

pab lub cev ua haujlwm. Tiamsis yog ib tug neeg muaj cov roj khov no ntau heev dhau lawm, nws yuav ua rau tus neeg ntawv muaj mob plawv, thiab ua tau kom nws lub plawv nres.

Ntshav siab yog ib qho loj uas muaj cuab kav ua kom ib tug neeg mob plawv. Yog thaum koj muaj cov roj khov no ntau dhau nyob rau hauv koj cov ntshav, nws mus leem rau koj cov hlab ntsha. Ntev mus, cov roj kho no tawv tuaj thiab ua kom cov qhov hauv koj cov hlab ntsha me tuaj. Qhov no ua tau kom koj lub plawv nres.

TEJ YAM UAS QHIA TIAS KOJ MUAJ COV ROJ KHOV SIAB:

Roj khov siab feem ntau yeej tsis ua kom muaj tej yam rau yus pom li, vim li ntawd nws yog ib qho nyuaj rau yus paub yog tias yus tsis mus kuaj ntshav. Cov neeg uas muaj 40 xyoo rov saud yuav tau mus kuaj ntawm lawv tus kws kho mob seb lawv cov roj khov siab li cas.

TIV THAIV KOM TXHOB MOB PLAWV:

Kev mob plawv yog ib yam uas yus tiv thaiv tau! Yog koj pauv tej yam uas koj noj thiab pib dhia thiab khiav exercise, koj muaj cuab tiv thaiv kom tsis txhob mob plawv.

- Siv koj lub cev ua tej yam—dhia thiab khiav exercise (txawm tias koj taug kev xwb los yeej zoo), tsawg kawg nkaus los kom yog 30 feeb 3 zaug tauj ib lub vasthiv.
- Caiv tsis txhob haus luam yeeb thiab tsis txhob nyob nrog cov neeg uas haus luam yeeb.
- Tsis txhob txhawj txhawj
- Txhob haus cawv lossis beer
- Tsis txhob cia koj tus kheej rog rog
- Noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom ntau.

Kom paub ntxiv txog kev mob plawv hauv vas (Internet) thov mus saib:

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

•••

Cov lus qhia tseem ceeb no yog muab los ntawm ib cov ntauv uas tau raug sau los ntawm:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

Phau ntauv qhia no tau tsim los ntawm ib cov nyiaj ntawm lub Koos Haum the Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.



Mob Plawv (Heart Disease) (Hmong)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

TIV TAUJ TAU NTAWM:

riht@uscridc.org

Tebchaws Asmesliskas Lub Koos

Haum Pab Cov Neeg Tawg Rog

Thiab Cov Neeg Tsiv Teb Tsaw Chaw

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Tus Xovtooj: 202 • 347 • 3507

Tus xa ntauvv fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

MOB PLAWV YOG DAB TSI?

Mob plawv yog thaum koj cov ntshav uas muaj pa thiab muaj as-ham mus tsis txog koj lub plawv. Qhov no muaj cuab kav yuav ua rau kom koj lub plawv nres, koj hlab ntsha hauv koj lub paj hlwb tu, lossis ua tau kom koj tag txoj sia.

PLAWV NRES YOG DAB TSI?

Lub plawv ua haujlwm 24 teev tauj ib hnuv, nws pab kom cov ntshav uas muaj pa thiab as-ham zoo mus kom thoob lub cev. Ntshav nkag ntawm cov hlab ntsha mus rau ntawm lub plawv. Thaum tibneeg noj tej khoom uas tsis zoo rau lawv lub cev thiab tsis khiav thiab dhia ua exercise, ib co rog cia li leem rau ntawm cov hlab ntsha. Cov rog ua leem ntawm no muaj cuab kav puas thiab ua rau kom cov ntshav los khov rau ntawd. Qhov no tsis zoo rau lub plawv vim tias thaum cov ntshav kho rau ntawd lawm, cov ntshav uas nkag mus rau ntawm lub siab tsawg zuj zus, thiab qhov no yuav ua tau kom lub plawv nres.

TEJ YAM UAS QHIAS TIAS LUB PLAWV YUAV NRES:

- Mob nruab nrab ntawm lub hauv siab thiab mob tshaj li ob peb feeb thiab nws txawj xam thiab rov mob dua
- Mob rau ib lossis ob txhais tes, nrab qaum, caj dab, puab tsaig, lossis hauv plab.
- Ua pa ntiav ntiav (nyuaj rau koj ua pa, thiab pheej txog txog siav), tej thaum mob hauv siab nrog thiab, tej thaum kuj tsis hnov mob hauv siab nrog
- nyob cia li tawm hwv txias txias, zoo li koj yuav ntuav, lossis zoo li koj yuav xab lauv

Pojniam mob tib yam li txiv neej, tiamsis pojniam feem coob mob li saum no dua txiv neej xws li, ua pa ntiav ntiav, zoo li yuav ntuav, thiab mob nrab qaum thiab puab tsaig.

YOG TIAS KOJ LUB PLAWV YUAV NRES KOJ YUAV TSUM UA DAB TSI?

Mus nrhiav ib lub xovtooj thiab hu 911 tamsim

ntawd. Tsis txhob tos. Nrhiav ib txoj kev mus rau pem lub tsev kho mob loj tamsim ntawd. Yog tias koj lub plawv yuav nres, tsis txhob tsav koj tus kheej mus rau pem lub tsev kho mob loj.

HLAB NTSHA HAUV PAJ HLWB TU (STROKE) YOG DAB TSI?

Hlab ntsha hauv paj hlwb tu thaum ib txog hlab ntsha uas nqa pa thiab as-ham rau lub paj hlwb cia li tawg lossis muaj ntshav khov los lwm yam ua rau koj ntshav mus tsis tau. Thaum muaj li no lawm, ib sab ntawm koj lub paj hlwb yuav txais tsis tau cov pa thiab cov as-ham uas koj lub paj hlwb toob kas. Qhov no hu ua stroke. Thaum cov pa mus tsis tau rau saum koj lub paj hlwb, cov pajhlwb pib tuag sai sai. Qhov no hais tias koj lub paj hlwb raug puas lawm. Thaum ib sab ntawm koj lub paj hlwb tuag lawm, ces tej yam uas sab ntawd tswj yuav tsis ua haujlwm lawm thiab.

HLAB NTSHA HAUV PAJ HLWB TU YUAV UA MOB LI NO:

- Cia li caus caus yaum rau koj lub ntsej muag, ob txhais ncaj npab lossis ob txhais taw, thiab feem ntau rau ntawm ib sab ntawm koj lub cev xwb.
- Ua rau koj nyuaj hais lus thiab to taub.
- Ua rau koj nyuaj pom kev ntawm ib lossis ob sab qhov muag.
- Ua rau koj nyuaj mus kev, qhov muag daj, sawv tsis tau ntseg lossis siv tsis tshua tau koj lub cev lawm.
- Nyob nyob cia li mob mob taub hau uas yeej tsis pom tias yog tim dab tsi

KOJ YUAV UA DAB TSI YOG TIAS KOJ XAV TIAS KOJ HLAB NTSHA HAUV PAJ HLWB TU LAWV?

Mus nrhiav ib lub xovtooj thiab hu 911 tamsim ntawd. Tsis txhob tos. Nrhiav ib txoj kev mus rau pem lub tsev kho mob loj tamsim ntawd. Yog tias koj hlab ntsha hauv paj hlwb tawg

lawm tsis txhob tsav koj tus kheej mus rau pem lub tsev kho mob loj. Cim tias seb thaum koj pib mob hlab ntshav hauv paj hlwb tawg ntawd yog thaum twg. Cov tshuaj uas kho hlab ntsha hauv paj hlwb tu muaj cuab kav pab tau kom nws tsis txhob mob ntev ntev.

MOB NTSHAV SIAB

MOB NTSHAV SIAB YOG DAB TSI?

Txhua zaum thaum lub plawv dhia, nws xa cov ntshav mus rau ntawm cov hlab ntsha. Qhov ntsuas ntshav siab ntsuas tias cov ntsha thawb rau ntawm cov hlab ntsha muaj zog npaum li cas. Ntshav siab yog thaum nws thawb sib zog dhau lawm, txhais tias koj lub plawv ua haujlwm nyuaj dhau lawm. Koj yuav tsis paub tias koj lub plawv ua haujlwm nyuaj dhau lawm, tiamsis qhov ntshav siab no yog ib txoj kev mob uas yuav muaj cuab kav txo ib tug neeg txoj sia. Yog koj tsis noj tshuaj pab, ntshav siab muaj cuab kav tsim teeb meem li nram no:

- Ua rau plawv nres
- Ua rau raum tuag
- Ua rau plawv pib nres
- Ua rau hlab ntsha hauv paj hlwb tu
- Ua tau kom koj ob lub qhov muag tsis pom zoo lossis ua kom tsis pom kev lawm

YOG MUAJ LI NO TXHAIS TIAS KOJ MUAJ NTSHAV SIAB:

Yeej tsis muaj ib yam uas yuav qhia tias koj yuav muaj ntshav siab. Vim li no, lawv thiaj li muab nws tis npe uas “tus uas tua ntsiag to.” Koj pab tau kom ntshav tsis txhob siab siab los ntawm txoj kev uas koj noj tej khoom uas zoo rau koj lub cev thiab kom koj khiav thiab dhia exercise. Mus kuaj seb koj ntshav siab li cas kom koj thiaj li paub seb koj puas yuav muaj ntshav siab.

ROJ KHOV (CHOLESTROL) YOG DAB TSI?

Roj khov (cholesterol) yog ib yam uas muag muag thiab zoo li nqaij rog uas nyob rau hauv cov ntshav. Ib tug neeg yeej yuav tsum muaj ib cov roj khov no kom thiaj li tsum tau cov “cells” los