

COV TSEEM CEEB TSHWJ XEEB NTAWM TXOJ KEV UA NEEJ RAU COV HLUAS MUAJ MOB QAUG DAB PEG

Ua ib tug neeg hluas, koj yuav tau xav txog tej yam tshwj xeeb uas yuav tswj kom koj lub cev muaj kev noj qab haus huv thiab ua tau lub neej txaus siab:

- Noj 3 pluag mov zoo txhua hnuv.
- Ua tes ua taw (exercise) kom lub cev noj qab haus huv. Koom nrog kev ntaus pob ncaaws pob los yog lwm cov kev lom zem yog ib cov kev ua tes ua taw zoo. Tham nrog koj tus kws kho mob los yog tus tuam thawj xyuas neeg mob txog kev siv dag zog ua ub no.
- Pw tsaug zog kom txaus yav hmo ntuj. Koj yuav tsum pw 8 rau 10 teev. Zam tsis txhob haus cov dej muaj caffeine vim yuav ua rau koj tsaug zog tsis zoo ib hmos.
- Noj kom muaj cov calcium los ntawm cov khoom siv mis nyuj ua los yog noj tshuaj ntxiv calcium kom muaj txog 1500 rau 1800 mg/ rau ib hnuv.
 - Thaum noj tshuaj ntxiv calcium, xyuas kom nws muaj Vitamin D nrog.
 - Thaum noj tshuaj ntxiv calcium, tsis txhob noj tag nrho ua ib ke tib zaug. Cov tshuaj calcium yaj zoo dua yog txhob noj tshaj ib lub tshuaj ib zaug twg.
 - Noj ua ke tsis tau tej cov tshuaj nrog tshuaj ntxiv calcium. Tham nrog tus kws muag tshuaj seb koj puas yuav tau noj koj cov tshuaj thiab cov tshuaj ntxiv calcium sib txawv sij hawm.
- Tsis txhob haus dej cawv thiab tshuaj yeeb vim cov no yuav ua tau rau yus chua leeg ntxiv. Cov cawv thiab tshuaj yeej yuav cuam tshuam nrog koj cov tshuaj tiv thaiv chua leeg kom tsis ua hauj lwm zoo.
- Tsav tau tsheb yog tias koj tsis muaj chua leeg mus txog 3 lub hlis. (hauv lub xeev Wisconsin) thiab yog koj noj koj cov tshuaj tiv thaiv qaug dab peg txhua txhua hnuv raws li cov lus qhia. 6 hlis twg yuav tsum sau ib tsab ntawv hauv Tuam Tsev Tswj Kev Tsav Tsheb (DMV (Department of Motor Vehicles)). Koj yuav tsum mus ntsib koj tus kws kho mob ua ntej 30 hnuv tom qab sau DMV tsab ntawv tag.

Rau Cov Ntxhais Hluas:

- Thaum koj cev ntas, txoj kev chua leeg ntau zaus npaum li cas thiab chua leeg heev npaum li cas yuav txawv. Thaum koj pom tias lub cev hloov raws txoj kev loj hlob mus ua neeg laus, tham nrog koj tus kws kho mob los yog tus tuam thawj xyuas neeg mob kom paub tej yam yuav hloov ntawm cov kev chua leeg thaum koj cev pib ntas.

- Cov ntxhais hluas uas muaj mob qaug dab peg yuav tsum noj kom muaj 0.4-0.8 mg tshuaj folic acid txhua txhua hnuv txij li tiav hluas kiag. Vim ib txhia ntxhais hluas uas muaj mob qaug dab peg yuav tsum muaj tshuaj folic acid ntau dua ua ntej cev xeeb tub thiab yuav tsum muaj ntau thawj 3 lub hlis thaum cev xeeb tub, nws tseem ceeb heev uas koj tham nrog koj tus kws kho mob sai li sai tau yog koj xav muaj me nyuam.
- Tej zaum cov ntxhais hluas uas muaj mob qaug dab peg yuav tsis muaj qe me nyuam thaum cev ntas ua rau lub cev ntas tsis raws sij hawm zoo. Tham nrog koj tus kws kho mob los yog tus tuam thawj xyuas neeg mob yog koj pom tias koj lub cev ntas tsis tsis muaj caij.
- Cov tshuaj noj kom txhob xeeb taus me nyuam (“cov tshuaj tiv thaiv cev xeeb tub”):
 - Cov tshuaj noj tiv kom cev txhob xeeb taus me nyuam thiab cov tshuaj tiv thaiv chua leeg yuav muaj kev sib cuam tshuam. Koj yuav tau teem sij hawm mus ntsib nrog koj tus kws kho mob los yog tus kws kho poj niam vim hais tias koj cov tshuaj tiv thaiv chua leeg yuav ua rau cov tshuaj tiv thaiv cev xeeb tub tsis ua hauj lwm zoo. Qhov tsis ua hauj lwm zoo yuav ua rau ntshav los thiab yuav **tsis** tiv thaiv lub cev kom txhob xeeb tub. Tej zaum yuav tau siv lwm hom kev tiv thaiv cev xeeb tub.
 - Tej cov tshuaj noj kom txhob xeeb taus me nyuam ua rau kom chua leeg heev tshaj los ib txhia ua rau chua leeg zoo zog tuaj. Hu rau koj tus kws kho paj hlwb ua ntej koj pib noj tshuaj tiv thaiv kom lub cev txhob xeeb taus me nyuam kom paub txog seb cov tshuaj muaj feem xyuam li cas rau koj txoj kev chua leeg.

Ua ib tug neeg hluas, koj yuav tau npaj hloov mus ua tus neeg laus. Nram no yog ib txhia uas koj pib ua tau kom pab kauj ruam no:

- Pib xyuum mus cuag kws kho mob uas tsis nrog koj niam koj txiv ua ke mus. Koj niam thiab koj txiv ntsib tau thaum kawg mus nug tej lus nug thiab mloog txog lub tswv yim kho mob.
- Pib hu rau lub khw muag tshuaj kom muab koj cov tshuaj ntxiv.
- Khaws cia koj li kab mob kev nkeeg. Siv ib phau ntawv tais, phau ntawv khaws cia los yog lub nkev khaws cia koj cov ntaub ntawv hauv tsev kho mob, ntaub ntawv teev cov sij hawm chua leeg, cov tswv yim npaj kho koj tus mob, cov kev soj ntsuam, cov sij hawm teem ntsib kws kho mob, cov xov tooj, thiab tej yam li ntawd.