

Kev Mob Ncauj Plab (Gastro-Esophageal Reflux Disease GERD)

Lub ncauj plab muaj kev qhib thiab kaw thaum noj mov nqos.

Qhov no yuav tsis muaj zog, Qhov no tuaj yeem ua rau mob lub ncauj plab hauv txoj hlab pas. Qhov no hu ua GERD.

Yog tsis kho, Qhov no tuaj yeem ua rau mob, mob ncauj plab, plawv thiab muaj teeb meem xws li los ntshav thiab lwm yam mob hnyav.

Cov Tsos Mob:

Mob plawv
Teeb meem kev nqos
Mob caj pas / hnoos qhuav
hnoos / ntuav

Cov Kev Phom Sij

- Mob ntshav qab zib
- Kev rog
- Kev zog mov qeeb (plab tsis qheg)
- Kev haus luam yeeb
- Kev xeeb tub
- Hiatal Hernia (ib yam mob ntawm lub ncauj plab los ntawm lub tsev yug me nyuam)

"Cov ntaub ntawv no tsuas yog siv rau cov ntaub ntawv xov xwm xwb thiab tsis yog qhov hloov pauv rau cov lus qhia los sis kev kho mob. Sib tham txog koj qhov kev kuaj mob tshwj xeeb, kev kho mob, kev noj haus thiab cov lus nug txog kev noj qab haus huv"

Tswv Yim Txhawm Rau Pab Tswj GERD

Kev Ua Neej Nyob

- ✓ Txo phaus yog tias tsim nyog
- ✓ Zam kev haus luam yeeb
- ✓ Noj zaub mov me me thiab nquag txhua pluag.
- ✓ Tsis txhob noj zaub mov loj ua ntej yuav mus pw.
- ✓ Txo cov khoom noj ua si ntau dua ntawm cov khoom ua pluas.
- ✓ Txo kev hnav khaub ncaws
- ✓ Zaum tsawg kawg 2 teev tom qab noj mov.
- ✓ Pw nrog lub tog hau ncoo siab

Cov Zaub Mov No Tuaj Yeem Ua Rau Mob Ncauj Plab:

Dej cawv	Zaub mov kij los sis muaj roj
Cov zaub mov qaub los sis txiv qaub	Cov dos thiab qej
Dej qab zib	Pus hub
Kas fes (Tas li los sis Decaf)	Cov zaub mov ntsim
Qhab noom qab zib	Cov khoom tsim ntawm lws suav

Tshuaj

- ✓ Qee cov kua qaub tuaj yeem muab tshuaj rau ntawm kev siv txhua hnuv.
- ✓ Cov tshuaj txo kua qaub hauv khw yuav muaj cov calcium uas tsis xav tau, aluminum, magnesium, thiab phosphorus.
- ✓ Qhia tag nrho cov kev hloov tshuaj txua hom rau koj pab neeg kho mob.
- ✓ Nug koj tus kws kho mob kom muab tswv yim pab.

"Cov ntaub ntawv no tsuas yog siv rau cov ntaub ntawv xov xwm xwb thiab tsis yog qhov hloov pauv rau cov lus qhia los sis kev kho mob. Sib tham txog koj qhov kev kuaj mob tshwj xeeb, kev kho mob, kev noj haus thiab cov lus nug txog kev noj qab haus huv"