

## Tiv Tauj Rau Peb



2720 Fairview Avenue North, Suite 100  
Roseville, MN 55113

6545 France Avenue South, Suite 335  
Edina, MN 55435



(651) 241 - 5290



[www.mnepilepsy.org](http://www.mnepilepsy.org)



**Muab qib siab tshaj plaws ntawm  
kev saib xyuas mob qaug dab peg  
rau cov neeg mob thoob plaws hauv  
lawv lub neej.**



## Cev Xeeb Tub thiab Qaug Dab Peg

Cov ntaub ntawv thiab cov lus pom zoo Cov  
Ntaub Ntawv thiab Cov Kev Pom Zoo Kom Ua



MN Epilepsy Group®

Focused Expertise. Comprehensive Care.

### Tom qab tus me nyuam tuaj txog: Tshuaj Noj

Tom qab yug me nyuam tas, koj cov koob tshuaj feem ntau yuav tsawg dua (los sis ntau dua me ntsis) koj cov tshuaj ua ntej cev xeeb tub. Qhov no feem ntau yuav tau noj thawj ob peb lub lim tiam tom qab yug me nyuam.

### Kev Pub Niam Mis

Nws feem ntau nws muaj kev nyab xeeb thiab tseem tau txais kev pom zoo rau cov poj niam uas noj tshuaj tiv thaiv qaug dab peg kom pub niam mis. Thov tham koj tus kws kho mob txog cov phiaj xwm ua ntej yog tias muaj lus nug.

### Kev zov me nyuam

Rau cov neeg mob qaug dab peg saib xyuas cov me nyuam yug tshiab, peb pom zoo qee cov cai kev nyab xeeb ntxiv:

- Siv cov hnab nqa khoom/qhwv es tsis nqa tus me nyuam hauv koj txhais tes nkaus xwb, thaum ua tau
- Hloov cov pawm rau hauv pem teb es tsis yog lub rooj siab
- Muaj lwm tus neeg laus nyob thaum lub sij hawm da dej

Thov txais kev pab los ntawm lwm tus kom paub tseeb tias koj tau so txaus!

## Cev xeeb tub thiab mob qaug dab peg: yam koj yuav tsum paub.

Cov poj niam uas muaj mob qaug dab peg tuaj yeem xeeb tub tau thiab muaj me nyuam mos noj qab haus huv zoo. Txawm li cas los xij, muaj lwm yam los tham txog kom paub tseeb tias leej niam thiab tus me nyuam noj qab nyob zoo li sai tau.

## Ua ntej cev xeeb tub:

Yog tias ua tau, nrog koj tus kws kho mob saib xyuas mob qaug dab peg tham txog koj cov phiaj xwm yuav xeeb tub ua ntej koj cev xeeb tub. Qhov no yuav ua rau kev sib tham ntxiv thiab kho tshuaj kho mob los sis ntshav khiav zoo yog tias xav tau.

Ntxiv cov folic acid feem ntau pom zoo rau cov poj niam uas muaj mob qaug dab peg uas yuav xeeb tub.

Lub hom phiaj ntawm kev ntxiv cov folic acid yog los tso qhov kev pheej hmoo ntawm kev yug me nyuam hauv cov me nyuam mos ntawm cov poj niam uas noj tshuaj tiv thaiv qaug dab peg. Nws yog ib qho tseem ceeb tshwj xeeb uas yuav tsum tau noj cov tshuaj folic acid thaum ntxov hauv theem pib ntawm cev xeeb tub.

## Thaum cev xeeb tub:

Qhia rau koj tus kws kho mob fab kev qaug dab peg (nrog rau koj tus thawj kws kho mob los sis tus kws kho mob saib xyuas fab poj niam lub cev/kev phais yug me nyuam) kom sai li sai tau thaum koj pom tias koj cev xeeb tub. Koj tus kws kho mob yuav hais kom koj mus ntsib ntau zaus los tham txog seb koj nyob li cas lawm.

## Tshuaj NOj

Txhawm rau kom koj thiab koj tus me nyuam muaj kev noj qab nyob zoo, peb lub hom phiaj tseem ceeb yog tswj koj qhov qaug dab peg kom ntau li ntau tau. Kev muaj mob qaug dab peg thaum cev xeeb tub tuaj yeem sib txawv tau. Feem ntau, nws zoo ib yam li xyoo ua ntej cev xeeb tub.

Txhawm rau tswj kev mob qaug dab peg, koj yuav tau txais kev kuaj ntshav ntau dua los ntsuas koj cov qib tshuaj. Feem ntau qhov no tshwm sim txhua hli. Qhov no tseem ceeb heev vim tias koj lub cev yuav ua rau koj cov tshuaj tiv thaiv kab mob sai dua.

Cov kev kuaj ntshav yuav qhia tau tias yuav tau hloov kho koj cov tshuaj. Tej zaum yuav ntxiv koj cov tshuaj yuav ntxiv kom cov tshuaj hauv cov ntshav zoo ib yam.

## Kev Pw Tsaug Zog thiab Xeev Siab

Sim ua kom pw tsaug zog zoo txhua hmo - pw tsaug zog tsis zoo tuaj yeem ua rau muaj kev phom sij rau kev qaug dab peg.

Kev xeev siab thiab ntuav yog ib txwm muaj tshwm sim thaum cev xeeb tub. Yog tias koj muaj ntuav uas ua rau nws nyuaj rau koj noj koj cov tshuaj, ces koj yuav tsum tau muab tshuaj noj kom txhob xeev siab.



## Kev npaj yug me nyuam thiab kev yug me nyuam:

Koj yuav ua ib txoj kev npaj nrog koj tus kws kho mob uas pab yug me nyuam. Qee cov ntsiab lus los tham txog yuav suav nrog:

- Koj txoj kev npaj tswj qhov mob
- Yuav ua li cas ua qhov kev npaj yug me nyuam

Koj tus kws kho mob fab hlwb kuj tseem yuav hais ntxiv txog kev so thiab tsis txhob hnov qab noj tshuaj.

Lub cev xeeb cov hov moos (hormone) tub hloov sai-sai tom qab yug me nyuam, yog li ntawd koj tus kws kho mob fab kev qaug dab peg yuav muaj txoj kev npaj kho koj cov tshuaj raws li ntawd.

