

*Yog kuv muaj ntshav siab, kuv yuav ua dab tsi los mus pab tswj kom tau?*

- Mus ua ub no tas mus li. Mus evxawsxais li 30 feeb yam tsawg yog peb hnuv rau ib vasthiv. Nrog koj tus kws kho mob tham seb yam kev evxawsxais twg thiaj li haum rau koj.
- Noj cov zaub mov uas noj qab haus huv. Txwv cov zaub mob uas muaj ntsev, muaj roj, thiab muaj piam thaj ntau. Ntxiv txiv hmab ntxiv ntoo, zaub thiab tej yam hmoov nplej hmoov pob kws rau koj tej pluas mov noj ntau zog.
- Tswj txoj kev nyuaj siab. Xyaum los nyob los so thiab tswj koj txoj kev nyuaj siab.
- Tswj koj txoj kev hnyav kom haum raws li koj lub cev kom noj qab haus huv. Nug koj tus kws kho mob seb koj lub cev yuav tsum tau hnyav li cas thiaj li haum rau koj kom noj qab haus huv.
- Txiav txoj kev haus luam yeeb.
- Txiav haus dej cawv kom tsawg.
- Nrog koj tus kws kho mob tham seb koj yuav tswj koj cov ntshav siab li cas kom zoo zog qhov qub. Ua raws li koj tus kws kho mob txoj kev npaj los kho koj.



*Yog koj xav tau tej yam lus qhia los kawm txog txoj kev noj qab haus huv ntau zog*

**Qhov Kev Pab Cuam Medi-Cal cov tswv cuab:**

Hu Tus Xov Tooj Muab Tej Yam Lus Los Kawm Txog Txoj Kev Noj Qab Haus Huv ntauwm **1-800-804-6074 (TTY: 711)**.

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

# Kev Mob Ntshav Siab

*Tej yam uas koj yuav tsum paub txog*



Cov lus qhia no tsis yog siv los hloov txoj kev kho mob los ntauwm ib tug kws txawj. Thov ua raws li koj tus kws pab kho mob cov lus cob qhia tas mus li. Cov kev pab cuam thiab cov kev pab yuav hloov thaum twg los tau.

BRO005302HO00 (12/15)

### Ntshav siab yog dab tsi?

Ntshav siab, uas muaj ib lub npe hu ua hypertension thiab, txhais tias lub plawv yuav tsum tau sib zog khiav tshaj li nws niaj hnuv khiav kom xa tau cov ntshav mus thoob rau txhua qhov chaw hauv lub cev. Ntshav ntoj yog lub zog uas cov ntshav thawb hauv cov tawv hlab ntsha. Thaum koj tsis tswj ntshav siab, nws muaj feem ua rau plawv nres, mob ntshav ntxhaws saum paj hlwb lossis koj tag sim neej los tau thiab.



### Cov kev ntsuas ntshav siab

<i>Kev ntsuas seb cov ntshav nruj npaum li cas thaum lub plawv khiav (mmHg)</i>	<i>Kev ntsuas thaum lub plawv los so ua ntej nws rov dhia dua (mmHg)</i>	<i>Qhov pom tshwm sim</i>
Tsawg tshaj 120 120–139	Tsawg tshaj 80 80–89	<b>Nyob yam nruab nrab</b> <b>Pib muaj ntshav siab</b> Tej zaum koj cov ntshav ntoj yuav yog ib qho teeb meem. Noj cov zaub mov uas noj qab haus huv kom ntau zog thiab mus ua ub no.
140–159	90–99	<b>Theem 1 ntshav siab</b> Nug koj tus kws kho mob saib tswj li cas.
160 los yog siab dua	100 los yog siab dua	<b>Theem 2 ntshav siab</b> Nrog koj tus kws kho mob tham thiab thov kev pab.

### Ua li cas kuv thiaj li paub hais tias kuv muaj ntshav siab?

Kuaj koj cov ntshav ntoj raws li cov ntawv saum toj no. Cov lej ntsuas ntshav ntoj muaj yam ntsuas ntshav systolic thiab diastolic. Kev ntsuas ntshav systolic yog thaum uas lub plawv dhia thaum ntaus cov ntshav mus. Kev ntsuas ntshav diastolic yog thaum lub plawv los so ua ntej nws rov dhia dua. Koj yuav pom cov lej ntsuas ntshav uas muab sau tus lej systolic nyob saum toj no los yog ua ntej tus lej diastolic, xws li 120/80.

Nws kuj tseem qhia seb cov lej twg yog cov uas ua rau koj muaj feem ntau uas yuav muaj teeb meem txog kev noj qab haus huv.

Kev ntshav ntoj yuav hloov nyob rau txhua lub sij hawm ntawm ib hnuv twg, txawm yog cov neeg uas muaj ntshav khiav zoo los ib yam thiab. Tiam sis yog feem ntau koj cov lej nyob siab dua cov lej uas nyob yam nruab nrab, koj muaj feem mob ntshav siab dua thiab yuav koj yuav tau los tswj koj cov ntshav ntoj.

Yog koj xav paub ntxiv, hu rau  
CalViva Health Tus Xovtooj  
Uas Muaj Lus Qhia Los Kawm  
Txog Txoj Kev Noj Qab Haus  
Huv ntawm 1-800-804-6074  
(TTY: 711).  
[www.CalVivaHealth.org](http://www.CalVivaHealth.org)