

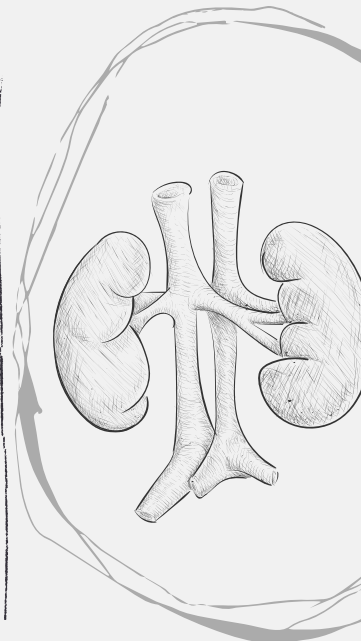
KAB MOB

RAUM

Tus kab mob raum uas kho tsis txawj tu qab (CKD) yog ib tug mob uas tshwm sim los ntawm kev ua tsis taus hauj lwm ntawm lub raum lawm zuj zus thaum sij hawm ntev mus. CKD yog qhov pom muaj ntau hauv cov tib neeg uas muaj tus kab mob plawv, mob ntshav qab zib, mob ntshav siab, thiab mob rog.

COV KEV TXHEEB SUAV

- Saib raws li Lub Chaw Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob, li ntawm **cov neeg laus uas yog neeg Meskas 37 lab leej** kwv yees tias yuav muaj tus kab mob CKD, thiab feem ntau lawv tsis paub.
- Saib raws li Lub Koom Haum Tshawb Fawb Txog Tus Mob Raum Thoob Teb Chaws:
 - Cov neeg laus uas yog neeg Meskas **1 hauv 3** leej muaj kev pheej hmoo yuav muaj tus kab mob raum.
 - Nyob rau ncuva xyoo 2000 thiab 2010, cov lej suav txheeb txog lub raum tsis ua hauj lwm uas tshwm sim los ntawm cov kab mob ntshav qab zib tau **coob tuaj ob npaug** hauv Cov Neeg Es Xias Asmeskas uas muaj hnuv nyoo 30-39 xyoos.
- Hawai'i tus lej qhia txog lub raum tsis ua hauj lwm li **30% siab** zog tus lej hauv teb chaws. Hauv cov Neeg Mes Kas Uas Yog Neeg As Xis, Neeg Hawaii Xeeb Txawm, thiab Neeg Nyob Pov Txwv Pacific txog kev lim ntshav vim raum tuag lawm, 26.7% yog Neeg Nyij Pooj, 24.7% yog neeg Pilipino, 17% yog Neeg Hawaii Xeeb Txawm (Kataoka-Yahiro, et al., 2012). Kev lim ntshav vim raum tuag lawm yog kev kho mob rau cov tib neeg uas cov raum tsis ua hauj lwm.

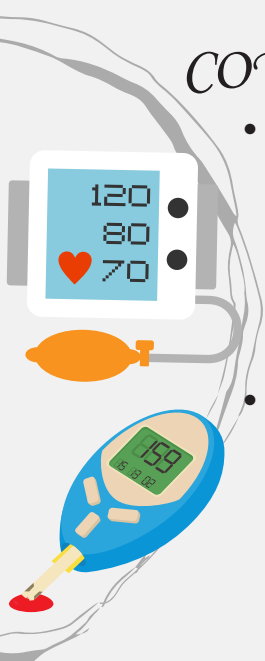


COV CIM THIAB COV TSOS MOB

Cov neeg feem coob tsis ntsib cov tsos mob loj uas cuam tshuam txog tus kab mob raum kom txog thaum tus kab mob nyob rau hauv lawv cov theem loj lawm xwb. Txawm li cas los xij, koj yeej tuaj yeem paub tau tias koj hnov sab zog qub thiab muaj lub zog tsawg zog, muaj lub siab tsis tus, noj mov tsis qab, pw tsis taus, tej leeg nqaij caus yaum thaum tsaus ntuj, ob txhais taw thiab pob taws phob vog, muaj puffiAness ib ncig ntawm ob lub voj qhov muag (tshwj xeeb mas yog thaum sawv ntxov), tej tawv nqaij qhuav thiab khaus, los sis xav tso zis tas li, tshwj xeeb yog thaum tsaus ntuj.

COV NTXUAM THAWJ KEV PHEEJ HMOO

- Neeg As Xis Asmeskas, Neeg Hawaii Xeeb Txawm, thiab Neeg Nyob Pov Txwv Pacific ntsib cov kev tsis sib txig sib luag thiab kev ncaj nces rau fab kev noj qab haus huv uas tsis tuaj yeem yuav taus hauv kev nkag cuag tau rau kev saib xyuas kho mob.
 - Cov ntxuam tseeb uas muaj feem cuam tshuam rau yam txiav txim siab txog kev noj qab haus huv fab zej tsoom (SDoH) tuaj yeem ua rau nws nyuaj zog rau cov tib neeg uas ua lub neej noj qab haus huv thiab tau mob siab rau fab kev kho mob, kev saib xyuas, thiab kev txhawb nqa uas lawv xav tau.
- Mob ntshav siab, mob ntshav qab zib, tsev neeg li keeb kwm txog tus mob lub raum tsis ua hauj lwm, thiab muaj hnuv nyoo 60 xyoo yog cov ntxuam thawj kev pheej hmoo tseem ceeb rau kev loj hlob ntawm tus kab mob raum. Yog tias kuaj pom thaum ntxov, yuav tswj hwm tau tus kab mob raum no.
 - Kuaj xyuas nrog tus kws kho mob, Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Zej Zog, Lub Chaw Kuaj Mob Nyob Deb Nroog, los sis Lub Chaw Muab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Rau Neeg Hawaii Xeeb Txawm yog tias koj muaj cov kev txhawj xeeb los sis muaj kev pheej hmoo txog kev loj hlob ntawm tus kab mob raum.



POV THAIV KOJ OB LUB RAUM

- Yuav Tsum Tau Mus Kuaj!** Nug koj tus kws kho mob txog kev kuaj xyuas zis txog qhov feem pua ntawm albumin-toj-creatinine los sis kev kuaj ntshav txog tus lej ntawm kev lim cov glomerular (GFR) hauv txhua xyoo yog tias koj muaj ntshav qab zib, ntshav siab, muaj hnuv nyoo 60 xyoo, los sis muaj tsev neeg li keeb kwm txog tus mob plawv tsis ua hauj lwm. Kev kuaj pom thiab kev kho thaum ntxov tuaj yeem ua rau qhov mob loj tuaj ntawd qeeb zus ntawm tus mob raum qeeb zus los sis tiv thaiv tau.
- Txo qis koj li kev siv cov NSAID (cov tshuaj tua kab mob voos huam sob cuag kub hnyiab uas tsis muaj tshuaj steroid).** Tsis txhob siv tshuaj kom ntau tshaj qhov ntau uas pom zoo. Tej zuam cov NSAIDs yuav ntxiv kev khaws cia tej kua dej thiab tuaj yeem ua rau kev ntwis ntawm cov ntshav poob qis mus rau cov raum. Qee cov piv txwv ntawm NSAID yog tshuaj aspirin thiab ibuprofen.
- Noj Tej Zaub Mov Kom Zoo Rau Lub Cev.** Noj tej khoom noj kom muaj poov potassium, poov calcium, thiab magnesium ntau. Cov khoom noj zoo rau lub cev no tuaj yeem pab tswj tau tus mob ntshav siab. Qee cov piv txwv ntawm tej khoom noj uas muaj tej khoom noj zoo rau lub cev ntau suav muaj txiv tsawb, txiv txhais, taub ntoos, qos tsw ha, zaub ntsuab, thiab zaub dej.
- Tawm dag zog tsis tu ncuva.** Ua kom lub cev nquag plias yam tsawg li ntawm 30 feeb hauv ib hnuv yuav tuaj yeem tswj tau ntshav siab thiab ua rau cov piam thaj hauv ntshav qis zog, tag nrho ntawd yog qhov tseem ceeb rau kev noj qab haus huv ntawm lub raum. Kev taug kev, kev seev cev hula, kev xyaum ua tai chi, kev ua si ntaus pob cricket, los sis ua kis las nkuam nkoj yog cov hauv kev ua kom nyob yam nquag plias.
- Kev tswj ntshav siab thiab ntshav qab zib.** Mob ntshav siab thiab ntshav qab zib yog cov laj thawj tseem ceeb txog tus mob raum thiab lub raum tsis ua hauj lwm. Kev hwj xwm ntshav siab kom qis dua 140/90 mm Hg (los sis raws li lub hom phiaj ntawm koj tus kws kho mob tsim rau koj).

