



Tiv Tauj Rau Peb



2720 Fairview Avenue North
Suite 100
Roseville, MN 55113



(651) 241 - 5290



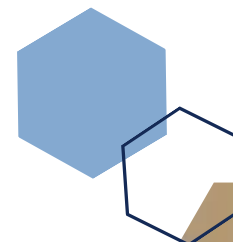
www.mnepilepsy.org



Muab kev saib xyuas mob
qaug dab peg rau cov neeg mob
thoob plaws hauv lawv lub neej nyob
rau them uas siab tshaj plaws.

Qaug Dab Peg thiab
Kev Nyuaj Siab

Cov Ntaub Ntawv
thiab Kev Kho Mob



Cov kev xaiv kev kho mob rau kev nyuaj siab yog dab tsi?

Kev nyuaj siab yog kho tau. Kev kho kev puas siab puas
ntsws thiab tshuaj yog cov hauv kev kho mob kev nyuaj
siab uas keev pom tshaj plaws.

- **Kev kho kev puas siab puas ntsws:** Cov kws tshaj lij
fab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav siv kev
kho kev puas siab puas ntsws los pab tib neeg kawm
paub txog kev daws teeb meem, saib pom cov qauv
kev xav, thiab kev hloov pauv kev coj tus cwj pwm.
Nws kuj tseem hu ua kev kho mob los ntawm kev
hais lus los sis kev sab laj.
- **Tshuaj:** Tshuaj tiv thaiv kev nyuaj siab yog hom
tshuaj uas feem ntau siv los kho kev nyuaj siab. Nws
tuaj yeem pab txhim kho kev xav los ntawm cov
hlwb xa xov hauv lub hlwb nyob ruaj khov.

Kev kho kev puas siab puas ntsws thiab tshuaj tuaj yeem
siv sib cais los sis siv ua ke tau. Tham nrog koj tus neeg
muab kev pab cuam txhawm rau kom txiav txim siab
seb txoj phiaj xwm twg zoo tshaj plaws rau koj.



Kev Tshaj Lij Uas Tsom Xam. Kev Saib Xyuas Kev Uas Duav Roos.

Kev nyuaj siab yog dab tsi?

Kev tu siab yog ib qho lus teb rau kev nyuaj siab hauv lub neej, kev nyuaj siab, thiab kev ntxhov siab, zoo ib yam li kev ploj tuag ntawm tus neeg hlub, los sis poob hauv lwm.

Txawm li cas los xij, kev nyuaj siab uas cuam tshuam nrog rau ncuaj sij hawm uas txaus ntshai tsis tu ncuaj ntawm kev hloov pauv hauv kev xav, kev xav, thiab kev txhawb siab. Qee tus neeg tsuas yog ntsib kev nyuaj siab hauv lawv lub neej ib zaug nkaus xwb, tab sis rau feem ntau lawm, kev nyuaj siab rov tshwm sim ntxiv. Kev nyuaj siab tuaj yeem kav ntev ntau xyoo thiab cuam tshuam rau qhov txiaj ntsig zoo ntawm tib neeg lub neej. Nrog rau kev kho mob thaum ntxov, ntau tus neeg yuav muaj kev noj qab nyob zoo uas zoo dua.

Kev nyuaj siab keev pom tshwm sim nyob rau hauv cov neeg mob qaug dab peg. Piv txwv li, kwv yees li 33% ntawm (los sis 1 ntawm 3) cov neeg mob qaug dab peg muaj cov tsos mob ntawm kev nyuaj siab, thiab tus lej ntawd tuaj yeem nce mus rau 50% (los sis 1 ntawm 2) rau cov neeg uas tsis tswj xyuas qhov kev qaug dab peg uas tau kho mob hauv cov chaw kho mob qaug dab peg.

Muaj ntau hom kev nyuaj siab. Hom uas keev pom tshaj plaws muaj xws li qhov txawv txav ntawm kev nyuaj siab uas loj heev thiab kev nyuaj siab uas muaj mus tas li (dysthymia).

Dab tsi yog qhov laj thawj ua rau muaj kev nyuaj siab?

Kev nyuaj siab tsis yog muaj ib qho laj thawj xwb. Kev tshawb fawb tau txheeb xyuas ntau yam uas ua tau zoo xws li; kev raug mob los sis kev kub ntxhov, noob caj noob ces, xwm txheej hauv lub neej, kev siv yeeb tshuaj thiab cawv txhaum cai, kev hloov pauv ntawm lub hlwb, thiab lwm yam mob.

Rau qee cov neeg mob qaug dab peg, kev nyuaj siab yuav raug kuaj pom ua ntej muaj mob qaug dab peg. Rau lwm tus neeg, nws yuav muaj feem cuam tshuam txog kev ntxhov siab tshwj xeeb xws li kev sib tw ua hauv lwm, qhov nyuaj rau kev kawm, kev qias neeg zej tsoom, kev ntshai ntawm kev qaug dab peg, thiab kev txwv (xws li kev txwv rau kev tsav tsheb).



AEDs puas tuaj yeem cuam tshuam rau kev nyuaj siab tau?

Cov tshuaj tiv thaiv kab mob qaug dab peg (AEDs) muaj peev xwm ua rau muaj txiaj ntsig zoo los sis tsis zoo rau kev xav. Qee cov tshuaj AEDs yog siv los kho kev nyuaj siab. Lwm yam yuav ua rau muaj kev cuam tshuam tsis zoo.

Tshuaj AEDs feem ntau yuav ua rau muaj qhov hnov tau tias nyuaj siab rau cov neeg uas muaj keeb kwv yav dhau los-los sis keeb kwv ya dhau los ntawm tsev neeg uas muaj kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, los sis kev quav dej caw.

Ob tug neeg tuaj yeem ntsib cov teeb meem sib txawv ntawm tib cov tshuaj. Tham nrog koj tus neeg muab kev pab cuam kom paub seb koj cov tshuaj yuav muaj kev cuam tshuam li cas.



Qhov txawv txav ntawm kev nyuaj siab uas loj heev:

Qhov txawv txav ntawm kev nyuaj siab uas loj heev suav nrog qee cov tsos mob hauv qab no, tshwm sim nyob rau hauv ncuaj sij hawm 2 lub lim tiam thiab sawv cev rau kev hloov pauv hauv kev ua hauv lwm dhau los.

- Kev nyuaj siab yuav luag txhua hnuv
 - Txo kev txaus siab/kev lom zem ntawm cov dej num feem ntau
 - Qhov hnyav los sis qhov kev xav noj zaub mov hloov puav mus deb heev
 - Cuam tshuam kev pw tsaug zog
 - Ua kom qeeb los sis ua kom muaj kev kub ntxhov rau lub cev
 - Kev qaug zog los sis lub zog poob
 - Qhov uas hnov tau tias tsis muaj nqis txuas ntxiv mus
 - Txo qhov kev xav ntsoov txog
 - Kev xav txog kev ploj tuag los sis kev tua tus kheej
- Cov tsos mob uas cuam tshuam nrog kev ua ub ua no txhua hnuv nyob hauv tsev, ntawm hauv lwm, los sis ntawm tsev kawm ntawv.

Qhov txawv txav ntawm kev nyuaj siab uas muaj nyob mus tas li (dysthymia):

Lub ntsiab tseem ceeb ntawm qhov txawv txav ntawm kev nyuaj siab uas muaj nyob mus tas li yog kev nyuaj siab yuav luag ib hnuv, yam tsawg kawg 2 xyoo sib law liag ntau dua ntau hnuv.

Cov tsos mob ntxiv yuav muaj xws li:

- Tsis qab los noj mov/noj mov ntau dhau
 - Cuam tshuam kev pw tsaug zog
 - Lub zog poob qis los sis qaug zog
 - Kev xav ntsoov tsis zoo los sis nyuaj rau kev txiaj txim siab
 - Qhov uas hnov tau tias tag kev cia siab
- Cov tsos mob uas cuam tshuam nrog kev ua ub ua no txhua hnuv nyob hauv tsev, ntawm hauv lwm, los sis ntawm tsev kawm ntawv.

