MolinaHealthcare.com

Colon Cancer
Bawasan ang Inyong Panganib

Sino ang dapat magpa-test?

Iminumungkahi ng American Cancer Society (ACS) ang pagpapa-test para sa:

- Lahat ng nasa hustong gulang edad 45 pataas.*
- Mga taong may history ng colon cancer sa pamilya.
- Mga taong may personal na history ng colon polyps, chronic inflammatory bowel disease, o colon cancer

Colon cancer ang pangatlong pinakamadalas na cancer sa kalalakihan at kababaihan. Nade-detect ng mga test ang:

- Colon polyps bago maging cancerous ang mga ito
- Mga cancer sa maaga nitong yugto

Ano ang mga test?

Iminumungkahi ng ACS ang mga sumusunod na test:

- Fecal immunochemical test (FIT - inirerekomenda) o fecal occult blood test (FOBT)** - Taun-taon.
- Flexible sigmoidoscopy*** - Bawat limang taon.
- Colonoscopy - Bawat 10 taon

Ang pagpapa-test ang pinakamainam na magagawa ninyo para makaiwas sa colon cancer. Tawagan ang inyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at magpa-appointment ngayon.

Paano ninyo mapapababa ang inyong panganib?

Iminumungkahi ng ACS ang mga sumusunod:

- Magpa-test.
- Manatiling aktibo. Iminumungkahi ng ACS ang hindi bababa sa 30 minutong pag-eehersisyo sa loob ng limang araw o higit pa bawat linggo.
- Mag-maintain ng malusog na timbang. Itanong sa inyong provider kung ano ang dapat na timbang ninyo.
- Kumain ng malulusog na pagkain.
- Limitahan ang pagkain ng matatabang pagkain at pag-inom ng alak.
- Itanong sa inyong provider kung makakatulong ang aspirin therapy.

* Ayon sa US Preventive Services Task Force

** Para sa FOBT, gamitin ang take-home multiple sample method.

*** Ang paggamit ng alinman sa FIT o FOBT bawat taon, kasama ang flexible sigmoidoscopy bawat limang taon, ay mas mainam (pero hindi kinakailangan) kaysa sa alinman sa mga opsyong ito nang ito lang.

Mayroon ba kayong mga tanong sa kalusugan?

Tawagan ang aming 24 na oras na Nurse Advice Line. Narito kami para tulungan kayo.
Ingles: (888) 275-8750
Español: (866) 648-3537 TTY/TDD: 711

28836FLYMDCATL
220617

MOLINA HEALTHCARE

Mula sa Molina Healthcare. Para sa impormasyon lang ang lahat ng materyal sa flyer na ito. Hindi nito pinapalitan ang payo ng iyong provider. Para makuha ang impormasyong ito sa ibang wika at naa-access na format, pakitawagan ang Member Services. Nasa likod ng iyong ID card ng Miyembro ang numerong ito.