

Tiv Tauj Rau Peb



Tus Kab Mob Qaug Dab Peg thiab kev noj qab haus huv ntawm tus pob txhab:

Cov poj niam muaj kev pheej hmoo ntxiv rau cov pob txha tsis muaj zog thaum lawv muaj hnub nyoog. Qhov no suav nrog cov xwm txheej zoo li pob txha phom thiab tus kab mob pob txha phom. Rau cov poj niam uas muaj mob qaug dab peg, kev siv qee cov tshuaj AED ncuaj sij hawm ntev tuaj yeem ua rau muaj kev pheej hmoo.

Cov poj niam uas muaj mob qaug dab peg tau txais kev txhawb siab kom tham nrog lawv tus neeg muab kev pab cuam saib xyuas xub thawj thiab lawv tus kws kho mob fab kev qaug dab peg txog kev noj qab haus huv ntawm tus pob txha. Lawv tuaj yeem hais qhia kev kuaj ntxiv, xws li theem vitamin D thiab xab kees DEXA txhawm rau nrhiav qhov tuab ntawm tus pob txha.

Feem ntau, kev tawm dag zog hnyav (xws li taug kev, dhia los sis nqa khoom hnyav) thiab cov khoom noj muaj kuab calcium (xws li cov khoom noj siv mis ua, nplooj zaub ntsuab, thiab qee cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov noob taum) tuaj yeem pab txhawb cov pob txha kom muaj zog.

Mob qaug dab peg thiab cov neeg tas hnub nyoog coj khaub ncaws:

Zoo li nrog kev dhau los ua ib tus neeg loj, tus neeg uas tas hnub nyoog coj khaub ncaws uas ua rau muaj kev hloov pauv hauv cov hormones uas yuav cuam tshuam rau kev pheej hmoo ntawm kev qaug dab peg. Cov tshuaj yuav tsum tau hloov kho los sis hloov kom tau raws li qhov xav tau ntawm cov tshuaj los sis tshuaj tshiab.

Qhia rau koj tus kws kho mob fab kev qaug dab peg paub thaum koj pib mus rau ntu tas hnub nyoog coj khaub ncaws.




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.



Ua ib tug poj niam uas muaj mob qaug dab peg:

Mob qaug dab peg muaj cuam tshuam rau txhua tus neeg sib txawv. Qhov no txhais tau hais tias nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau siv ib txoj hauv kev rau kev kho mob. Rau cov poj niam uas muaj mob qaug dab peg, kev txiav txim siab tshwj xeeb uas tau txais kev pom zoo.

Ib qho ntawm cov hauv qab no tuaj yeem cuam tshuam rau kev qaug dab peg:

- Kev hloov pauv ntawm hormone
- Kev coj khaub ncaws
- Kev tswj tsis pub muaj me nyuam
- Tib neeg uas tas hnuv nyoog coj khaub ncaws

Tsab ntawv quav no qhia txog qhov kev paub zoo li no yuav cuam tshuam txog kev mob qaug dab peg li cas. Nco ntsoov tshuaj xyuas cov lus nug thiab yuav tsum txiav txim siab nrog koj tus kws kho mob.

Mob qaug dab peg thaib cov poj niam dhau mus ua tus neej loj:

Cov tib neeg uas dhau mus ua tus neeg loj ua rau lub cev muaj ntau yam kev hloov pauv, suav nrog kev hloov pauv ntawm cov hormones tseem ceeb ob yam xws li: estrogen thiab progesterone. Cov kev hloov no tuaj yeem cuam tshuam rau mob qaug dab peg thiab cov tshuaj tiv thaiv kab mob qaug dab peg (AEDs).

Tus tib neeg uas dhau mus ua tus neeg loj kuj ua rau lub cev pib coj khaub ncaws, uas tuaj yeem ua rau qaug dab peg tau. Qhia rau koj tus kws kho mob thaum koj pib coj khaub ncaws txhawm rau kawm paub txog seb qhov no yuav cuam tshuam rau kev qaug dab peg li cas.

Mob qaug dab peg thiab kev coj khaub ncaws:

Thaum coj khaub ncaws, ntau tus poj niam (tab sis tsis yog txhua tus) pom qhov hloov pauv ntawm qhov tshwm sim ntawm lawv qhov qaug dab peg.

Kev siv lub soj lw taug qab ncuu sij hawm los sis daim ntawv qhia hnuv kom nco ntsoov sau khaws cia lub sij hawm ntawm kev qaug dab peg thiab ncuu lub sij hawm. Cov ntaub ntawv no tuaj yeem nthuav tawm tus qauv uas tuaj yeem pab tsim kom muaj kev kho tus kheej kom ua tiav kev tswj hwm kev qaug dab peg.

Mob qaug dab peg thiab kev tswj tsis pub muaj me nyuam:

Cov poj niam uas muaj mob qaug dab peg muaj ntau txoj kev xaiv rau kev tswj tsis pub muaj me nyuam. Txawm li cas los xij, qee cov tshuaj tiv thaiv kev qaug dab peg AED tuaj yeem ua rau qee txoj kev tswj kev yug me nyuam tsis tshua muaj kev ntseeg siab. Lwm yam tshuaj tiv thaiv kev qaug dab peg AED tej zaum yuav xav tau ntau dua thaum siv cov tshuaj tswj tsis pub muaj me nyuam.

Txhawm rau txheeb xyuas qhov kev xaiv uas zoo tshaj rau koj, tham nrog koj tus neeg muab kev pab cuam saib xyuas xub thawj (los sis tus kws tshaj lij fab lub tsev me nyuam) nrog rau koj tus kws kho mob fab kev qaug dab peg. Yog tias koj hloov txoj hauv kev tswj tsis pub muaj me nyuam, qhia rau koj tus kws kho mob fab kev qaug dab peg yog tias koj yuav tsum tau hloov pauv rau koj cov tshuaj tiv thaiv kev qaug dab peg AED.

Mob qaug dab peg thiab kev xeeb tub:

Cov poj niam uas muaj mob qaug dab peg tuaj yeem xeeb tub thiab muaj me nyuam mos uas noj qab nyob zoo; txawm li cas los xij, muaj lwm yam ntxiv uas yuav los tham txog kom paub tseeb tias leej niam thiab tus me nyuam noj qab nyob zoo tshaj li ua tau.

Tau pom zoo siv cov kua qaub folic rau txhua tus poj niam uas muaj peev xwm xeeb tub vim nws tseem ceeb tshwj xeeb thaum cev xeeb tub ncuu sij hawm ntxov. Qhov no yuav txo qis qhov kev pheej hmoo rau kev xiam oob qhab thaum yug los uas qee cov tshuaj tiv thaiv kev qaub dab peg AED uas tuaj yeem tshwm sim.

Feem ntau, cov txiaj ntsig ntawm kev siv cov tshuaj tiv thaiv kev qaug dab peg AED txuas ntxiv thaum cev xeeb tub muaj ntau tshaj qhov txaus ntshai. Tham nrog koj tus kws kho mob txhawm rau txiav txim siab seb koj cov tshuaj puas yuav tsum tau hloov kho.

Ntau tus poj niam tau tshaj tawm tias lawv cov kev paub dhau los txog kev qaug dab peg thaum cev xeeb tub zoo ib yam li xyoo tas los uas cev xeeb tub, tab sis qee tus neeg qhia txog kev nce ntxiv.

Raws li qhov ib txwm muaj, tham nrog koj pab neeg kho mob txhawm rau hloov kho koj txoj phiaj xwm kho mob raws li xav tau.