

# Kab Mob Plawv thiab Mob Paj Hlwb (Stroke)

Kab mob plawv (Cardiovascular disease, CVD) suav nrog cov kab mob ntawm lub plawv thiab cov hlab ntsha. CVD tuaj yeem xa mus rau ntau yam mob xws li mob paj hlwb (stroke), lub plawv dhia tsis sib haum, lub plawv tsis ua hauj lwm, kab mob hlab ntsha plawv (lub plawv nres thiab mob hauv siab), thiab teeb meem nyob sab hauv lub plawv.

CVD yog tshwm sim los ntawm kev txwv tsis pub cov ntshav ntwms mus rau ib feem ntawm lub cev vim yog tsim muaj cov quav hniav. Thaum muaj cov no tshwm sim, txoj leeg paj hlwb nruj o (aneurysms) thiab txhaws tuaj yeem ua rau lub cev muaj qhov txawv txav tsis zoo.

- Haiv Neeg Hawaii Ib Txwm thiab Haiv Neeg Pov Txwv Pas Xis Fiv yog **10% feem ntau** tau txais kev kuaj pom tias muaj kab mob plawv ntau dua li cov neeg tawv dawb uas tsis yog Neeg Mev (Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Hauv Huv Ntawm Haiv Neeg Me, 2021).
- Nws muaj **cib fim kev ploj tuag siab txog li ntawm 40%** los ntawm lub plawv nres uas yog ntau tshaj li cov pej xeeb nruab nrab ntawm Cov Neeg Es Xias Sab Qab Teb (Stanford, 2021).
- Kab mob plawv yog **qhov xub thawj tshaj plaws uas ua rau neeg tuag taus** rau Haiv Neeg Filipinos, sawv cev txog li 32% ntawm cov neeg Filipino tag nrho tau tag sim neej (Teb Chaws Mes Kas Lub Chaw Hauj Lwm Fab Kev Noj Qab Haus Huv Thiab Pab Cuam Tib Neeg, 2003).

Lub plawv nres tshwm sim thaum cov ntshav ntwms mus rau lub plawv raug kaw.

Tus kab mob paj hlwb (Strokes) tshwm sim thaum cov hlab ntsha coj cov oxygen mus rau lub hlwb raug thaiv lawm.

Ntshav siab (ntshav siab) yog ib qho kev nce siab hauv cov hlab ntsha.

Lub plawv tsis ua hauj lwm yog qhov tsis txaus ntawm cov ntshav thiab oxygen hauv lub cev vim yog lub plawv nqus pa tau tsis zoo.

## Kev Tiv Thaiv Kab Mob Plawv thiab Mob Paj Hlwb (Stroke)

Los ntawm Lub Chaw Tswj Hwm thiab Tiv Thaiv Kab Mob

Kev ua neej nyob uas muaj kev noj qab haus huv, koj tuaj yeem pab ua kom koj cov ntshav siab, cov roj cholesterol, thiab cov ntshav qab zib kom zoo thiab txo koj txoj kev pheej hmoo rau mob plawv thiab plawv nres tau.



Kev tawm dag zog li 30 feeb txhua hnub. Taug kev, khiav, kiv lub kauj ntawm lub duav (hula), nkuam nkoj, kom tes taw (tai chi), los sis zaum sawv qoj ib ce yog cov piv txwv zoo.



Koom nrog cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau hauv koj cov zaub mov xws li txiv kalo, txiv 'ulu, txiv nkhaus taw, taub ntoos, taum, thiab txiv durian.



Yog tias koj haus cawv, haus nyob rau ntawm qhov kom txaus xwb.



Tsis txhob haus luam yeeb thiab haus luam yeeb twb siv dhau los.



Tau txais kev kuaj xyuas thiab kev tshuaj xyuas tsis tu ncuu los ntawm cov kws kho mob.



Txo kev ntshov siab thiab xaiv noj cov zaub mov kom muaj txiaj ntsig zoo los tiv thaiv qhov hnyav uas nce.

## Cov Cim thiab Cov Tsom Mob ntawm Kab Mob Plawv

Cov kab mob hauv lub plawv tuaj yeem yuav "ntsiag to" thiab tsis kuaj pom kom txog thaum ib tus neeg pom cov cim los sis cov tsos mob ntawm lub plawv nres, lub plawv tsis ua hauj lwm, los sis lub plawv dhia tsis sib haum.

- **Lub plawv nres:** Mob hauv siab los sis tsis xis nyob, mob nraub qaum los sis caj dab, plab zom mov, kub hauv siab, xeev siab los sis ntuav, qaug zog heev, lub cev tsis xis nyob, kiv taub hau, thiab ua tsis taus pa.
- **Lub plawv tsis ua hauj lwm:** Ua tsis taus pa, qaug zog, los sis o ntawm ko taw, pob taws, ceg, plab, los sis txoj leeg ntshav ntawm caj dab.
- **Lub plawv dhia tsis sib haum:** Hnov tau tias mob ib teg ntawm lub hauv siab (lub plawv tshee).

## Cov Cim thiab Cov Tsos Mob ntawm Kev Mob Paj Hlwb (Stroke)

- Loog los sis qaug zog ntawm lub ntsej muag, caj npab, los sis ceg, tshwj xeeb tshaj yog ntawm ib sab ntawm lub cev.
- Tsis mee pem, teeb meem kev hais lus, los sis to taub kev hais lus nyuaj
- Muaj teeb meem txog lub zeem muag kiag tam sim ntawd hauv ib los sis ob lub qhov muag.
- Muaj teeb meem txog kev taug kev, kiv taub hau, ua rau sawv tau tsis ncaj, los sis uas hauj lwm tsis muaj kev sib koom tes.
- Mob taub hau heev uas tsis paub tias yog vim li cas.  
Hu rau 9-1-1 tam sim ntawd yog tias koj los sis lwm tus neeg muaj cov tsos mob no.

Yog tias koj xav tias ib tug neeg yuav mob paj hlwb (stroke), nqis tes ua **F.A.S.T.** thiab ua kev kuaj hauv qab no:

**F**–Face(Lub Ntsej Muag): Hais kom tus neeg luag ntxhi. Puas yog tias ib sab ntawm lub ntsej muag txoom?

**A**–Arms(Txhais Caj Npab): Hais kom tus neeg tsa ob txhais caj npab. Ib txhais caj npab puas poob nqes mus?

**S**–Speech(Kev Hais Lus): Hais kom tus neeg hais ib lo lus uas yooj yim. Puas yog hais lus tau tsis mee los sis txawv?

**T**–Time(Sij Hawm): Yog tias koj pom ib qho ntawm cov cim no, hu rau 9-1-1 tam sim ntawd.

# Daim Ntawv Qhia Zaub Mov Txhawm Rau Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Lub Plawv

Daim ntawv qhia zaub mov los ntawm Lub Koom Haum Tus Kab Mob Plawv Neeg As Mes Kas (American Heart Association)



## Pluas Mov Loco Moco Txhawm Rau Kom Noj Qab Haus Huv (Healthier Loco Moco)

Tus Naj Npawb Uas Tau Muab Kev Pab Cuam: 3

### Cov khoom xyaw:

- 1/2 khob txiv zucchini, muab txhoov kom mos-mos
- 1/3 khob hauv paus dos loj, muab txhoov kom mos-mos
- cov hmoov qij 1/8 diav me los sis 1 nplais qij, muab txhoov kom mos-mos
- roj 1/2 diav loj
- nqaij nyuj nyoos 1/2 phaus (tsis muaj pav ywj xyaw 95%)
- Hwj txob dub txhawm rau kom qab

- 1 (0.87 ooj) lub hnab kua gravy uas muaj kuab ntsev qis (xws li McCormick 30% Cov Kua Gravy Xim Av Uas Sib Tov Xyaw Kuab Ntsev Qis)
- 3 lub qe [cov roj cholesterol 184mg toj ib lub qe]
- 3 khob mov xim av los sis mov hapa, ua siav
- 3 khob zaub, xws li zaub xam lav los sis zaub uas ua siav
- Dos, muab txhoov kom mos-mos (yam li ua tau)

### Kev taw qhia:

1. Muab roj tso rau hauv ib lub lauj kaub loj tsawv uas muaj hluav taws kub li nruab nrab. Muab hauv paus dos tso rau thiab kib ntxiv li 3 feeb, do tas li.
2. Muab cov zucchini thiab qij tso rau thiab kib txuas ntxiv, do, txuas ntxiv li los sis ob feeb, kom txog thaum zucchini pib muag. Muab tshem tawm ntawm lub qhov cub thiab tso cia kom txias.
3. Thaum cov hauv paus dos thiab zucchini siav txias lawm, muab sib tov nrog cov nqaij hauv ib lub tais. Muab hwj txob dub tso rau, yog tias xov tau.
4. Muab sib tov ua ke ua 3 yam uas muab tso rau sab hauv thiab muab tso rau hauv tub yees li 1 teev. Yog tias tau nias rau lub sij hawm, koj tuaj yeem hla cov kauj ruam no.
5. Nyob rau hauv lub sij hawm tseem ceeb no, npaj zaub xam lav los sis ua cov zaub sib xyaw kom siav muab tso rau ib sab.
6. Npaj cov kua gravy raws li cov lus qhia ntawm lub hnab.
7. Thaum cov khoom muab tso rau sab hauv plawv nws txias, muab lub lauj kaub tso rau hauv lub qhov cub kom kub nrog roj thiab kib cov khoom uas muab tso rau hauv plawv (li 4 - 5 feeb ntawm txhua sab).
8. Kib cov qe, muab lub nkaub nqe daj tso sab saum toj los sis lub nkaub qe kom tawg.
9. Npaj cov phaj nrog mov, daim nqaij kib, thiab qe, muab tso rau saum toj nrog cov kua gravy. Muab cov dos tso rau sab sauv, yog tias xav tau. Nqa nrog cov zaub tso rau ntawm ib sab.

### Cov Ntaub Ntawv Khoom Noj Khoom Haus Toj Ib Qho Kev Pab Cuam:

Calories: 480 cal  
Qhov Rog Tag Nrho: 14 g  
Cov Roj Cholesterol: 235 mg

Kuab Ntsev (Sodium): 550 mg  
Carbohydrate Tag Nrho: 58 g  
Protein: 29 g

## Nqaij Qaib Tandoori nrog Cov Mov Xim Av

Tus Naj Npawb Uas Tau Muab Kev Pab Cuam: 4

### Cov khoom xyaw:

- Mov Xim Av
- lub hauv ntsob qaib los sis cov nqaij qaib uas ntshiv tsis muaj pob txha 1 phaus (muab cov roj tag nrho uas pom pov tseg)
- kua txiv qaib (lemon) tshiab 1/4 khob LOS SIS
- cov kuab qaib nyob hauv lub hwj 1/4 khob
- kua mis nyuj qaib feem dav uas tsis muaj qhov rog li 1/2 khob

- qij tshiab 3 nplais (muab txhoov kom mos-mos) LOS SIS cov qij nyob hauv lub hwj kaw cia 3 diav me, muab cov qij txhoov kom mos-mos
- cov hmoov daj cumin 1 diav me
- cov hmoov kua txob paprika 1/2 diav me
- cov hmoov daj turmeric 1/2 diav me
- cov hmoov qhiav 1/2 diav me
- kua txob 1/4 diav



### Kev taw qhia:

1. Qhib lub qhov cub ci mus rau qhov kub 400 degrees.
2. Muab cov nqaij qaib tso rau hauv ib lub tais ci 9x9 thiab muab rab diav rawg nkaug mus rau cov nqaij qaib kom tas.
3. Nyob rau hauv ib lub tais me-me, muab cov kua txiv qaib, kua mis nyuj qaib (yogurt), qij, hmoov cumin, hmoov kua txob paprika, hmoov turmeric, qhiav thiab kua txob sib tov ua ke.
4. Muab cov khoom sib tov tso rau cov nqaij qaib, muab tig mus los kom lo cov khoom xyaw tag nrho, muab cia twj ywm li 20 feeb (los sis mua tso rau hauv lub tub yees ib hmos). Ci li 15 feeb, tig tus qaib, thiab ci 15 feeb ntxiv.
5. Thaum ci nqaij qaib, npaj mov rau cov khoom raws cov lus qhia.
6. Muab nqaij qab tso rau saum toj cov mov.

### Cov Ntaub Ntawv Khoom Noj Khoom Haus Toj Ib Qho Kev Pab Cuam:

Calories: 243 cal  
Qhov Rog Tag Nrho: 4 g  
Cov Roj Cholesterol: 73 mg

Kuab Ntsev (Sodium): 162 mg  
Carbohydrate Tag Nrho: 22 g  
Protein: 28 g