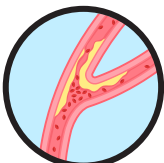


Cov Teeb Meem Uas Ntxim Yuav Ua Rau Muaj Kab Mob Tuag Tes Tuag Taw (Stroke) thiab Txoj Kev Tiv Thaiv

Keeb paj hlwb yog ib yam uas yuav tsis txawj rov qab hlaw tuaj. Vim qhov ntawm no txoj kev muaj kab mob tuag tes tuag taw thiab li yog ib qhov xwm ceev ntawm txoj kev muaj mob. Nrog koj tus kws kho mob sib tham hais txog koj txoj kev ntxim yuav muaj kab mob tuag tes tuag taw. Noj tshuaj raws nraim li tus kws kho mob qhia kom noj. Nrog koj tus kws kho mob sib tham ua ntej yuav tso tseg tsis noj ib yam tshuaj los sis ib qhov kev kho.

Kab mob tuag tes tuag taw yog muaj yam twg rau yam twg?

- **Yam hu ua ischemic stroke:** Ib txoj hlab ntsha txhaws uas ua rau ntshav khiav tsis tau mus rau ntawm ib thaj chaw nyob hauv lub pab hlwb, feem ntau yeej yog muaj ib qhov ntshav nkoog los txhaws.
- **Yam hu ua intracerebral hemorrhage:** Muaj tshwm sim rau thaum ib txoj hlab ntshav tawg thiab los ntshav rau hauv los sis rau ib ncig ntawm lub paj hlwb.
- **Yam hu ua TIA (transient ischemic attack):** Ib txoj hlab ntsha txhaws tsis ntev uas ua rau ntshav khiav tsis tau mus rau ntawm ib thaj chaw nyob hauv lub paj hlwb.



Cov teeb meem uas ntxim yuav ua rau muaj kab mob tuag tes tuag taw yog cov twg?

✗ Cov teeb meem uas koj yeej pauv tsis tau

	Laus zuj zus
	Koj yog tub los sis ntxhais thaum yug los
	Lub cev tsis tab seeb thiab lwm cov teeb meem uas muaj kev cuam tshuam rau cov tshuaj nyob hauv lub cev hu ua hormones nyob hauv cov tib uas yog ntxhais thaum yug los
	Koj yog neeg tawv nqaij dab tsi
	Caj ceg
	Txoj kev uas tus kheej muaj kab mob tuag tes tuag taw los sis TIA yav tag los

✓ Cov teeb meem uas koj yeej pauv tau

	Muaj ntshav siab
	Muaj roj cholesterol nyob hauv cov ntshav ntau
	Muaj kab mob ntshav qab zib uas tsis saib xyuas zoo
	Haus luam yeeb, siv luam yeeb thiab cov khoom uas muaj nicotine
	Muaj yam mob hu ua atrial fibrillation (AFib)
	Haus dej haus cawv thiab siv cov tshuaj thiab yeeb uas siv ua siv los sis txhaum cai
	Noj cov khoom noj uas phem thiab tsis zoo rau lub cev
	Ua tej yam uas yuav tau siv lub zog tsawg
	Pw tsis txaus
	Muaj kev ntxhov siab uas tsis saib xyuas zoo

B.E.F.A.S.T.

Paub cov tsos mob ntawm kev muaj kab mob tuag tes tuag taw, **Hu 911** yog hais tias koj muaj ib yam ntawm cov tsos mob ntawm no.



Txoj kev hwj tau lub cev

Kiv taub hau los sis hwj tsis tau lub cev



Ob lub qhov muag

Tsis pom kev los sis pom kev tsis tseeb



Lub ntsej muag

Lub ntsej muag cia li dai rau hauv lawm los sis hnob lub ntsej muag loog loog



Caj npab

Caj npab tsis muaj zog los sis hnob caj npab loog loog



Hais lus

Hais lus tsis meev los sis hais tau lus nyuaj



Mob taub hau heev heev

Cov Chaw Muaj Kev Pab

Kev yuav rov qab zoo los tom qab muaj kab mob tuag tes tuag taws yeej tsis zoo ib yam rau txhua tus neeg. Ntawm no yog cov chaw uas muaj kev pab coj los pab koj rau thaum koj yuav ua kom koj tus mob zoo:

- **Stroke INSPIRE.** Ntawm no yog ib qhov kev pab cuam dawb uas HealthPartners muaj thiab npaj rau cov neeg mob kab mob tuag tes tuag taw thiab cov neeg tu lawv. Nws yeej npaj muaj ntau yam kev pab, cov uas pab tim ntsej tim muag thiab cov uas pab nyob saum huab cua (virtual), rau cov neeg mob kab mob tuag tes tuag taw los mus nrog lwm cov neeg sib tham, suav nrog rau cov pab pawg neeg pab, kev qhia txog kab mob tuag tes tuag taw, kev noj qab haus huv thiab kev mus pab hauj lwm dawb. Qhov kev pab cuam yeej ua rau cov neeg mob kab mob tuag tes tuag taw los mus sib qhia hais txog cov teeb meem lawv muaj, los mus sib ntsib zoo li ib lub zej zos, thiab los mus ua kom lawv rov qab nyob tau tus kheej tom qab muaj kab mob tuag tes tuag taw. Yog xav paub ntau tshaj qhov no, hu xov tooj mus rau **952-993-6789** los sis sau email mus rau strokeinspire@healthpartners.com.

Mus xyuas ntawm eventbrite.com/cc/stroke-inspire-2905709 los sis xoo tus lej QR rau koj mus saib tim ntsej tim muag thiab mus saib saum huab cua thiab mus koom ib pab pawg neeg.



- **MN Brain Injury Alliance**
braininjurymn.org/resource-facilitation/index.php



Nco qab ntsoov nug taug qab ntxiv

1. Nrog koj tus kws kho mob sib tham hais txog koj txoj kev ntxim yuav muaj kab mob tuag tes tuag taw.
2. Noj tshuaj raws nraim li tus kws kho mob qhia kom noj.
3. Nrog koj tus kws kho mob sib tham ua ntej yuav tso tseg tsis noj ib yam tshuaj los sis ib qhov kev kho.

- **Minnesota Stroke Association**
Ntaub Ntawv Qhia Txog Cov Chaw Muaj Kev Pab
strokemn.org/healthpartners/



- **Neurowell.** Ntaub ntawv los pab ua kom txoj kev noj qab haus huv tag tib si thiab lub neej zoo me ntsis tuaj tom qab muaj dab tsi pauv nyob hauv lub paj hlwb los sis lub cev.
healthpartners.com/care/specialty/neuroscience/stroke/support/



- **Kev txiav luam yeeb thiab cov khoom muaj nicotine**
800-QUIT-NOW (800-784-8669)
Minnesota: QuitPartnerMN.com
Wisconsin: quitline.wisc.edu



Peb yeej nyob ntawm no npaj yuav los pab koj rau thaum koj yuav ua kom koj tus mob zoo!



Kev Pab los sis Ntaub Ntawv Qhia Ntxiv