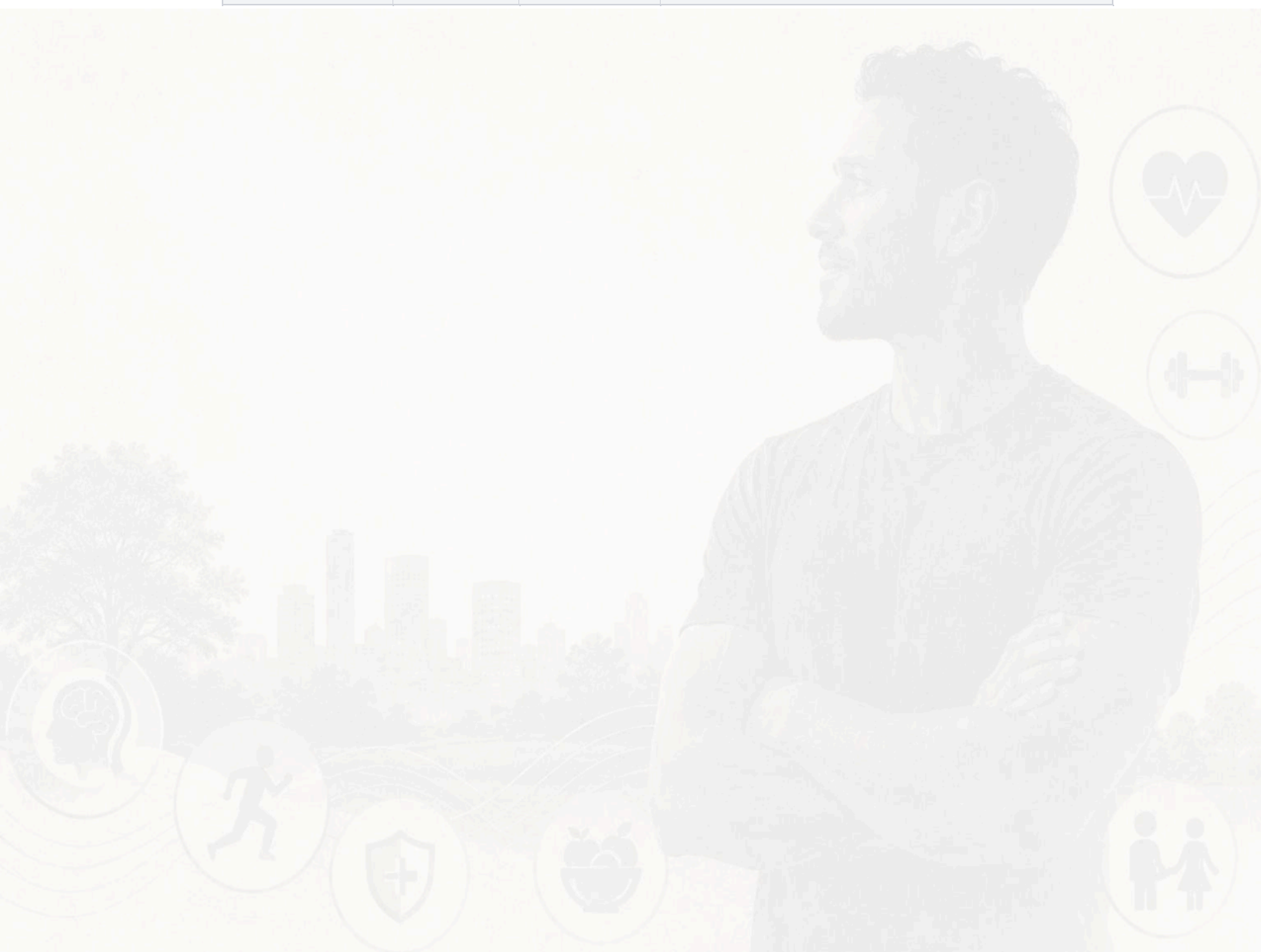
Depistaj	Kòmanse laj	Konbyen Fwa	Poukisa sa enpòtan
Tansyon	18+	Chak 1-2 ane	Ap tiy san fè bri — pa gen sentòm jiskaske yon kriz Sib: anba 120/80
Depresyon (PHQ-9)	18+	Chak ane nan tchekòp	Kouran e li ka trete Gason souvan montre depresyon kòlè, non pa tristès
BMI / pwa	18+	Chak ane	Obezite gen lyen a dyabèt, maladi kè, ak 13+ kansè
Tès VIH	15–65	Omwen yon fwa; chak ane si gwo risk	1nan 7 moun ki gen VIH pa konnen yo genyen l Gen tretman ki mache pou sa.
Epatit C (HCV)	18–79	Yon fwa nan lavi ou	An silans lap domaje fwa ou pandan anpil ane. Gen tretman pou li jounen jodi a.
Vaksen yo	18+	Chak kalandrye chak ane	Grip chak ane; rapèl COVID-19; Tdap; HPV jiska laj 26

Gason Laj 35 - 64

Depistaj	Kòmanse laj	Konbyen Fwa	Poukisa sa enpòtan
Kolestewòl	35+ (pi bonè si risk)	Chak 4-6 ane	Bouche atè an silans Senp tès san
Sik nan san / Dyabèt	35+	Chak 3 ane si nòmal Kolonoskopi chak 10 zan oswa FIT chak ane	Souvan silans. Yon tretman ki komanse bonè anpeche ren, je, ak nè yo domaje
Kansè nan trip	45+		Dezyèm kansè ki responsab plis lanmò kay gason Lajman evitab
Kansè Pwostat (PSA)	40–45 si gwo risk*	Diskite avèk doktè w	Gason nwa oswa istwa fanmi kansè nan pwostat: kòmanse pi bonè
Kansè nan poumon (CT ki ba dòz)	50 si fimen	Chak ane pandan li kalifye	20+ pake-ane fimè 50-80 ane Diminye ris lanmò kansè nan poumon pa 20%

Gason Laj 65 ak plis

Depistaj	Start Age	Konbyen Fwa Poukisa sa enpòtan	
Sonografi atè aòt nan vant	65–75 (yon fwa)	Yon sèl-fwa (eskanè)	Pou tout moun ki te fimen menm yon fwa. Si anevrism aortik la dechire gen 80% ris pou moun lan mouri. Yon sèl eskane ka sovew.
Kansè nan tripl	jiska 75	FIT tès chak ane	Benefis diminye apre 75; Depann sou sante jeneral ou
Dansite zo (DEXA)	65+ si nan risk	Depann de doktè ou	Gason gen osteyopowoz tou — espesyalman lè testostewòn li ba, oswa lè yap itilize esteroyid.
Vizyon & Tande	65+	Chak 1-2 ane	Katarak, glokòm, ak pèt tande yo komen. Gen trètman pou yo.
Evalyasyon risk tonbe	65+	Chak ane	Tonbe yo se kòz # 1 lanmò blesi nan gason ki gen plis pase 65 an
Nemoni & Zoster	65+ / 50+	Pa orè	Vaksen nemokòk nan 65+ Shingrix (gòl) kòmanse nan laj 50



10 Bagay Tout Gason Ka Fè Mwa Sa A

1. **Pran yon randevou.** Si ou pa wè yon doktè ane sa a, rele jodi a. Etap sa a sèl ka sove lavi ou.

3. **Mache 30 minit nan yon jounen.** Kòmanse jodi a. Kòmanse ti kras pa ti kras

5. **Dòmi 7-8 èd tan.** Chwazi yon lè fix pouw dòmi e respèkte pandan tout mwa sa.

7. **Tcheke po ou.** Fè yon egzamen tout po w. Si ou wè yon anomali al wè yon dermatolog.

9. **Tcheke vaksen ou yo.** Èske w ajou sou grip, rapèl COVID-19, Tdap, ak zonzon (laj 50+)?

2. **Konnen nimewo ou yo** Tansyon, kolestewòl, sik nan ak pwa ou.

4. **Chanje yonn nan move abitud manje ou yo.** Koupe bwason ki gen sik. Ajoute legim ak fwi. Kwit manje pi souvan nan kay ou mwa sa.

6. **Pale ak yon moun.** Pa pote estrès yo pou kont li. Li nòmal pouw pa santiw ok yon jou. Kontakte doktè ou oswa yon zanmi

8. **Kite fimèn — oswa fè yon plan** Rele 1-800-QUIT-NOW oswa mande doktè ou sou medikaman ki ka edew.

10. **Di yon lòt moun** Veye bilten sa a. Kondwi yon zanmi nan tchèkòp li.

Lis Verifikasyon Sante Gason — Pote sa bay doktè ou

Make sa ou te fè. Mande doktè ou sou sa ki manke.



NIMEWO SANTE OU



Tansyon w tcheke

Objektif: pi ba pase 120/80 mmHg



Kolestewòl (panno lipidik) fèt

LDL, HDL, trigliserid



Sik nan san / HbA1c teste

Kòmanse a laj 35 ane si ou twò gwo



Pwa ak IMC revize



DÉPISTAJ KANSÈ



Kansè kolorektal

Kolonoskopi oswa tès pòpou (a pati de laj 45 ane)



Kansè pwostat – diskisyon sou PSA ak doktè

A pati de laj 50 ane
Oswa 40 ane si ou se nwa oswa si w gen istwa famiyal



Kansè poumon – Eskane CT dòz ba

Si ou fimèn 20 pake-ane oswa plis
Ant laj 50 ak 80 ane



Egzamen pwòp po w fèt



LÒT DÉPISTAJ



Tès VIH (omwen yon fwa, ant laj 15 ak 65 ane)



Tès epatit C (yon fwa, ant laj 18 ak 79 ane)



Dépistaj depresyon nan vizit anyèl



Ekografi aòrt abdominal (AAA)

Pou gason ki gen 65 a 75 ane ki te konn fimèn



VAKSEN — ÈSKE OU AJOU?



Vaksen kont grip

Chak ane



Vaksen / rapèl kont COVID-19

Chak ane



Tdap (tetanos, difteri, koklich)

Yon fwa nan laj adilt;
rapèl Td chak 10 zan



Shingrix (vaksen kont zona)

2 dòz, a pati de laj 50 ane



Vaksen kont nemokòk

A pati de laj 65 ane



Vaksen kont VRS
(Virus respiratwa sinisyal)

A pati de laj 60 ane,
yon fwa



MÒD VI KI AN SANTE



Fè omwen 150 minit aktivite fizik pa semèn



Pa fimèn — oswa gen yon plan pou kite fimèn



Bwè 2 bwason alkòl oswa mwens pa jou



Dòmi 7 a 8 èdtan nan pi fò nan nwit yo



Jere estrès nan fason ki bon pou sante



Pale ak yon moun si w santi w deprime



PREVNI JODI A. PWOTEJE DEMEN W.

Pale ak pwofesyonèl swen sante w pou konnen ki tès ak vaksen ki bon pou ou.



Kesyon yo poze souvan

"Mwen santi mwen byen. Poukisa mwen bezwen yon tchèkòp?"

Anpil maladi grav — tansyon wo, kolestewòl wo, dyabèt bonè, ak kansè — pa gen okenn sentòm yo. Ou ka santi parfe amann epi gen yon pwoblèm ki menase lavi ki, si kenbe kounye a, ka fiks. Tann jiskaskè ou santi w malad souvan vle di tann twò lontan.

"Ki sa ki nan yon tès PSA? Èske mwen oblije jwenn youn?"

PSA se yon tès san ki ka jwenn siy bonè kansè nan pwostat. Li pa pafè — li ka bay fo alam oswa jwenn kansè ki pa t ap janm bay pwoblèm. Se sak fè se yon chwa pèsònèl ou fè ak doktè ou. Kòmanse konvèsasyon sa a laj 50, oswa 40-45 si ou se nwa oswa ou gen yon istwa fanmi kansè pwostat.

"Kijan pou mwen konnen si mwen gen depresyon?"

Siy komen: santi ou tris oswa vid, pèdi enterè nan bagay ou renmen, enèji ki ba, pwoblèm dòmi, chimerite oswa kòlè, rale lwen moun, oswa panse nan lanmò. Nan gason, depresyon souvan montre kòlè oswa bwè lou olye de tristès. Si santiman sa yo dire plis pase 2 semèn, pale ak doktè ou. Li ka trete.

"Èske li twò ta pou kòmanse pran swen tèt mwen?"

Non. Rechèch montre chanjman fòm ede nan nenpòt laj. Kite finen nan 60 toujou pwolonje lavi ou. Pèdi pwa nan 55 toujou diminye san presyon Kòmanse fè egzèsis nan 70 toujou ranfòse kè ou. Pi bon moman pou kòmanse se kounye a.

"Papa m 'te mouri nan yon atak kè a 55 Èske mwen nan pi gwo risk?"

Wi. Yon fanmi gason premye degre ak maladi kè anvan laj 55 ogmante risk ou anpil. Di doktè ou — yo pral rekòmande pi bonè ak pi souvan kolestewòl ak tès depistaj san presyon epi yo pral ede kalkile risk atak kadyak pèsònèl ou 10 ane.

"Ki vaksen mwen bezwen kòm yon gason granmoun?"

Chak ane: piki grip ak rapèl COVID-19. Yon fwa kòm granmoun: Tdap (tetanòs/pertussis) Kòmanse nan 50: Shingrix (gòl, 2 dòz) Nan 60+: Vaksen RSV Nan 65+: vaksen nemokòk Jiska 26 (desizyon pataje jiska 45): Vaksen HPV Mande doktè ou ki sa ou bezwen toujou.

Pou fini

5 Bagay Tout Gason Ta Dwe Fè Ane Sa A

1. Al wè doktè ou pou yon tchèkòp moun ki byen — menm si ou santi w an sante.
2. Konnen tansyon ou, kolestewòl, ak nimewo sik nan san ou.
3. Fè tès depistaj: kansè nan kolon nan 45+, CT nan poumon si ou te finen, ultrason AAA nan 65–75.
4. Si w ap lite mantalman oswa emosyonèlman — mande èd. Rele oswa voye tèks 988
5. Bouje kò ou, manje pi byen, dòmi ase, epi kite tabak. Abitid sa yo anpeche plis maladi pase nenpòt medikaman

Ou pa oblije pafè. Ou jis bezwen kòmanse Moun ki renmen w kontan w ap li sa a.

Sous & Referans

1. U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) Tout Rekòmandasyon [uspreventiveservicestaskforce.org](https://www.uspreventiveservicestaskforce.org)
2. Asosyasyon kè Ameriken (AHA) Maladi kè ak konjesyon serebral Estatistik — Mizajou 2024 [heart.org](https://www.heart.org)
3. Asosyasyon Urolojik Ameriken (AUA) Direktiv klinik, 2023 [auanet.org](https://www.auanet.org)
4. Anxiety and Depression Association of America (ADAA) Estatistik sante mantal gason an, 2023 [adaa.org](https://www.adaa.org)
5. Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (CDC) / NCHS National Vital Statistics Reports, 2023–2024. [cdc.gov](https://www.cdc.gov)
6. American Cancer Society (ACS) Facts Kansè & Figi 2024 [cancer.org](https://www.cancer.org)
7. Enstiti Nasyonal Sante Mantal (NIMH) Gason ak sante mantal, 2024 [nimh.nih.gov](https://www.nimh.nih.gov)
8. Komite Konsiltatif sou Pratik Vaksen (ACIP) Orè Vaksen pou Adilt 2025–2026 [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)
9. U.S. Dept. of Health & Human Services Direktiv pou Aktivite Fizik pou Ameriken, 2nd ed., 2022.
10. Arnett DK et al. 2019 ACC / AHA Gid sou Prevansyon Primè nan CVD JACC, 2019
11. Biwo Resansman Etazini Kouvèti Asirans Sante Ozetazini: 2022 Pibliye 2023
12. Klinik Cleveland Sondaj MENTION It, 2019 my.clevelandclinic.org
13. Whelton PK et al. 2017 ACC / AHA Direktiv tansyon wo Tansyon wo, 2018
14. Ekelund U et al. Aktivite fizik ak mòtalite Lancet, 2022