

HNUB NYOOG TSIS MUAJ FEEM CUAM.

Txog thaum 2030, tus kab mob
kheesxaws rau txoj nyhuv quav
yuav yog qhov

#1 NTAWM TUS MOB

KHEESXAWS NEEG YUAV TUAG

COOB TSHAJ rau cov neeg laus
hnuv nyoog qis dua 50.











KOJ YUAV UA TAU LI CAS?

Yuav tsum paub luj seb cov uas yuav raug koj yog dab tsi. Ib tsev neeg muaj keeb kwm mob kheesxaws rau nyhuv quav los sis muaj cov pob qhog hlaw rau sab hauv txoj nyhuv quav thiab muaj cov kab mob xws li Crohn's disease mob plab nyhuv o los sis ulcerative colitis mob ncauj plab txhais tau hais tias koj yuav tsum mus kuaj ua ntej hnuv nyooog 45.

Koj yuav tsum sawv cev saib xyuas koj tus kheej rau txoj kev noj qab nyob zoo. Mloog koj lub cev zoo zoo thaum txawv li cas thiab mob li cas yus thiaj li paub. Nrog koj tus kws kho mob tham. Mus cuag tus kws kho mob thib ob seb nws ho pom li cas yog xav tau.

Mob kheesxaws rau lub ncauj qhov quav cov tsos mob muaj li no:

- | | |
|--|---|
|  Tso quav tau ntshav |  Cia li poob phaus yam uas tsis yog txhob txwm |
|  Kev mus siv hoob nab hloov lawm |  Mob plab chaub tas li los sis mob duav |
|  Qaug zog |  Tsam plab |
|  Ntshav liab tsis txaus |  Tsis muaj mob dab tsi li |

Txo qhov uas yuav raug koj. Tswj koj lub cev taj ntsug qhov nyhav. Yuav tsum tau nquag txav ib ce tas li. Tswj txoj kev haus dej caw. Txhob noj nqaij ntau. Txhob haus luam yeeb.