










TEJ YAM TSHWM SIM TXAWV THIAB COV TSOS MOB

Cov tsos mob yog dab tsi?

Feem ntau ntawm cov kev mob plab nyhuv muaj cov tsos mob zoo sib xws, thiab cov tsos mob no tsis txhais tau hais tias tsuav muaj ces txawm yuav mob loj tiag. Tsis xis nyob los lawm ntev, cov tsos mob uas pheej zoo lawm rov kawj dua los sis ob peb hom tsos mob ua ke, txawm li cas los, mus rau ib tug kws kho mob kuaj.

-  Tso quav txawv, nrog rau raws plab tshaj 3 hnuv los sis tso quav tawv tshaj 2 lim tiam
-  Tso quav xim txawv los sis tso quav txawv txawv
-  Qhov quav los ntshav, tso tau quav nrog ntshav, los sis ntshav hauv lub qhov viv thaum tso quav
-  Mob plab los sis mob plab rhaub, los sis mob plab li yuav dim quav tas li
-  Nkees los sis tsis muaj zog
-  Kev poob phaus tsis tau piav qhia
-  Ntshav liab hauv nruag cev tsis txaus
-  Tsam plab
-  Tsis hnov mob dab tsi li

Tam sim no **6** ntawm **10** leej neeg thoob teb chaws no kuaj tau tus mob rau lub sij hawm uas twb lig lawm. Cov coob yog vim lawv pheej ncuva qhov mus kuaj.

Mob kheesxaws rau nyhuv quav raug txiv neej thiab poj niam tib yam nkaus.



GET YOUR REAR IN GEAR®



Get Your Rear in Gear, Tour de Tush, thiab Caboose Cup™ yog cov koom txoos uas loj tshaj los mus thov nyiaj txhiag rau Colon Cancer Coalition (lub tuam txhab mob kheesxaws rau nyhuv quav). Ua rau hauv ze li 40 lub nroog txhua txhua xyoo, cov nyiaj thov tau nyob rau lub zej zog ntawv pab them tej nqi kuaj ntes tus mob no, qhia pej xeeb kom paub txog, thiab them cov kev pab los mus txhawb cov neeg muaj tus mob no.

Nrhiav ib lub koom txoos uas tshwm sim ze koj ntawm coloncancercoalition.org/events

Xav paub txuas ntxiv txog tus mob kheesxaws rau nyhuv quav, mus saib ntawm:

coloncancercoalition.org

Pab peb qhia kom sawv daws paub txog, mus nyiam, mus share tso tawm, thiab raws peb.



Get Your Rear in Gear® and Tour de Tush® are registered trademarks of the Colon Cancer Coalition. Caboose Cup™ is a trademark of the Colon Cancer Coalition 2023.

MOB KHEESXAWS NYHUV QUAV:

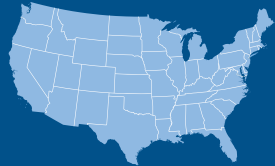
QHIA TXOG & TSOS MOB



coloncancercoalition.org

KHEESXAWS RAU NYHUV QUAV YOG DAB TSI?

Colon cancer is one of the most common forms of Mob kheesxaws rau nyhuv quav yog hom kheesxaws uas raug coob tus neeg tshaj plaws. Txoj kev yuav los nkag siab tus kab mob no yog ib qho uas tseem ceeb tshaj plaws rau cov tib neeg uas twb muaj tus mob no lawm, nrog rau cov uas tseem tiv thaiv lawv tus kheej kom txhob raug.



Thib **2** ntawm hom kheesxaws uas neeg tuag coob tshaj plaws hauv teb chaws meskas.

Feem ntau ntawm cov mob kheesxaws nyhuv quav raug cov neeg laus tshaj 50 xyoo, tab sis pom tshwm sim tuab ntwis rau cov neeg hluas lawm thiab, thiab kheesxaws thaum kuaj tau ntawm cov neeg hluas feem ntau twb txog qhov mob loj lawm.

Kheesxaws Rau Nyhuv Quav vs. Kheesxaws Rau Lub Ncauj Qhov Quav

Mob kheesxaws rau nyhuv quav pib mob hlav ntawm txoj nyhuv quav, los sis txoj nyhuv laus. Txoj nyhuv quav txoj hauv lwm yog tshem dej thiab cov as haam pab lub nruag cev tawm los ntawm cov zaub mov koj noj, ces cov khib nyiab seem mas li thawb tawm rau nram lub qhov quav tso tawm.

Mob kheesxaws rau lub ncauj qhov quav ces yeej yog mob kheesxaws rau txoj nyhuv quav tib si, tab sis hom kheesxaws no pib hlav ntawm lub qhov quav tuaj mus, qhov chaw uas nyhuv quav los mus xaus.

Rau ntawm peb ces, mob kheesxaws rau nyhuv quav thiab mob kheesxaws rau lub ncauj qhov quav ces yeej txawv tsis deb.

1 ntawm **24** leej neeg muaj kheesxaws rau nyhuv quav.



TEB KOJ COV LUS NUG

Kheesxawv ntawm nyhuv quav pib kawj li cas?

Feem ntau pib ua tej lub pob qhog uas tsis muaj mob nyob rau hauv, los sis pib hlav, raws sab ntug hauv txoj nyhuv quav. Cov pob qhog uas hlav no feem ntau tsis ua yus muaj mob li cas thiab tej zaum cov ntau ces ntev zuj zus mam kawj ua kheesxaws.

Qhov uas yuav paub tau hais tias muaj cov pob qhog no hlav ces yog mus xoo nyhuv quav nrog lub koob thajj duab. Thaum tus kws kho mob nrhiav tau lub pob qhog thaum nws xoo nyhuv quav, ces nws muab tshem tawm koj mus kuaj.

Hom mob no yeej muaj tej caj ces uas kawj tau kheesxaws tab sis tsis muaj cov pob qhog no hlav. Yeej meem mus kawm tshawb xyuas txog koj tsev neeg kev mov keeg thiab keeb kwm ntawm kheesxaws.

Leej twg raug tus mob kheesxaws rau txoj nyhuv quav?



Mob kheesxaws rau nyhuv quav ces yeej raug txiv neej thiab poj niam sib npaug zos, tus laus tus hluas thiab txhua haiv neeg, tab sis tus mob no muaj qee yam uas yuav raug nyhav zog rau, xws li:

- Hnub nyoog: Laus zus ces qhov ntau yog qhov yuav muaj kawj cov pob qhog hauv txoj nyhuv quav thiab kawj kheesxaws, tshwj xeeb tshaj rau cov muaj hnub nyoog 50 rov sau
- Keeb kwm hauv tsev neeg yeej muaj cov pob qhog hauv nyhuv quav los sis mob kheesxaws rau nyhuv quav dua los lawm
- Lub cev taj ntsug rog
- Haus luam yeeb
- Noj zaub mov muaj roj ntau thiab/los sis tsis muaj fiber txaus
- Haus dej cawv ntau
- Noj nqaij ntau

Yuav tsum pib mus kuaj thaum twg?



Cov neeg uas poob rau qhov nruab nrab tsam raug tus mob no thiab cov uas tsev neeg yeej keeb kwm yeej tsis muaj mob yuav tsum pib mus kuaj yus tus kheej thaum hnub nyoog muaj 45. Hos yog hais tias keeb kwm ntawm tsev neeg yeej muaj cov pob qhog hauv nyhuv quav los sis muaj mob kheesxaws rau lub ncauj qhov quav dua los lawm ces yuav tsum pib kuaj kaum xyoo ua ntej lub hnub nyoog uas tus neeg hauv koj tsev neeg tau tus mob no los sis thaum paub tau hais tias nws muaj lub pob qhog.

Txhua tus neeg tuaj mus kuaj mob nyias txawv nyias. Thov nrog koj tus kws kho mob tham txog koj keeb kwm mob nkeeg seb lub sijhawm twg thiaj li yuav yog zoo caij nyoog mus pib kuaj yus tus kheej seb puas muaj mob kheesxaws rau nyhuv quav.

9 ntawm 10 leej neeg yuav nyob tshaj 5+ xyoos yog hais tias ntes tau tus mob kheesxaws rau nyhuv quav thaum tseem ntxov (tsis tau kis rau lwm qhov chaw). Tab sis tsuas muaj 1 ntawm 10 leej neeg xwb uas thiaj li nyob txog 5 xyoos yog hais tias ntes tau tus mob no thaum twb mob loj lawm.

Tus mob kheesxaws rau nyhuv quav no puas muaj txoj hau kev los nres kom txhob raug yus?

Nrog koj tus kws kho mob tham txog kev los mus tswj koj kev noj haus thiab lub neej kom tus mob kheesxaws rau nyhuv quav no txhob raug koj thiab tham txog teem sijhawm mus kuaj yus ib ce. Cov pob qhog hauv nyhuv quav muab nws tshem tawm ua ntej nws kawj mus ua tus mob kheesxaws, ua li no tiv thaiv yus.

Lwm txoj kev tswj kom txhob raug yus:

- Paub txog koj tsev neeg keeb kwm mob kheesxaws
- Noj zaub mov kom muaj fiber ntau
- Ua tes taw exercise
- Paub mloog koj lub cev thiab thaum nws txawv lawm
- Rau siab kuaj ib ce raws raws sijhawm kom txhob muaj tus mob kheesxaws rau nyhuv quav no

Tab sis kuv tsis muaj tsos mob txawv li cas li. Kuv tsis thas yuav mus kuaj.

Feem coob cov neeg muaj mob kheesxaws rau nyhuv quav yeej tsis muaj tsos mob txawv li cas li ua ntej paub tau hais tias lawv muaj tus mob lawm. Txhob tos kom yus twb muaj tsos mob txawv li cas lawm mam li mus kuaj seb puas yog kheesxaws rau nyhuv quav yog hais tias koj hnub nyoog twb tshaj 45 lawm los sis yog koj tsev neeg yeej muaj keeb kwm muaj tus mob no. Nrog rau mus kuaj koob thajj duab xoo nyhuv quav, muaj lwm yam kev kuaj uas tsis sab yus, thiab pheejyig uas yus kuaj yus tau nram tsev. Nrog koj tus kws kho mob tham seb qhov twg yuav zoo dua rau koj.

Tam sim no 1 ntawm 5 leej neeg muaj tus mob no hnub nyoog qis dua 54.