

Tham nrog koj tus kws kho mob txog tus kab mob taw vwm (Mob Taw Vwm)

Tus kab mob taw vwm yog dab?

Tus kab mob taw vwm yog ib hom mob lub pob qij txha av xej.
Kev mob lub pob qij txha av xej yog ib yam mob uas ua rau o thiab mob hauv koj cov pob qij txha.

- Tus kab mob taw vwm yog tshwm sim los ntawm kev muaj kua qaub uric hauv cov ntshav ntau dhau lawm. Cov kua qaub uric yog ib yam khoom pov tseg uas koj lub cev tsim tawm los thaum koj zom cov zaub mov thiab haus qee cov dej qab zib.
- Thaum cov kua qaub uric tsim tau ntau tuaj, cov pob zeb me-me hu ua pob zeb urate.
- Tus tsos mob ntawm tus kab mob taw vwm yog tophi, uas muaj kev loj hlob, o ntawm koj cov pob qij txha, xws li pob ntiv taws los sis pob taws.

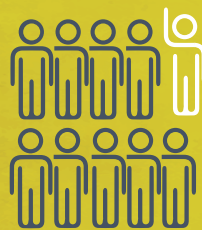


Tus kab mob taw vwm yog ib yam kab mob ntev, txhais tau tias nws tsis muaj txoj hauv kev kho thiab feem ntau yuav nyob nrog koj mus tab ib sim neej.

Tus kab mob taw vwm thiab mob raum sib cuam tshuam li cas?

- Kab mob raum tuaj yeem ua rau mob taw vwm tau, thiab tus kab mob tawm vwm tuaj yeem ua rau mob raum tau.
- Yog tias koj muaj ib xwm txheej twg, nrog koj tus kws kho mob tham txog kev tiv thaiv lwm tus kab mob.

Tus kab mob taw vwm cuam tshuam rau cov zej zog Hmoob hauv Teb Chaws Mes Kas li cas?



I ntawm 10 tus neeg uas muaj kab mob raum (CKD) uas muaj kab mob taw vwm, thiab tus neeg mob tus kab mob taw vwm kuj yuav muaj kab mob raum ntiv tuaj.

CKD txhais tau hais tias koj muaj kev puas tsuaj mus ntev rau koj lub raum uas tuaj yeem ua rau mob hnyav zuj zus ntiv thaum sij hawm dhau mus.



Tus kab mob taw vwm kev pom tshwm sim hauv zej zog Hmoob ntau dua li lwm pab pawg.



Cov hmoob uas muaj tus kab mob taw vwm mas yuav muaj tophi (pob txha hlay) ntau dua lwm pawg neeg.



Cov hmoob feem coob yuav muaj tus kab mob taw vwm thaum hnuv nyoo tseem hluas.



Cov hmoob uas muaj tus kab mob taw vwm muaj feem ua rau lub raum tsis ua hauj lwm tau zoo dua li lwm pawg neeg.

Kawm paub ntiv txog tus kab mob taw vwm thiab raum ntawm
KidneyFund.org/gout



Goutful.

Kawm paub qhov tseeb txog
tus kab mob taw vwm thiab
kab mob raum.

Cov cim qhia thiab cov tsos mob ntawm tus kab mob taw vwm yog dab tsi?

Tus kab mob taw vwm tshwm sim thawj zaug yuav ua rau mob hauv koj tus ntiv taw xoo, tab sis koj tuaj yeem muaj tus kab mob taw vwm hauv ib qho twg ntawm koj cov pob qij txha los yeej tau. Tej zaum koj saib pom tau:



Mob



Tawm pob liab



Nruj



O



Hnov sov so

Tus kab mob taw vwm cuam tshuam nrog kuv txoj kev noj qab haus huv li cas?

Kev muaj tus kab mob taw vwm tuaj yeem ua rau muaj teeb meem loj txog kev noj qab haus huv yog tias tsis tau txais kev kho, xws li:

- Tophi (ua tej lub pob nqaij hlav) ntawm cov pob qij txha
- Kev puas tsuaj ntawm cov pob qij txha ncuu sij hawm ntev
- Muaj pob zeb hauv lub raum (cov khoom tawv tsim los ntawm cov pob zeb thiab cov zaub mov uas tsim hauv koj lub raum)
- Tus kab mob raum thiab lub raum tsis ua hauj lwm
- Kev mob ntev uas cuam tshuam rau koj txoj hauj lwm hauv txhua hnub thiab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav

Kuv tuaj yeem tiv thaiv los sis kho tus kab mob taw vwm tau li cas?

Yog tias koj muaj ob qho kab mob tib si ntawm tus kab mob taw vwm thiab tus kab mob raum, ntawm no yog txoj hauv kev uas yuav tswj tau ob qho mob tib si thiab kev txhim kho koj txoj kev noj qab haus huv:

- Haus dej yam tsawg yim khob, 8-ooj txhua hnub. Yog tias koj tus kws kho mob tau hais kom koj haus dej tsawg vim muaj kab mob raum, ces nug lawv (los sis tus kws qhia kev noj haus) txog kev tswj koj cov dej thiab tus kab mob taw vwm.
- Noj koj cov tshuaj kho tus kab mob taw vwm raws nraim li koj tus kws kho mob qhia rau koj.
- Txiav tawm cov khoom noj uas muaj **purines** ntau.
- Tsis txhob haus cov dej uas muaj piam thaj xws li dej soda, cov dej qab zib, cov khoom noj qab zib, thiab cov khoom noj uas muaj hmoov pob kws fructose ntau (hmoov pob kws los sis hmoov uas ua los ntawm txiv hmas txiv ntoo).
- Tsis txhob haus dej cawv, tshwj xeeb tshaj yog npias.
- Noj txiv hmas txiv ntoo, zaub, thiab mov nplej whole grains kom ntau. Yog tias koj tsis tuaj yeem noj qee yam zaub mov vim muaj tus kab mob raum, nrog koj tus kws kho mob los sis tus kws qhia kev noj zaub mov tham seb yuav noj dab tsi txhawm rau tus kab mob taw vwm.
- Nug koj tus kws kho mob seb qhov hnyav npaum li cas thiaj zoo rau koj.
- Kev tawm dag zog yam tsawg kawg 30 feeb hauv ib hnub, 5 hnub hauv ib lub lim tiam.



Cov tshuaj muaj peev xwm:

- Pab kom muaj cov kua qaub uric hauv koj lub cev kom muaj kev noj qab nyob zoo, uas tuaj yeem tiv thaiv kev tawm tsam ntawm tus kab mob ko taw vwm thiab teeb meem kev noj qab haus huv los ntawm tus kab mob taw vwm.
- Kho qhov mob thiab o thaum muaj kev tawm tsam ntawm tus kab mob taw vwm.