









KEV TSHWM SIM THIAB TSOS MOB

Tsos mob nws zoo li cas?

Ntau qhov kev mob txog kev lub ces tsis zom zaub mov zoo los sis zaub mov tsis nqis, thiab cov tsos mob no kuj tsis mob loj. Yog mob ntev lawm thiaj ua rau yus nyob tsis nyab xeeb, los sis pheed mob tsis tu ncuu los sis ntau hom mob yuav tsum tau mus ntsib kws kho mob. Xws li nram no.

-  Kev mus tso quav tau hloov, xws li mob plab tshaj 3 hnuv los sis quav taws taws ntev tshaj ob lim tiam.
-  Tso quav tsis zoo nkauj xws li hloov xim
-  Los tshav ntawm qhov quav, quav muaj tshav, plab npau ces yuav mus siv chav dej.
-  Plab npau thiab mob ntswj yos, los sis ua rau yus yuav mus tso quav.
-  Nkees thiab tsis muaj zog.
-  Tsis paub vim li cas poob pound ntau tuaj
-  Daj ntseg
-  Tsam plab

Tam sis no **6** leej ntawm **10** leej neeg mob yog tshawb nrhiav tau tus kab mob no tau lig heev lawm. Coob leej vim tsis mus ntsuam txog tus mob no

Nyhuv mob qog yeej tshwm sim rau txiv neej thiab poj niam ib yam nkaus.



GET YOUR REAR IN GEAR®



Cov koom haum Get Your Rear in Gear®, Tour de Tush®, thiab Caboose Cup™ thiaj tau tawm tswv yim sau ntawm nrhiav nyiaj los pab rau kev mob nyhuv mob qog. 50 lub nroog tau los koom tes tuav txoj dej num no ua qhov chaws pab cuam rau cov neeg kom tuaj ntsuam mob, thiab kev pab cuam rau tsoom neeg mob.

Nrhiav qhov kev pab cuam nyob ze koj ntawm coloncancercoalition.org/events

Xav paub ntxiv txog kev mob qog ntawv txoj hnyuv loj, mus saib tau: coloncancercoalition.org

Pab peb npaj kev ceev faj, ntawm tswv yim los xaiv qhov nyiam, soj qab saib thiab raws peb ntawm Facebook, Twitter, thiab Instagram.



MOB QOG CANCER NTAWM HNYUV: QHIA TXOG & TSOS MOB

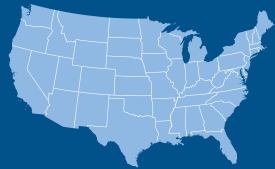


Get Your Rear in Gear® thiab Tour de Tush® yog trademark ntawm lub tsev ua num Colon Cancer Coalition. Caboose Cup™ yog trademark ntawm lub tsev ua num Colon Cancer Coalition.



QOG HNYUV YOG DAB TSI?

Mob qog nyhuv yog ib yam mob uas nws cia li xeeb txawm ua ib lub pob (ua qog) rau txoj hnyuv loj. Yuav tsum paub zoo tias yam mob no yog ib yam mob uas tshawb pom ntawm cov neeg tau muaj los lawm. Yuav tsum nrhiav kev tiv thaiv kom zoo.



No yog yam mob thij **2** ua rau neeg tau tuag rau hauv teb chaws Meska (Unidted States).

Feem coob hom mob qog nyhuv no muaj rau cov neeg laus hnuv nyoog 50 xyoo, tab sis kuj muaj ntau heev rau cov neeg hluas thiab, hom mob qog hnyuv no kuj tshawb tau los ntawm kev txawj ntse.

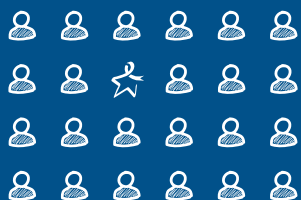
Qog hnyuv, thiab mob hnyuv qhov quav

Mob qog yog muaj nyob rau hauv txoj hnyuv loj. Txoj hnyuv ua hauj lwm rau tej dej thiab tej zaub mov koj noj. Nws xa yam koj lub cev tsis yuav lawm tawm pov tseg.

Mob hnyuv qhov quav yog ib yam mob qog hauv hnyuv, qhov ntawv yog qhov chaw yus tso quav tawm.

Ob qho ntawd puav leej yog mob rau txoj hnyuv tib yam.

1 leeg ntawm **24** leeg yeej tau raug kev mob qog ntawm hnyuv.



KEV TEB LUS NUG

Mob qog hnyuv nws pib li cas?

Feem ntau yog pib nqaij hlaw los yog loj tuaj, nyob ntawm txoj hnyuv loj. Nqaij hlaw nws tsis ua rau koj hnov mob li cas, tab sis ntev mus ces yuav loj tuaj ua qog cancer.

Qhov zoo uas yuav nrhiav tau nqaij hlaw ces yog muab te teeb tsom saib hnyuv. Thaum kws kho mob tsom teeb saib pom nqaij hlaw lawm, ces lawv yuav hlais xa mus rau tom qhov chaws kuaj kab mob.

Tej zaum kev mob hnyuv ua cancer kuj tsis yog txhua zaus yuav tsum muaj nqaij hlaw thiab. Yuav tsum tau tshawb nrhiav ntawm yus tsev neeg keeb kwm thiab sev puas tau mob qog dua los.

Leej twg thiaj mob qog cancer rau txoj hnyuv loj?

Mob qog rau hauv txoj hnyuv loj tsis hais poj niam los yog txiv neej yeej mob tib yam nkaus. Tag nrog cov hnuv yug tsis hais laus los hluas, txhua haiv neeg tiam sis kuj muaj feem tau raug tus mob no xws li nram no:

- Neeg muaj hnuv nyoog laus zuj zus, feem ntau yog hnuv nyoog 50 xyoo rov saum.
- Keeb kwm tsev neeg, yeej muaj nqaij hlaw, los yog hnyuv mob qog.
- Neeg rog.
- Haus luam yeeb.
- Neeg muaj roj.
- Neeg nyiam haus cawv.

Qhov tseeb tiag cov neeg hnuv nyoog **54** xyoo rov hauv **5** leeg twg kuj tshawb tau muaj **1** leeg muaj hom mob no thiab.

Thaum twg thiaj yuav tau mus ntsuam nrhiav?

Raws li ntawm The American Cancer Society tau hais, tus neeg twg yog muaj feem mob me ntsis thiab tsev neeg tsis muaj keeb kwm mob, yuav tsum pib thaum yus muaj hnuv nyoog 45 xyoo. Tsev neeg twg muaj keeb kwm tsev neeg muaj nqaij hlaw los sis qhov cancer, yuav tsum pib mus ntsuam xyuas 10 xyoo ua ntej muaj ib tus neeg hauv tsev neeg tau muaj mob los si thaum pom tau tias muaj nqaij hlaw, los sis thaum paub tias nrhiav pom muaj nqaij hlaw lawm.

Txhua txhua tus neeg mob kuj sib txawv. Nrog koj tus kws kho mob tham txog kev ntsuam txog hnyuv mob qog, thiaj qhia rau yus tias sij hawm twg yus mam mus tsom teeb tshawb saib.

9 leeg ntawm **10** leeg, neeg mob nws yuav nyob tshaj li 5 xyoo ntau rov saum, yog tias tshawb nrhiav pom thaum ntxov. Tab si **1** tug ntawm **10** tug ntawv yog tshawb pom tus kab mob lig heev lawm, nws yuav nyob li 5 xyoo rov hauv xwb.

Puas muaj hau kev los tiv thaiv qog nyhuv cancer?

Tham nrog koj tus kws kho mob txog kev noj zaub mov thiab lub neej yuav tiv thaiv tus kab mob qog hnyuv, thiab kev teem caij mus tsom teeb saib mob qog hnyuv. Nqaij hlaw yuav tsum hlais ua ntej qhov qaij hlaw ntawv tawv thiaj yuav tsis rais mus ua cancer.

Lwm yam kev tiv thaiv yog li no:

- Yuav tsum paub txog keeb kwm ntawm koj tsev neeg txog tus mob qog cancer.
- Noj zaub mov kom zoo.
- Ua exercise
- Paub txog yus lub cev thiab yam txaws txav
- Mus ntsuam txog kev mus kuaj mob qog cancer ntawm txoj nyhuv

Tiam sis kuv tsis muaj tsov mob li. Kuv tsis tas mus tsuam kom pom tseeb.

Cov neeg mob qog hnyuv tau hais tias tsis muaj tsos mob qhia lawv tias lawv muaj tus mob txog thaum lawv twb mob lawm. Txhob tos txog thaum twb mob lawm mam mus tsom teeb tshawb saib, yog tias yus muaj hnuv nyoog tshaj 45 xyoo lawm, los yog yus tsev neeg yeej muaj tus keeb mob ntawd. Nyob rau hauv kev tsom teeb tshawv saib hnyuv mob qog, muaj ntau txoj haus kev rau yus xaiv, yog yus tsis nyiam mus ntsuam yus lub cev tim qhov kuaj mob los tso tau quav nqa mus rau lawv kuaj xwb los yeej tau. Thiab nws tsis poob nyiaj ntau rau yus. Nrog yus tus kws kho mob tham saib txoj haus kev twg thiaj zoo rau yus.