

## Koj puas muaj lus nug?

Hu rau Tus Xov Tooj Pab Kho Mob qhib  
24-teev. Peb nyob nov yuav los pab



**English:**  
**(888) 275--8750**

**Español:**  
**(866) 648-3537**

**TTY/TDD:**  
**711**

Nthuav Tawm los ntawm Molina  
Healthcare. Txhua yam ntaub ntawv  
hauv daim ntawv no tsuas yog ua  
kev paub xwb. Nws tsis yog siv tam  
koj tus kws kho mob li lus qhia.

Los txais cov ntaub ntawv no ua  
lwm yam lus thiab siv ua lwm cov  
qauv ntawv, thov hu rau Lub Chaw  
Pab Cuam Tswv Cuab. Tus npawb  
nov nyob sab nraum qab ntawm koj  
daim npav ID Tswv Cuab.

**MolinaHealthcare.com**



# Mob Ntshav Siab

(Ntshav Siab)

**MolinaHealthcare.com**



27717BROMDCAHM  
201207

## Ntshav siab yog dab tsi?

Cov hlab ntshav uas xa ntshav ntawm koj lub plawv mus rau lwm qhov ntawm koj lub cev. Ntshav siab yuam thawb daim tawv qhwv ntawm cov leeg ntshav.

## Yuav tuaj yeem ntsuas tau koj li ntshav siab li cas?

Koj tus kws pab kho mob tuaj yeem ntsuas tau koj li ntshav siab. Koj los kuj nrhiav tau lub cuab yeej ntsuas ntshav siab nyob ntawm khw muag tshuaj. Koj tuaj yeem yuav tau lub tshuab ntsuas ntshav siab los ntsuas koj li ntshav siab nyob ntawm tsev.

## Cov qib ntawm ntshav siab txhais tau li cas?

Cov qib ntshav siab qhia koj txog ob yam:

- Qhov ntoj hauv koj cov hlab ntshav thaum koj lub plawv dhia (systolic)
- Qhov ntoj nyob hauv koj cov hlab ntshav thaum lub plawv so (diastolic)

## Cov qib twg thiaj yog qhov tab tom?

### Cov Qib Ntshav Siab

Li Ib Txwm

systolic:  
qis tshaj 120 mmHg

diastolic:  
qis tshaj 80mmHg

## Yuav muaj dab tsi tshwm sim yog tias tshiab siab heev?

Lub sij hawm dhau mus ntev, ntshav siab tuaj yeem tsim ua rau mob plawv, hlab ntshav hlwb txhaws, kab mob plawv, kab mob raum, cov hlab ntshav puas tsuaj los sis qhov muag tsis pom kev.

## Koj tuaj yeem tswj tau ntshav siab li cas?

- **Noj tej khoom noj zoo.** Zam tej khoom noj uas daw ntsev (ntsev) thiab rog. Noj tsib pluag txiv hmab txiv ntoo thiab zaub txhua hnuv.
- **Tswj qhov hnyav kom zoo.2** Mus tawm dag zog li 30 feeb txhua hnuv.
- **Yog koj haus luam yeeb, ces txiav luam yeeb!** Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab thiab nug mus kawm paub txog peb Lub Khoos Kas Txiav Luam Yeeb. Tus npawb nov nyob sab nraum qab ntawm koj daim npav ID Tswv Cuab.
- Muaj ciam txog kev haus cawv.
- Noj tshuaj txo ntshav siab raws li daim ntawv sau yuav los ntawm koj tus kws kho mob.

**Mus ntsib koj tus kws kho mob yam tsawg kawg ib xyoos ib zaug. Koj thiab koj tus kws kho mob tuaj yeem tsim ib lub phiaj xwm los tswj koj li ntshav siab.**