

MOB KHEES XAWS TXOJ HNYUV LAUS (TXOJ HNYUV LAUS LOS SIS TXOJ HNYUV LOJ)

Nqaij hlav hauv txoj hnyuv laus yog kev loj hlob txawv txav nyob rau hauv txoj hnyuv loj (txoj hnyuv loj) los sis lub qhov quav uas tuaj yeem ua khees xaws tau yog tias tsis tshem tawm.

Ntawm Haiv Neeg Es Xias As Mes Kas, mob khees xaws txoj hnyuv loj yog tus kab mob khees xaws uas feem ntau tau txais kev kuaj ua qhov thib ob.¹ Haiv Neeg Es Xas As Mes Kas muaj kev kuaj mob khees xaws txoj hnyuv loj qis tshaj plaws hauv Teb Chaws Mes Kas tsuas yog muaj 52% ntawm lawv qhov kev tshuaj ntsuam tsis ntev los no tau muab piv rau 66% ntawm cov neeg tawv dawb uas tsis yog Neeg Mev.²

Cov txiv neej Neeg Hawaii Ib Txwm muaj kev ploj tuag los ntawm cov kab mob khees xaws txoj hnyuv loj ntau tshaj plaws ntawm txhua pawg haiv neeg me.³

COV TSOS MOB

Cov kab mob khees xaws txoj hnyuv loj yuav tsis ua rau kom pom muaj cov tsos mob tas li. Yog tias muaj cov tsos mob tshwm sim, tej zaum yuav suav nrog:

- Kev hloov pauv tus yam ntxwv hauv cov plab hnyuv
- Ntshav sab hauv los sis ntawm koj cov quav
- Raws plab, cem quav, los sis hnov tau tias lub plab zom mov nws tsis khoob
- Mob plab, mob nkees, los sis tu leeg raws uas tsis ploj mus
- Kev poob phaus uas tsis tau piav qhia



YAM UAS MUAJ KEV PHEEJ HMOO

Koj txoj kev pheej hmoo rau kev mob khees xaws txoj hnyuv loj yuav nce ntxiv thaum koj laus tuaj. Lawm yam uas muaj kev pheej hmoo suav nrog:

- Tus kab mob plab hnyuv av xej
- Keeb kwm ntawm tus kheej los sis tsev neeg
- Qhov txawv txav ntawm caj ces
- Tsis muaj kev tawm dag zog tas li
- Pluas zaub mob uas muaj cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub qis
- Rog dhau los sis kab mob rog
- Haus dej cawv thiab luam yeeb

KEV TIV THAIV THIAB KEV TSHUAJ NTSUAM XYUAS

Txo koj txoj kev pheej hmoo ntawm kev tsim mob khees xaws txoj hnyuv loj los ntawm:

- Ntxiv kev tawm dag zog
- Noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub xws li txiv breadfruit, qo yaj ywm (taro), zaub qhwv, txiv nkhaus taw, txiv taub ntoos, zaub bok choy
- Txwv tsis pub haus cawv
- Txwv tsis txhob haus luam yeeb/luam yeeb

Pawg Tswj Hwm Cov Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Ntawm Teb Chaws Mes Kas (The U.S. Preventive Services Task Force) pom zoo tias cov neeg laus hnuv nyooq 45 txog 75 xyoos yuav tsum tau kuaj mob khees kaws txoj hnyuv loj.

HOM KEV KUAJ XYUAS KEV TSHUAJ NTSUAM XYUAS:

Kev kuaj xyuas cov quav muaj xws li:

- **Kev kuaj tshav uas tsis paub tseeb hauv cov quav uas siv daim ntaub kuaj (Guaiac) (gFOBT)** siv cov tshuaj khes mis guaiac los kuaj ntshav hauv cov quav.
 - **Tuab Npaum Li Cas:** Ib xyoos ib zaug
- **Kev kuaj uas siv tus pas ntsuas cov quav (Fecal immunochemical test, FIT)** siv cov tshuaj tiv thaiv kom pom cov ntshav hauv cov quav.
 - **Tuab Npaum Li Cas:** Ib xyoos ib zaug
- **Kev kuaj FIT-DNA (kev kuaj cov DNA hauv cov quav)** kuaj xyuas DNA uas muaj kev hloov pauv thiab cov ntshav.
 - **Tuab npaum li cas:** Txhua peb lub xyoos

Kev kuaj uassiv txoj hlua uas muab lub koob yeas duab ntxig mus rau hauv plab hnyuv txhawm rau kuaj xyuas nqaij hlav los sis khees xaws nyob sab hauv ntawm txoj hnyuv laus thiab txoj hnyuv loj feem thib peb ntawm txoj hnyuv.

- **Tuab npaum li cas:** Txhua 5 lub xyoos, los sis txhua 10 lub xyoos nrog FIT txhua xyoo

Kev xoo fais fab ntawm lub plab (Colonoscopy) ua hauj lwm raws li kev kuaj xyuas yog tias pom muaj qhov txawv txav thaum lwm qhov kev kuaj tshuaj ntsuam xyuas.

- **Tuab npaum li cas:** Txhua 10 lub xyoos, yog tias koj tsis muaj kev pheej hmoo ntawm kev mob khees xaws hauv plab hnyuv

Kev xoo fais fab plab hnyuv (CT colonography) uas siv Kev Xoo Hluav Taws Xob thiab khoos phis tawj los tsim cov duab ntawm cov hnyuv tag nrho rau tus kws kho mob txhawm rau soj ntsuam.

- **Tuab npaum li cas:** Txhua 5 lub xyoos

Mus ntsib koj tus kws kho mob, Lub Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Zej Zog, Lub Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Nroog, los sis Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Hauv Huv Rau Haiv Neeg Hawaii Ib Txwm yog tias koj muaj lus nug los sis xav paub seb qhov kev tshuaj ntsuam xyuas twg yog qhov zoo tshaj rau koj.

COV CHAW MUAJ NTAUB NTAUV

- Find a Health Center: findahealthcenter.hrsa.gov
- National Cancer Institute Helpline: cancer.gov/help or call 1-800-4-CANCER
- American Cancer Society: cancer.org or call 1-800-ACS-2345