

## Yog tias kuv muaj ntshav siab, kuv yuav ua li cas thiaj li yuav tswj tau nws?



Yuav tau tawm dag zog tas li. Yuav tau qoj ib ce li 30 feeb tsawg kawg peb hnuv hauv ib lub lis tiam. Tham nrog koj tus kws kho mob los txiaiv txim daim phiaj xwm kev qoj ib ce uas zoo haum rau koj.



Noj yam uas muaj txiaj ntsig rau lub cev. Zam tej zaub mov uas daw ntsev, muaj roj thiab muaj piam thaj ntau. Noj txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab nplej ntshav kom ntau rau koj cov zaub mov noj.



Tswj kev nyuaj siab. Kawm kom paub los so thiab nyiaj taus koj tej kev nyuaj siab.



Tuav koj li ceeb thawj kom nyob ntu haum zoo. Nug koj tus kws kho mob saib qhov ceeb li cas thiaj zoo haum rau koj.



Txiaiv kev haus luam yeeb.



Txiaiv kev haus dej caw kom tsawg.



Kuaj saib koj li ntshav ntoj ua ntu zus. Koj tuaj yeem ua qhov no ntawm koj tus kws kho mob lub tsev lis hauj lwm, ntawm tsev, los sis hauv ib lub khw muag tshuaj hauv ceeb tsam.



Mus ntsib koj tus kws kho mob yam tsis tu ncu. Nug koj tus kws kho mob saib yuav ua li cas thiaj li tswj tau koj li ntshav siab kom tau zoo. Coj raws koj tus kws kho mob daim phiaj xwm kev kho mob.

Hais txog ntaub ntawv fab kev kawm txog kev noj qab haus huv xws li kev txiaiv kev haus luam yeeb:

Hu Rau Feem Ntaub Ntawv Kev Kawm Txog Kev Noj Qab Haus Huv  
Tus xov tooj ntawm 1-800-804-6074 (TTY: 711).  
Qhib hnuv Monday txog hnuv Friday, 9 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj.  
[www.CalVivaHealth.org](http://www.CalVivaHealth.org)

### Puas xav txiaiv kev haus luam yeeb?

Hu rau Xeev California Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Rau Cov Neeg Haus Luam Yeeb ntawm

**Hu rau 1-800-NO BUTTS los sis 1-800-662-8887 (TTY/TDD: 711).**

Muaj cov kws pab tswv yim pab koj txhua hnuv hauv ib lim piam, 7 teev sawv ntxov txog 9 teev tsaus ntuj, thiab txhua qab lim piam, 9 teev sawv ntxov txog 5 teev tsaus ntuj.

Cov ntaub ntawv no tsis yog tsim los ua kev hloov pauv rau kev saib xyuas mob nkeeg. Thov ua raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia txhua lub sij hawm. Cov txheej txheem pab cuam thiab cov kev pab cuam tej zaum yuav muaj kev hloov pauv.

BRO049956H000 (2/21)



# Cov Kev Qhia Uas Xyaum Tau Sai/Yooj Yim Los Tswj Koj Li Ntshav Siab

UA TXHAWM RAU KOJ TXOJ KEV NOJ QAB HAUS HUV





## Paub cov tsos mob ntawm kev muaj ntshav siab

Kuaj saib koj li theem ntshav ntoj hauv daim ntawv qhia uas muab rau koj ntawd. Cov leb ntshav ntoj suav nrog qhov siab ntawm tus leb sab sauv (systolic) thiab tus leb sab hauv (diastolic).

- **Tus Leb ntsav ntoj Sab Sauv (Systolic)** yog lub zog ntshawj thaum lub plawv dhia uas tab tom ntsawj cov ntshav.
- **Tus Leb ntsav ntoj Sab Hauv (Diastolic)** yog lub zog ntshawj thaum lub plawv so ncuab nruab nrab thaum plawv dhia.
- Koj yuav pom cov lej ntshav ntoj sau nrog tus lej sab sauv (systolic) rau sab saum toj los sis ua ntej tus lej sab hauv (diastolic), xws li 120/80.

Daim ntawm qauv qhia txog cov leb uas theem zoo rau cov neeg loj. Nws kuj tseem qhia saib cov leb theem twg ua rau koj muaj kev phom sij txog kev muaj teeb meem fab kev noj qab haus huv. Nco ntsoov cia:

- Ntsha ntoj tej zaum yuav muaj kev hloov paub thoob plaws hauv ib hnuv. Qhov yog yeej muaj tseeb txawm hauv tus tib neeg uas muaj ntsha ntoj nyob rau theem zoo.
- Yog hais tias koj cov leb ntsha ntoj nyob siab dua theem zoo feem ntau, koj nyob rau ntu muaj kev phom sij. Koj yuav tsum tau ua tej yam los tswj koj li ntshav ntoj.

## Ntshav Siab Yog Dabtsi?

Thaum koj muaj ntshav siab, koj lub plawv yuav siv zog ntsawj ntshav hnyav dua qhov nws tsim nyog ua los kom tau cov ntshav mus rau txhua qhov hauv koj lub cev. Qhov no kuj tseem hu ua kev mob ntsha siab.

Ntsha ntoj yog lub zog ntawm cov ntshav ntshawj rau cov phab ntsa ntawm cov hlab ntsha. Thaum ntshav siab tsis raug tswj, nws tuaj yeem ua rau muaj mob plawv nres, hlab ntsha tawg los sis kev tuag tau.

### Mus tshawb saib Mes Kas Lub Koom Haum Kho Mob Plawv (AHA) daim ntawv qhia txog kev ntshav ntoj.

Cov Yam Ntshav Ntoj	Systolic (mmHg) (tus leb sab sauv)	Diastolic (mmHg) (tus leb sab hauv)
Ntu zoo	Tsawg tshaj 120 thiab	Tsawg tshaj 80
Nce siab	120-129 thiab	Tsawg tshaj 80
Ntshav Siab (Mob Ntshav Siab) Qib 1	130-139 los sis	80-89
Ntshav Siab (Mob Ntshav Siab) Qib 2	140 los sis siab dua los sis	90 los sis siab dua
Teeb Meem Kev Mob Ntshav Siab (sab laj nrog koj tus kws kho mob kom saib li sai tau)	Siab tshaj 180 thiab/los sis	Siab tshaj 120