

Kev Noj Qab Haus Huv Fab Lub Plawv thiab Lub Hlwb: Tej Yam Uas Koj Ua Tau

**Kev ua dej num, kev xaiv noj zaub mov kom zoo,
thiab roj cholesterol**

Hais txog roj cholesterol:

- Roj cholesterol yog cov khoom muaj roj nyob hauv koj cov ntshav thiab cov nqaij.
- LDL yog roj cholesterol uas “tsis zoo” thiab HDL yog roj cholesterol uas “zoo.” Ob yam no ntsuas tau tias koj lub plawv muaj zog npaum li cas.



Kev tawm dag zog yam tsis tu ncua pab kom koj lub plawv noj qab nyob zoo thiab kom koj cov roj cholesterol LDL uas “tsis zoo” nyob qis.

Kev xaiv tej zaub mov uas koj ib txwm noj kom zoo pab ceev koj cov roj cholesterol HDL uas “zoo” kom nyob siab.



Cov lus qhia kom noj qab haus huv zoo

- Rau siab tawm dag zog yam tsawg 30 feeb rau txhua txhua hnuv.
- Noj cov txiv hlab txiv ntoo thiab zaub tshiab, tej noob qoob, thiab cov proteins muaj roj tsawg. Txo cov khoom noj qab zib thiab dej qab zib.
- Yog kws kho mob tau sau tshuaj pab txo cov roj LDL cholesterol uas “tsis zoo” rau koj, ces yeej meem noj raws li sau.

Kev Noj Qab Haus Huv Fab Lub Plawv thiab Lub Hlwb: Tej Yam Uas Koj Ua Tau

Ntshav siab thiab lub plawv dhia tsis xwm yeem (atrial fibrillation)

Ntshav siab qhia tias koj lub plawv ua hauj lwm hnyav npaum li cas.

Cov lej ntshav siab uas qis tshaj qhov no pab tau kom koj noj qab nyob zoo:

120	Tus lej Systolic (sab saum toj): cov ntshav ntoj hauv cov hlab ntsha thaum lub plawv dhia
80	Tus lej Diastolic (sab hauv qab): cov ntshav ntoj hauv cov hlab ntsha thaum ncua sij hawm ua pa

Lub plawv dhia tsis xwm yeem (Atrial fibrillation) yog lub plawv dhia tsis cuag ncua ua rau ntshav txhaws tau hauv koj lub plawv. Yog tsis muaj tshuaj noj pov thaiv, nws ua rau mob stroke tau (hlab ntsha hlwb txhaws los sis tawg).

Cov lus qhia kom noj qab haus huv zoo



- Kuaj xyuas koj cov ntshav siab yam tsis tu ncua.
- Rau siab tawm dag zog 30 feeb rau txhua txhua hnuv.



- Noj cov zaub mov uas pab kom koj lub plawv zoo, xws li txiv hlab txiv ntoo thiab zaub, tej noob qoob, thiab cov proteins tsis muaj roj.



- Yog koj hnob koj lub plawv dhia tsis xwm yeem, ua pa txog siav, hnob ceev ntawm hauv siab, zoo li dias taub hau, kiv taub hau, yuav tsaus muag, los sis nkees heev, ces mus ntsib kws kho mob.



- Noj koj cov tshuaj zoo ntshav siab thiab lub plawv dhia tsis xwm yeem (atrial fibrillation) raws li tau sau tseg.

Kev Noj Qab Haus Huv Fab Lub Plawv thiab Lub Hlwb: Tej Yam Uas Koj Ua Tau

Txiav luam yeeb thiab txo dej cawv



Kev haus luam yeeb thiab haus cawv ua tau rau ntshav txhaws thiab muaj feem siab mob stroke (hlab ntsha hlwb txhaws los sis tawg) thiab mob plawv. Tib neeg haus luam yeeb ntau txoj hauv kev.

Kev nqus pa luam yeeb tom thib ob yog kev nyob ze lwm tus neeg uas haus luam yeeb. Nws ua rau koj muaj feem siab mob tau stroke thiab mob plawv.

Cov lus qhia kom noj qab haus huv zoo

- Yeej tsis lig rau txoj kev yuav txiav luam yeeb. Kev tsum tsis haus luam yeeb thaum twg ces txo tau koj txoj kev mob stroke kom qis.
- Yog tias txiav cawv tsis tau, ces xav txog kev txo kev haus kom qis.
- Kev yuav txiav luam yeeb thiab txiav cawv yeej nyuaj heev, tiam sis yeej muaj kev pab thiab.
- Yog koj xav tau kev pab, ces tham nrog koj tus kws kho mob los sis hu rau Minnesota Quit Partner ntawm xov tooj 1-800-784-8669 los sis mus saib quitpartnermn.com.

Kev Noj Qab Haus Huv Fab Lub Plawv thiab Lub Hlwb: Tej Yam Uas Koj Ua Tau

Cov tsos mob plawv nres thiab mob stroke (hlab ntsha hlwb txhaws los sis tawg)

Hu rau 911 tam siv yog koj pom muaj ib yam nram qab no:

Cov tsos mob plawv nres



- **Hnov nias, zawm ceev, puv puv los sis mob** nruab nrab ntawm lub hauv siab uas ntev tshaj ob peb feeb, los sis zoo lawm tab sis rov mob dua.



- **Hnov meem txom ntawm lub cev txij duav sab sauv.** Mob los sis meem txom rau ib los sis ob sab npab, lub nrob qaum, caj dab, sab pob tsaig, los sis ntawm lub plab.



- **Ua pa txog siav** uas muaj los sis tsis muaj cov tsos mob meem txom zawm hauv siab.
- **Lwm yam tsos mob** tej zaum yuav muaj xws li tawm hws txias, tsis muaj zog, xeev siab, los sis zoo li yuav tsaus muag.

HLAB NTSHAV TAWG SAUM HLWB (MOB STROKE)?
TSIS TXHOB TOS!
MAJ NRAWM NROOS (B.E. F.A.S.T.)

Hlab Ntshav Tawg saub hlwb (Mob Stroke) Yog Txoj Kev Kub Heev

- B** Balance Loss (Sawv Tsis Tus)
- E** Eyesight Changes (Pom Kev Txawv)
- F** Facial Drooping (Sab Phlu Pau)
- A** Arm Weakness (Sab Npab Tsis Muaj Zog)
- S** Slurred Speech (Hais Lus Tsis Meej)
- T** Time to call 9-1-1 (Txog sij hawm hu 9-1-1)

