

# Ntaub Ntawv HloovRaum rau cov neeg txais raum

For “Kidney Transplant Information for Recipients”  
in English, see renal-ah-93498.



Allina Health

# Tshooj 1: Kev Taw Qhia txog Pauv Raum thiab kev Ntsuam Xyuas

Phau ntawv no muaj ntaub ntawv qhia txog kev pauv raum. Koj yuav ua haujlwm ze ze nrog ib tug neeg hauv koj pab neeg saib xyuas kev kho mob mus txiav txim seb kev hloov raum puas zoo rau koj.

## Koj Pab Neeg Kho Mob Pauv Raum

Koj yuav ua hauj lwm nrog ib pab neeg saib xyuas kev kho mob ua ntej, lub sijhawm tab tom ua thiab tom qab koj kev pauv raum.

- Tus neeg khiav hauj lwm pab rau cov neeg pauv raum**  
Tus neeg khiav hauj lwm pab rau cov neeg pauv raum yog ib tug nais maum uas tau txais kev kawm tshwj xeeb rau kev kuaj tshuaj xyuas kev pauv raum thiab kev tu tus neeg tom qab pauv tag.
- Tus kws phais neeg pauv raum**  
Tus kws phais pauv raum yuav saib seb kev phais yuav pab thiab kawj teeb meem npaum cas thaum phais thiab tus kws kho mob yuav nqis tes phais pauv raum kuj yuav ua ib yam.
- Tus kws kho mob raum**  
Tus no yog ib tug kws kho mob uas txawj txawj kho cov neeg muaj mob raum thiab twb tau hloov dua raum los lawm. Tus kws kho mob raum yuav soj ntsuam koj lub raum tshiab seb ua hauj lwm li cas thiab tshuaj tom qab pauv raum tas.
- Tus kws pab pej xeeb**  
Tus tws pab pej xeeb yuav ua hauj lwm nrog koj thiab koj tsev neeg kom thiaj nrhiav tau tej yam koj yuav tsum muaj, muab kev txhawb nqa, thiab muab ntaub ntawv txog kev pab cuam hauv koj lub zej zog.
- Tus neeg paub txog kev pab nrog nyiaj txiag**  
Tus neeg paub txog kev pab nrog nyiaj txiag mam pab koj nrog koj cov lus noog txog koj lub koom haum pov hwm thiab nuj nqis. Koj hu tau rau koj lub koom haum pov hwm kom koj thiaj paub txog kev pab pov hwm muab tau rau koj.
- Tus kws pab qhia txog kev noj zaub mov kom noj qab haus huv**  
Koj tus kws pab qhia txog kev noj zaub mov kom noj qab haus huv yuav teb koj cov lus nug txog seb yuav noj dab tsi tom qab pauv raum tas.

❑ **Cov nais maum**

Lawv mam npaj kev kho mob hauv tsev kho mob, muab kev kawm thiab kev txhawb nqa tom qab pauv raum.

❑ **Tus kws muag tshuaj**

Tus kws muag tshuaj mam teb koj cov lus noog txog tshuaj. Qhov no muaj xws li cov tshuaj kws kho mob sau, cov tshuaj yuav nram khw, vitamins, tshuaj ntsuab, thiab tshuaj tsis siv dab tsi los tov nrog.

## **Tus neeg khiav hauj lwm pab rau cov neeg pauv raum**

Tus neeg pab khiav hauj lwm pab rau cov neeg pauv raum yog tus neeg hauv pab neeg saib xyuas koj kev pauv raum yog koj yuav tsum tiv tauj. Koj yuav ua hauj lwm ze ze nrog tus neeg khiav hauj lwm rau cov neeg pauv raum thaum koj mus kuaj thiab thaum koj tseem tos kom tau ib lub raum tshiab. Thov qhia rau koj tus neeg pab khiav hauj lwm rau neeg mob raum yog:

- koj tus lossis cov xov tooj hloov
- koj chaw nyob hloov
- koj muaj tej yam pauv nrog koj cov tshuaj
- koj pib lim ntshav, hloov chaw lim ntshav lossis hloov koj hom kev lim ntshav
- koj muaj kev hloov ntawm koj kev noj qab nyob zoo (muaj teem meem tshiab lossis teeb meem kawj loj zus tuaj)
- koj nyob hauv ib lub tsev kho mob lossis tau mus nyob nram tsev kho mob tsis ntev los no
- koj muaj nais maim teem mus phais kho lossis soj ntsuam mob
- koj lub koom haum pov hwm hloov lossis koj yuav tau tham nrog ib tug neeg paub txog nyiaj txiag
- koj muaj lus noog txog kev pauv raum
- koj twb mus kuaj koj tus kheej raws li txog caij mus kuaj
- koj yuav mus txawv nroog thiab yuav tiv tauj koj li cas.

**Kev sib txuas lus kom raug zoo nrog tus neeg khiav hauj lwm rau cov neeg pauv raum tseem ceeb kom thiaj pab tau kev kuaj koj kom mus yooj yim raws li mus tau..**

## Koj Txoj Hauj Lwm hauv kev Kuaj thiab kev Pauv Raum

Koj yog ib tug tseem ceeb hauv koj pab neeg saib xyuas kev kho mob thiab rau kev txhawb nqa rau kev kuaj koj thiab kev pauv raum. Nws muaj ntau yam koj ua tau pab kom kev kuaj ntsuam xyuas mus tau yooj yim:

- tiv tauj nrog koj tus neeg khiav hauj lwm rau neeg pauv raum lub sij hawm koj mus kuaj koj tus kheej
- Rau siab mus kuaj koj tus kheej raws li txog caij mus kuaj thiab txhaj tshuaj tiv thais kab mob
- Qhia rau koj tus neeg khiav hauj lwm rau neeg pauv raum yog muaj tej yam dab tsi hloov.

Lub sij hawm thaum koj tseem muaj npe hauv ntaub ntawv tos pauv raum:

- tiv tauj koj tus neeg khiav hauj lwm rau neeg pauv raum txog koj kev noj qab nyob zoo
- rau siab mus kuaj koj tus kheej thiab txhaj tshuaj tiv thaiv koj tus kheej raws li txog caij mus kuaj thiab txhaj tshuaj
- qhia rau tus nais saib xyuas kev pab txog nyiaj txiag thiab tus kws pab pej xeem pauv raum thaum muaj tej yam hloov txog koj lub koom haum pov hwm lossis xov tooj
- ntsib koj tus kws kho mob raws li lawv qhia
- mus lim ntshav raws li teem tseg
- ua raws li koj cov zaub mov caiv thiab kev caiv dej raws li koj tus kws kho raum hais
- ua qhov zoo raws li koj ua tau kom nyob noj qab nyob zoo kom thaum txog lub sij hawm muaj ib lub raum pub tau rau koj koj thiaj li npaj txais tau.

Tom qab pauv raum:

- Kuaj thiab sau cia koj cov qib ntshav siab li cas, qhov hnyav, seb lub cev sov li cas thiab qib ntshav qab zib (yog tsim nyog) raws li qhia.
- Mus tag nrho koj cov nais maim.
- Noj koj cov tshuaj raws li cov lus qhia.
- Tso ntshav kuam heev.
- Qhov zoo tshaj ces yog koj nyob noj qab nyob zoo, xws li kev noj zaub mov zoo thiab ua es xaws xais.



# Tshooj 2: Nqi Zog thiab Cov Kev Pheej Hmoo ntawm Kev Pauv Raum

## Cov Nqi Zog Los Ntawm Kev Pauv Raum

Ib txoj kev pauv raum muaj nqee yam nqi zog muab piv rau kev lim ntshav. Tej yam nqi zog tej zaum muaj raws li:

- pab kom lub neej muaj kuab
- ib lub neej dim ntawm kev lim ntshav
- khees zog thiab nquag zog
- tsis caiv zaub mov raws li lim ntshav lossis caiv dej
- sij hawm ntau zog ua tej yam koj nyiam
- lub sij hawm yooj yim
- feem ntau zog yuav tau ib txoj sia ntev.

## Tej yam pheej hmoo nrog kev Pauv Raum

Nrog txhua hom kev phais mob thiab tshuaj, kev pauv raum kuj muaj tej yam pheem hmoo thiab. Kev tshuaj xyuas no yuav pab txiav txim seb pauv raum puas yog ib txoj kev tso siab rau koj.

### **Phais mob kev phom sij (cov teeb meem)**

Kev phais twg los yeej muaj tej yam pheej hmoo, xws li:

- phiv tshuaj loog
- los ntshav lossis txhaws
- mob kis ua paug
- teeb meem nrog qhov chaw phais.

### **Lim ntshav tom qab pauv raum vim raum tsis tau pib ua hauj lwm**

Koj lub raum tej zaum yuav tsis tau pib ua hauj lwm tom qab phais tas. Qhov no yog hu tias lim ntshav tom qab pauv raum vim raum tsis tau pib ua hauj lwm. Lub raum tshiab nws tau ceeb thaum lub sij hawm tshem tawm ntawm tus neeg pub raum rau koj thiab muab los tso rau hauv koj. Thaum koj lub raum tab tom pib zoo los ntawm qhov ceeb nws tej zaum yuav tsis ua hauj lwm li lossis ua hauj lwm me me xwb.

Qhov ncuaj tej zaum kav ntev npaum li tsheej hnuv mus rau hli tom qab phais tas. Feem ntau cov raum muab los pauv yus lub yeej yuav pib tsim zis thiab ua hauj lwm zoo.

Yog koj lub raum tsis ua hauj lwm, tej zaum koj yuav tau lim ntshav, rho ib qho nqaij kuaj lossis ob yam. rho ib qho nqaim kuaj yog txoj kev zoo tshaj plaws rau koj tus kws kho mob paub muaj dab tsi tshwm sim rau lub raum tshiab.

## **Thim**

Koj lub cev txoj kev coj rau tej yam tsis yog yus li ces yog mus tawm tsam nws Yog koj lub cev tawm tsam lub raum tshiab, qhov no hu ua kev thim.

Feem ntau cov neeg uas nws lub cev thim lub raum yeej tshwm sim li thawj ob peb hlis tom qab pauv raum tas tiam sis kev thim no yeej tshwm sim thaum twg los tau, tom qab tsheej xyoo pauv raum tas los yeej tseem tshwm sim tau.

Nws muaj ob hom kev thim raum loj tshaj plaws:

- **ceev ceev:** Hom kev thim raum no tshwm sim ceev ceev. Cov tsos mob muaj xws li kub taub hau, cov tsos mob li mob khaub thuas, mob lossis mob me ntsis ntawm qhov chaw phais, kev hloov ntawm koj cov zis, lossis muaj dej tsis tawm. Coob tus neeg tsis muaj cov tsos mob.

Koj cov ntshav kuaj yuav xub qhia tau tias koj lub cev tab tom thim lub raum. Yog nrhiav tau thaum ntxov, ces feem ntau yeej kho tau zo.

- **kav ntev:** Hom kev thim raum no tshwm sim qeeb zog thaum sib hawm dhau mus. Kev thim raum kav ntev tsis ua cas rau kev pauv tshuaj xws li kev thim raum tshwm sim ceev ceev. Cov tsos mob ntawm kev thim raum yeej zoo sib xws li thaum raum tsis ua hauj lwm.

Yog koj tus kws kuaj raum xav tias koj tab tom thim koj lub raum, tej zaum koj yuav tsum tau rho ib qho nqaij mus kuaj. Ib qho nqaij rho ntawm lub raum yog ib txoj kev kuaj uas tej zaum pab tau koj tus kws kuaj raum paub yog vim li cas koj lub raum tsis ua hauj lwm lossis ua hauj lwm tsis tshua zoo.

## **ua paug**

Cov tshuaj tawm tsam kev thim raum koj yuav noj yog mus tiv thaiv koj lub raum tshiab uas yuav ua rau koj lub cev lub rab peev xwm kam kom yeej kab mob ua paug kom qis zog. Qhov koj yuav muaj feem ntau tshaj kis tau kab mob ua paug yog thawj 6 lub hlis tom qab koj pauv raum tas lossis tom qab kho koj qhov thim raum tas. Lub sij hawm no yog lub sij hawm koj cov tshuaj pab tawm tsam kev thim raum muaj zog tshaj.

Nws muaj ntau hom mob ua paug. Tom qab pauv raum tas, koj yuav tsum noj tshuaj mus pab cheem tej co mob ua paug feem ntau tshwm sim.

Tus khiav hauj lwm pab rau neeg pauv raum yuav qhia koj txog:

- mob ua paug tom qab-pauv raum
- tshuaj siv mus cheem thiab kho mob ua paug
- soj ntsuam tsos mob los ntawm kev mob ua paug
- Yuav ua dab tsi yog koj xav tias koj muaj ib tug mob voos ua paug.

Cov tsos mob voos ua paug tom qab pauv raum muaj xws li:

- mob npaws siab tshaj 100.4 F
- mloog zoo li koj yuav mob li khaub thuas (ua raus no, mob ib ce, hnoos)
- xeev siab, ntuav, raws plab
- Mob qa lo yog mob caj pas
- mob lossis kub thaum koj tso zis
- mloog zoo li koj yuav tau tso zis ntau me ntsis
- ib qho khiav txhab uas tsis hlav, nws liab, sov sov thaum kov, muaj kua dej si
- nkees lossis mloog sab sab
- mob leeg los yog mob ib ce.

### **khees xaws**

Koj qhov pheej hmoo rau khees xaws tom qab pauv raum nce vim koj lub cev qhov tiv thaiv mob tsis ua hauj lwm zoo npaum li nws tsim nyog ua tim cov tshuaj siv mus tawm tsam kev thim raum tshiab.

Koj yuav txais kev kawm txog kev yuav txov koj qhov pheej hmoo rau khees xaws thiab yuav nrhiav cov teeb meem tshwm sim tau thaum tseem ntxov. Tej cov lus sam xeeb muaj xws li:

- Siv cov tshuaj pleev tiv thaiv hnuv kub thiab sim txov lub sij hawm koj mus tiv hnuv tshav kub.
- Mus kuaj ntsuas mob khees xaws (xws li kuaj mis, kuaj chaw mos lossis chaw pawj, kuaj lub taub qog phev lossis hnyuv loj).
- Mus kuaj cev nqaij daim tawv txhua xyoo.
- Tham nrog koj tus kws kho mob txog tej yam txawv ntawm tias lossis koj cev nqaij daim tawv.
- Hais rau koj tus kws kho mob yog koj muaj tsos mob tshiab lossis txawv txav.



## **Khaws cov kua lymph (lymphocele)**

Ib lub lymphocele yog cov kua lymph los tauv ua ke ze koj lub raum tshiab. Nws tsuas tshwm sim thaum thawj ob peb lub hlis tom qab phais pauv raum tas.

Yog koj lub lymphocele me, koj lub cev feem ntau yeej rov qab nqus cov kua thiab koj yuav tsis tau siv tshuaj kho. Yog nws loj, nias koj lub raum, ua mob lossis paim kua ntawm qhov nqaij phais, tej zaum koj yuav tsum tau phais mus tso cov kua tawm.

Yog yuav tsum siv ib txoj hlab yas, nws yeej yuav raug tshem tom qab thaum cov kua tsis los lawm.

## **Teeb meem ntshav txhaws (txhaws hauv hlab ntsha tob tob hauv cov leeg)**

Roj ntsha txhaws tau hauv cov hlab ntsha tob tob hauv koj txhais ceg tom qab phais tag. Qhov no hu ua deep vein thrombosis (DVT). Cov ntshav txhaws thaum koj ua tsis tau es xaws xais lossis kom tes taw ntau. Cov tsos mob yog o, mob thiab sov ntawm qhov chaw uas raug ntawv.

Kom pab tiv thaiv ntshav txhaws, koj yuav tsum:

- raug txhawb nqa mus taug kev sai sai tom qab phais tas
- coj daim qhwv tshwj xeeb ntawm koj ob sab ceg yuav pab koj cov roj ntsha khiav
- txais heparin (ib hom tshuaj pab koj cov ntshav kom txhob txhaws).

## **Ntshav siab (hypertension)**

Ntshav siab (hypertension) yog ib qho teeb meem feem ntau muaj. Ntshav siab tej zaum zoo tau lossis tsis zoo nrog kev pauv raum.

Koj yuav tsum tau kuaj koj cov ntshav siab tim tsev thiab nqa koj phau ntawv sau txog koj cov ntshav siab li cas mus nram koj cov nais maim kuaj tim tsev kho mob. Yog koj cov ntshav siab dhau lawm, tej zaum nws ua koj lub raum tshiab raug mob tau. Tej zaum koj yuav tsum tau siv tshuaj lossis hloov cov tshuaj kom txo tau koj cov ntshav siab.

## **Ntshav qab zib siab (hyperglycemia)**

Ib co tshuaj siv thaum pauv raum ua tau cov qib ntshav qab zib siab tau. Qhov no tshwm sim tau yog koj muaj lossis tsis muaj ntshav qab zib. Nws muaj ib qhov feem tias tej zaum koj tsis muaj ntshav qab zib ua ntej phais tiam sis tej zaum koj muaj tau tom qab phais tas.

Yog koj cov qib ntshav qab zib pheej siab, tej zaum koj yuav tsum tau pib siv tshuaj mus txo kom qis. Yog koj muaj ntshav qab zib, koj cov tshuaj qhov muaj zog tej zaum yuav raug hloov.

## **Ntshav muaj roj siab (hyperlipidemia)**

Hyperlipidemia yog thaum cov roj thiab cov rog hauv roj ntshance. Thaum cov qib siab dhau lawm, lawv kuj hloov mus ua tau kab mob plawv thiab lwm yam teeb meem.

Tsis muaj tsos mob dab tsi. Ib txoj hau kev koj tus kws kho mob qhia tau seb koj puas muaj cov qib siab siab yog kuaj roj ntsha. Kev kuaj ntsuas no yuav ntsuas tag nrho koj cov roj, HDL roj (“zoo”), LDL roj (“phem”) thiab rog.

Koj tswj tau cov rog hauv koj cov roj ntsha tau raws li tswj koj lub cev qhov hnyav kom nyob xwm yeem, rau siab ua es xaws xais thiab noj tshuaj raws li qhia.

## **Kab mob raum**

Tej hom kab mob raum rov qab tau tom qab pauv raum tag.

Tej co teeb meem xws li ntshav siab thiab ntshav qab zib tej zaum cuam tshuam tau nrog koj lub raum tshiab txawm tias tsis yog tim tej teeb meem no ua rau koj lub raum uas yog koj lub tseem tseem tsis ua hauj lwm. Khoo koj cov ntshav siab thiab ntshav qab zib zoo yog ib qho tseem ceeb rau koj lub raum tshiab thiab tag nrho kev noj qab nyob zoo.

## **Kev tuag**

Kev tuag tshwm sim tsawg tsawg. Tib neeg feem coob nyob zoo lub sij hawm thaum pauv raum thiab tom qab tiam sis, muaj tej lub sij hawm ntev ntev li ib zaug, ib qho teeb meem phom sij tshwm sim tau. Koj yuav muaj ntau yam kev kuaj ntsuam xyuas kom paub tseeb tias koj yog ib tug pauv tau raum thiab koj qhov kev pheej hmoo muaj kev phom sij loj quav qis zog.



# Tshooj 3: Yuav ua cas Qhia tau tias Koj yog ib tug need Pauv tau Raum

## Kej kuaj soj ntsuam

Koj muaj ntau qhov kev kuaj thiab kev ntsuam xyuas pab paw Kev ntsuas kuaj yog nyob pheej ntawm koj hnuv nyoog, yog poj niam los txiv neej thiab keem kwm txog kev noj qab nyob zoo.

Tej cov kev ntsuas kuaj yuav tshwm sim tim Abbott Northwestern Tsev Kho Mob Loj. Lwm yam (li cov kev kuaj ntsuas) yuav tsum tau teem nrog koj tus kws ko mob. Koj tus khiav hauj lwm pab rau neeg mob mam pab koj paub kev kuaj twg yuav tsum tau kuaj thiab yuav kuaj qhov twg.

Koj yog tau ib tug neeg uas pauv tau raum yog koj:

- muaj kab mob raum qib kawg nkaus (koj yuav tsum lim ntshav) lossis koj muaj kab mob raum ntev ntev lawm (qib creatinine clearance qis tshaj lossis yog 20) tiam sis tsis tau lim ntshav.
- koj muaj 2 xyoos lossis ntev tshaj nyob
- koj muaj tsawg kawg nkaus 18 xyoo.

Yog koj muaj hnuv nyoog 75 lossis laus dua, koj tus khiav hauj lwm pab rau neeg pauv raum mam nrog koj tham txog lwm yam ntshiab cai.

Kev pauv raum muaj ntau yam kev pab tau rau coob leej coob tus, rau tej co neeg, cov kev pheej hmoo tseem ntau dua qhov pab tau. Tej zaum koj yuav tsis yog ib tug neeg uas pauv tau raum yog koj:

- tab tom muaj ib tug kab mob kis tau ua paug (txawm tias nws tab tom raug kho)
- muaj mob khees xaws lossis tsis tau zoo los ntawm khees xaws ntev txaus
- muaj kev pheej hmoo siab siab rau tshuaj loog
- muaj lwm yam teeb meem nrog kev noj qab nyob zoo uas tej zaum ua rau nws nyuab lossis txaus ntshai rau kev phais thiab/lossis kev zoo mob
- yuav tsum tau siv yeeb tshuaj lossis cawv
- tsis ua raws li koj kev saib xyuas kho mob tam sim no (tsis ua raws li qhia)
- ua tsis tau raws li kev qhia kho mob nyuab yuav tsum ua raws tom qab pauv raum

- lub cev qhov siab thiab hnyav tus leb yuav tsum yog 35 lossis siab tshaj
- muaj kev mob hlwb kev xav tsis tiaj tus
- muaj kev txhawb nqa tsis txaus
- muaj koom haum pov hwm/nyiaj txiag kev pab cuam tsis txaus los them nuj nqi ntawm kev pauv raum.

### **Daim iav pom tshab**

Kev ntsuas kuaj yog nyob pheej ntawm koj hnuv nyoog, yog poj niam los txiv neej thiab keem kwm txog kev noj qab nyob zoo. Ua raws nraim daim ntawv kuaj ntsuas koj txais los ntawm koj tus neeg khiav hauj rau neeg pauv raum. Piv xam li kev kuaj ntsuas rau kev pheej hmoo:

- kev kuaj mis (poj niam hnuv nyoog 40 thiab laus zog)
- Kev tshuaj xyuas chaw mos thiab kuaj chaw pawj (poj niam, nyob pheej ntawm tus kws kho mob cov lus hais)
- PSA (txiv neej hnuv nyoog 50 thiab laus zog)
- Kuaj ntsuas txoj hnyuv (txiv neej thiab poj niam hnuv nyoog 50 thiab laus zog)
- kuaj hniav thiab ua raws li kev tham haum txog kev kho hniav (txiv neej thiab poj niam, tag nrho hnuv nyoog)
- Kuaj cev nqaij daim tawv Mantoux (rau kab mob ntsws qhuav): txhua txhua 2 xyoos.

Cov cai dav saum toj no. Koj cov lus qhuab ntuas tej zaum yuav txawv dua. Koj tus khiav hauj lwm rau neeg mob mam qhia koj seb yuav tsum kuaj.

### **txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob**

Koj yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob kom txo koj qhov pheej hmoo kis tau tej co kab mob kis ua paug. Piv txwv li:

- koob tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas: txhua txhua xyoo
- Pneumovax<sup>®</sup>: txog caij ua txhua 5 xyoos
- Prevnar<sup>®</sup>: tshuaj siv ib zaug
- tetanus/diphtheria/pertusus (Tdap): txhua 10 xyoo
- hepatitis B cov koob tshuaj tiv thaiv: feem ntau yuav tsum tau li ib zaug xwb
- Shingrix<sup>®</sup>: cov koob tshuaj tiv thaiv li 2 koob tshuaj txhaj
- txhaj koob tshuaj tiv thaiv kab mob ntxiv raws li tsim nyog.

Tham nrog koj tus khiav hauj lwm pab neeg mob yog koj muaj lus nug.

## Hom kev kuaj ntsuas rau kev pauv raum

Nrog rau cov iav pom tshab thiab koob tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob, koj yuav tsum tau kuaj tej hom kev tshuaj xyuas rau kev pauv raum. Koj yuav raug teem rau cov kev kuaj ntsuam xyuas nram Abbott Northwestern Tsev Kho Mob Loj.

Cov kev kuaj ntsuas koj yuav tsum tau kuaj muaj piv xam li:

- kev tshuaj xyuas lub plawv thaum dhia ceev ceev lossis xoo fais fab ntawm lub plawv
- yees duab rau lub hauv siab siv hluav taws xob (X-ray)
- yees duab siv CT
- CT plab mog thiab chaw pawj
- cov kev tshuaj ntsuas uas yog ncaj rau kev pauv raum (saib hauv qab rau lus qhia ntxiv)
- sab laj nrog tus kws phais
- Sab laj nrog tus kws pab qhia txog kev noj zaub mov kom noj qab hau huv
- sab laj nrog tus kws pab pej xeeem.

## Kev kuaj ntsuas ntshav

Nws muaj ntau hom kev tshuaj xyuas roj ntsha koj yuav tsum tau kuaj uas yuav tshwj xeeb thiab yog ncaj rau kev pauv raum. Cov kev tshuaj xyuas no pab txiav txim cov DNA thiab cov neeg pub nws lub raum puas haum thiab lwm yam ntaub ntawv tseem ceeb rau kev pauv raum.

## Hom roj ntsha

No yog thawj txoj kev tshuaj xyuas seb ib tug neeg pub nws lub raum puas yog ib tug neeg yuav haum nrog koj. Koj tsis thas yuav yog tib hom roj ntsha ib yam li tus neeg pub nws lub raum tiam sis koj yuav tsum haum nrog nws. Tus Rh factor (+ lossis -) tsis tseem ceeb rau qhov pauv raum.

(ABO sib haum)	
Koj hom roj ntsha	Cov hom roj ntsha uas koj yuav txais tau ib lub raum
O	O
A	A lossis O
B	B lossis O
AB	A, B, AB lossis O

## **Roj ntsha sib haum**

Hom kev tshuaj xyuas roj ntsha txiav txim koj cov cim genetic caj ces hu antigens. Koj lub cev paub koj cov antigens ib yam li koj, lossis koj tus kheej. Koj lub cev pom tus neeg muab nws lub raum cov antigens cuag li nws txawv lossis sis tsis yog yus tus kheej li.

Koj lub cev txoj kev coj yog mus tawm tsam cov tsis yog yus tus kheej cov antigens. Qhov no hu tias thim.

Txhua tus neeg muaj ntau cov antigens tiam sis nws tsuas muaj 6 cov antigens tseem ceeb rau kev pauv raum. Txhua tus neeg txais raum thiab tus pub tau nws lub raum yuav tsum tau kuaj nws cov antigens raws li txoj kev soj ntsuam. Qhov no pab txiav txim seb ib tug neeg xav pub nws lub raum puas yuav haum nrog tus neeg txais lubv.

## **Noob tawm tsam cov qib**

Antibodies are part of your immune system that can develop after exposure to someone else's DNA. If you had a blood transfusion, a previous transplant or been pregnant, you may have developed antibodies.

Antibodies watch for repeated exposure to foreign DNA and attack quickly if encountered.

If you have antibodies to your donor's antigens, you may not be able to receive a kidney from that donor. If you have antibodies, your transplant coordinator will provide more information and how it may impact transplant for you.

## **Kev kuaj ntshav Crossmatch**

Qhov kev kuaj ntshav no tov koj cov ntshav nrog cov ntshav ntawm ib tug neeg pub raum dawb mus saib seb koj cov ntshav puas phiv tus neeg pub raum cov ntshav.

- Yog koj cov roj ntsha tsis phiv tus neeg pub raum cov ntshav, qhov kuaj ntsuam tsis muaj dab tsi tshwm. Qhov no txhais tau tias koj txais tau tus neeg pub lub raum.
- Yog koj cov roj ntsha tsis phiv tus neeg pub raum cov ntshav, qhov kuaj ntsuam tsis muaj dab tsi tshwm. Qhov no txhais tias koj txais tsis tau tus neeg pub lub raum.

## **Cov ntsiab lus**

Yog thaum koj cov kev kuaj ntsuas tiav lawm, koj tus neeg khiav hauj lwm rau neeg mob yuav saib cov ntaub ntawv kuaj tau li cas nrog koj pawg neeg kho mob pauv raum. Yog tas nrho txhua yam kuaj ntsuas raug kuaj tas lawm thiab kev pauv raum yog ib qho tso siab rau koj, koj yuav raug ntxiv mus rau daim ntawv tos ib tug neeg pub raum dawb thaum nws tas sim neej, txawm tias koj twb muaj neeg xav pub raum rau koj uas tseem muaj sia nyob.

Yog koj muaj ib tug neeg tseem muaj sia nyob xav pub raum dawb uas tau txais kev pom zoo lawm, mam li teem kev phais.

Yog muaj lwm yam kev kuaj ntsuas tseem tshuav lossis muaj kev txhawj xeeb tias kev pauv raum tsis tso siab rau koj, koj tus neeg khiav hauj lwm rau neeg mob mam nrog koj sab laj txog qhov no.

Yog thaum lub sij hawm twg koj tseem kuaj koj tus kheej koj muaj lus noog, tiv tauj rau koj tus neeg khiav hauj lwm.





# Tshooj 4: Hom Neeg Pub Raum Dawb

## Tus Neeg Pub Raum Dawb Tseem Muaj Sia

Ib tug neeg tseem muaj sia nyob yog leej twg los tau tsuas nws txaus siab los kuaj seb puas pub tau raum dawb. Tus no tej zaum yog ib tug tsev neeg, phooj ywg, lossis lwm tus neeg koj paub. Tej lub sij hawm neeg tau ib lub raum los ntawm ib tug neeg pub raum dawb lawv tsis paub tom qab muab tso rau hauv social media lossis piav txog lawv zaj neej neeg rau sab nrauv.

Tus neeg tej zaum yuav pub raum dawb yuav tau mus kuaj ntau yam kev ntsuas thiab sab laj kom paub tseeb tias lawv noj qab nyob zoo txaus muab lawv lub raum pub thiab kev pub raum rau lwm tus yog ib yam tso siab rau lawv.

- Hauv teb chaws United States, nws yog ib qho tsis raug kev raug cai yog yuav lossis muag raum. Neeg pub raum dawb yuav tsum pub txaus siab hlo tsis yuav nyiaj them rov qab li.
- Tej yam txiaj ntsig ntawm kev txais ib lub raum ntawm ib tug neeg pub raum dawb uas tseem muaj sia nyob muaj xws li:
  - tos sij hawm luv zog ua ntej pauv raum
  - lub raum feem ntau ua hauj lwm kiag tiam sim ntawv
  - lub raum feem ntau ua hauj lwm ntev tshaj ib lub raum los ntawm
  - ib tug neeg pub raum dawb uas tas txoj sia lawm
  - rab peev xwm npaj rau kev phais
  - tej zaum koj kuv maim tau kev lim ntshav yog koj tseem tsis tau pib.

## Neeg Pub Raum Dawb Tas Sim Neej (Daim Ntawv Tos)

- Thaum koj raug xaiv tias pom zoo ua ib tug neeg txais tau raum, koj lub npe yuav raug tso rau ib daim ntawv tos thoob plaws lub teb chaws no tias txais tau ib lub raum los ntawm ib tug neeg uas tau tas sim neej tsis ntev los no.
  - Lub sij hawm tos hom neeg pub raum dawb no siv li thaj tsam 5 mus rau 8 xyoo.
- Thaum ib tug neeg tas sim neej pub ib lub raum dawb rau lwm tus, ib tug neeg khiav hauj lwm rau neeg pauv raum thiab kws phais mam saib tus neeg pub raum dawb cov ntaub ntawv seb lub raum puas zoo pauv. Yog tus kws phais xav tias nws yog ib qho zoo, tus neeg pab khiav hauj lwm rau neeg pauv raum mam hu koj ib lub sij hawm thaum nruab hnub lossis hmo ntuj los sab laj nrog koj thiab piav rau koj cov txheej txheem.

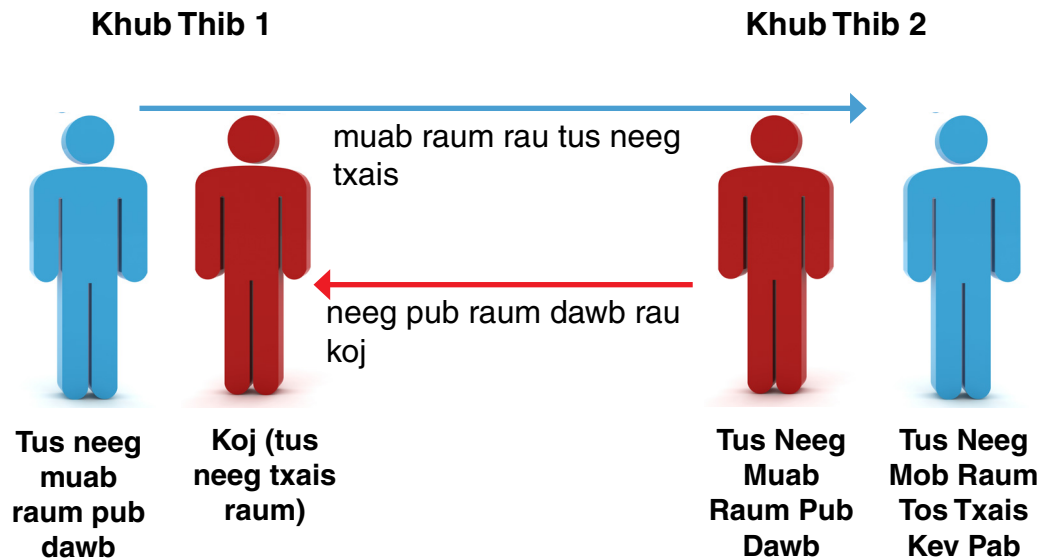
- Tej zaum nws yuav siv sij hawm rau lub raum pib ua hauj lwm tom qab pauv raum tag, qhov no hu tias lim ntshav tom qab pauv raum vim raum tsis ua hauj lwm (delayed graft function). (Delayed graft function) Lim ntshav tom qab pauv raum vim raum tsis ua hauj lwm tshwm sim heev dua nrog cov raum los ntawm neeg pub lawv lub raum dawb uas twb tas sim neej lawm. Lub sij hawm no, tej zaum koj yuav tsum tau lim ntshav kom txog thaum koj lub raum pib ua hauj lwm zoo zog.

## Koom Haum Khub Sib Hloov

Yog koj muaj ib tug neeg tseem nyob uas nws lub raum tsis haum nrog koj, koj thiab koj tus neeg pub raum nkag tau mus rau hauv lub Koom Haum Khub Sib Hloov.

Lub koom haum no sim nrhiav cov neeg sib phim uas nws tus neeg xav pub lub raum dawb rau tsis haum nws tiam sis tej zaum kuj yuav haum lwm tus neeg uas muaj ib tug neeg tseem nyob uas xav pub raum dawb rau thiab. Yog muaj qhov sib phim, koj tus neeg uas xav pub raum dawb rau koj mam pub nws lub rau lwm tus neeg txawv ces tus neeg ntawv tus neeg xav pub raum dawb rau nws mam pub nws lub raum rau koj.

Koj tus neeg khiav hauj lwm rau neeg pauv raum mam muab ntaub ntawv qhia ntxiv rau koj.



# Tshooj 5: Phais Pauv Raum

## Tus Neeg Pub Raum Dawb Tseem Muaj Sia

Thaum koj thiab koj tus neeg pub ruang rau koj dawb tau kuaj tiav tej yam yuav tsum kuaj ntsuas thiab pom tau tias qhov pauv ruang no tso siab rau neb ob leeg, kev phais mam raug teem rau ib lub sij hawm zoo rau koj thiab koj tus neeg pub ruang rau koj.

Li 1 lim tiam ua ntej phais, koj thiab koj tus neeg pub ruang rau koj yuav tsum tau teem mus kuaj tus kheej ua ntej phais nram Abbott Northwestern Tsev Kho Mob. Lub sij hawm no, koj yuav tsum:

- tau tso ntshav.
- tau thajj duab X-ray hauv siab
- tau yees duab EKG
- ntsib tus kws phais neeg
- muaj keeb kwm thiab kuaj ib ce
- txais kev npaj rau kev phais (xws li lub sij hawm tuaj txog tsev kho mob loj, hom tshuaj twg yuav tsum tau noj ua ntej phais, thiab thaum twg tsis txhob noj mov thiab haus dej ua ntej phais).

## Tus Neeg Pub Raum Dawb Tas Txoj Sia

Koj yuav tsum tau kuaj txhua yam tis npe saum toj no tiam sis koj yuav npaj tsis tau ib lub sij hawm kuaj ua ntej phais vim tsis tau paub seb thaum twg mam muaj ib tug neeg pub ruang dawb.

Thaum muaj ib lub ruang qhib nyob rau daim ntawv tos, ib tus neeg khiav hauj lwm rau neeg pauv ruang mam hu koj qhia koj cov txheej txheem tom ntej. Tsab xov tooj no yuav tshwm lub sij hawm twg los tau thaum nruab hnub lossis hmo ntuj.

Yog tus neeg ua hauj lwm rau neeg pauv ruang tiv tauj tsis tau koj li 1 teev, tej zaum lub ruang yuav muab tsis tau rau koj lawm. Cov cai no yog tsim los ntawm United Network for Organ Sharing (UNOS) kom thiaj li siv tau cov ruang raws qhov zoo tshaj plaws. Abbott Northwestern Tsev Kho Mob cov neeg ua hauj lwm yuav nyom tsis tau cov cai no.

Yuav kom paub tseeb tias koj tus neeg khiav hauj rau neeg pauv ruang tiv tauj tau koj txhua lub sij hawm:

- • Muab koj tus neeg khiav hauj lwm koj rau neeg mob koj cov naj npawb xov tooj tam sim no. (Ntawm no muaj xws li cov neeg hauv koj daim ntawv muaj cov neeg koj paub lub npe.)
- • Muaj koj lub xov tooj ntawm koj tshua lub sij hawm.

- Yuav tsum tau tauj fais fab mus ntxiv roj teeb rau lub xoj tooj.
- Tsis txhob tso koj lub xov tooj rau qhov tsis nrov lossis tshee tshee thaum hmo ntuj.
- Nco ntsoov qhia rau tsev neeg thiab phooj ywg yog koj tso lawv npe ua cov neeg tiv tauj tau dua li koj tus kheej. Lawv yuav tsum paub teb lawv lub xov tooj nruab hnuv lossis hmo ntuj.
- Yog koj tsis paub tus nab npawb xov tooj tshwm rau koj tus caller ID, thov teb
- lub xov tooj; tej zaum nws yog ib tug neeg khiav hauj lwm rau neeg mob hu tuaj.
- Yog ib tug neeg khiav hauj lwm tseg suab rau koj, ua raws li cov lub tseg qhia koj kom hu rov qab sai li sai tau.

## Phais Pauv Raum

### Ua ntej kev phais

- Thaum koj tuaj phais, koj yuav los hauv chav Pre-Operative Care Center los npaj.
- Yog koj txais ib lub raum los ntawm ib tug neeg tas sim neej, tej zaum koj yuav tau mus pw rau hauv ib chav lub sij hawm tseem npaj txhua yam. Vim txhua tus neeg nyias txawv nyias, ib tug neeg khiav hauj lwm rau neeg pauv raum mam qhia koj yuav ua li cas rau koj qhov xwm txheej.
- Koj yuav ntsib cov neeg nyob hauv koj pawg neeg phais, ntsib tus kws phais thiab ntsib tus neeg khiav hauj lwm rau neeg pauv raum. Koj yeej yuav muaj ib lub caij nyoog nug lawv koj cov lus nug ua ntej phais.
- Thaum koj npaj siab tau mus phais, koj yuav tau txais cov tshuaj tsaug zog ua rau kom koj mus pw.
- Koj yuav tau ib txoj hlaab yas ua pa nruab hauv koj lub qhov ncauj pab koj ua pa thaum koj tsaug zog los ntawm cov tshuaj tsaug zog.
- Koj yuav tau ib txoj hlab yas Foley hauv koj lub zais zis cug zis. Txoj hlab yas yuav nyob hauv li 3-4 hnuv tom qab phais tas.
- Pab pawg neeg phais yuav tu thiab npaj koj lub plab mog npaj ua ntej yuav phais pauv raum.

## **Thaum phais**

- Ib txoj kab phais yuav tshwm sim rau ntawm koj lub plab mog qis qis. Txoj kab phais yuav ntev li 6-8 ntiv tes.
- Lub raum yuav raug nruab rau hauv koj lub plab mog qis zog ntawm sab xis lossis sab laug.
- Tus kws phais yuav siv koj cov hlab ntsha hauv koj txhais ceg kom muaj roj ntsha mus yug rau lub raum pauv tshiab.
- Txoj hlab zais zis yuav txuas mus rau lub zais zis.
- Ib txoj hlab yas (txoj yas me me) yuav raug nruab mus rau hauv txoj hlab zais zis mus pab qhov chaw no hlab. Txoj hlab yas mam raug tshem tawm li 3 mus li 6 lub lim tiam tom qab phais.
- Thaum twg lub raum tshiab nyob raws chaw lawm, tus kws phais mam kaw qhov nqaij phais.
- Koj yuav mus rau chav cov neeg mob mus nyob kom tsim xeev rov los ntawm cov tshuaj tsaug zog.
- Hauv chav tsim xeev rov los, lawv yuav yees koj lub raum pauv tshiab mus kuaj cov roj ntsha khiav li cas.
- Koj tus kws phais neeg mam qhia koj tsev neeg lossis phooj ywg seb muaj dab tsi tshwm sim.
- Tom qab koj lub sij hawm nyob hauv chav so kom tsim zoo rov qab los tom qab phais tas, koj mam mus nyob rau hauv ib them uas muaj cov nais maum kawm tiav los saib xyuas neeg uas phais pauv raum.
- Thaum twg koj los nyob hauv koj chav lawm, koj tsev neeg thiab phooj ywg mam los saib koj.

Tej zaum koj yuav tau nyob hauv Intensive Care Unit Qhov no muaj tsawg tsawg zaus thiab tsuas yog rau ib luj sij hawm luv luv xwb.

## **Tom qab phais (hauv lub tsev kho mob)**

- Koj yuav hnov nkees. Qhov no yog koj lub cev kev coj rau cov tshuaj tsaug zog.
- Koj yuav tau ib co tshuaj ntawm qhov chaw phais. Koj yuav tau tshuaj loog los pab txo koj qhov mob.
- Koj tus nais maum yuav pab koj sawv los zaum hauv ib lub rooj zaum thiab taug kev. Koj yuav tau lus txhawb siab rau kom koj mus kev sai sai tom qab phais thiab feem ntau pab rau koj kom rov qab zoo.
- Koj tus nais maum mam ua rau koj saib seb koj yuav hnoos thiab ua pa loj li cas.

- Koj yuav hnav cov thoom thaub zawm ntawm koj ob sab ceg mus pab tiv thaiv roj ntsha txhaws.
- Koj yuav tau 1 lossis 2 txoj yas rab koob (IV) ntxig ntawm tes lossis caj npab mus txais tshuaj thiab dej.
- Koj pab neeg saib xyuas kev noj qab haus huv yuav kuaj koj txoj yas nqus zis hauv zais zis seb koj tsim zis ntau npaum cas. Qhov no pab cov kws kho mob thiab nais maum paub koj lub raum ua hauj lwm zoo npaum cas.
- Koj yuav muaj ib lub ntsuas plawv tauj rau ntawm koj kuaj seb koj lub plawv dhia puav hloov li cas.
- Ib tug kws khiav hauj lwm rau neeg pauv raum yuav ntsib koj txhua txhua hnub muab kev kawm qhia rau yus.
  - Lawv mam qhia koj txog koj cov tshuaj, tej yam teeb meem muaj tshwm sim tau, yuav saib xyuas yus tus kheej tim tsev li cas, npaj tawm tsev kho mob loj mus tsev, thiab rov qab mus kuaj nram tsev kho mob me.

### **Tom qab phais tas (tim tsev)**

Thaum txog caij tawm hauv tsev kho mob, koj yuav txais cov ntaub ntawv qhia txog kev tu yus tus kheej. Muab hais dav dav:

- Tsis txhob tsav tsheb thaum txog lub sij hawm koj noj tshuaj loog tas thiab koj qhov nqaij hlav.
- Tsis txhob nqa hnyav tshaj 10 phaus kom txwm 6 lub lim tiam tom qab phais tas. Yuav tham txog kev caiv nqa khoom hauv tsev kho mob tom qab phais pauv raum tas.
- Kev yos teb chaw yuav tsis zoo mus thawj ob peb hli
- Khaws tag nrho koj cov nais maim teem tseg.
- Noj koj cov tshuaj raws li qhia.
- Ua raws li cov lus qhia thaum saib ntsoov cov cim phoj sij thiab tsos mob ua teeb meem thiab kev soj ntsuam tim tsev.
- Tsis txhob ua tej yam khoom ua rau koj mob.

Paub yuav hu rau leej twg thiab yuav hu thaum twg thaum muaj lus nug lossis kev txhawj xeeb.

# Tshooj 6: Phais Pauv Raum Tshuaj Noj

## Lus Qhia Dav Dav

Koj lub cev txoj kev coj yog mus tawm tsam koj lub raum tshiab. Qhov no hu tias thim. Sim pab koj lub cev kom tsis txhob thim koj lub raum tshiab, koj yuav tsum tau noj cov tshuaj tawm tsam kev thim raum, kuj hu tias immunosuppression, kom ntev npaum li koj lub raum ua hauj lwm.

Koj tus neeg khiav hauj lwm thiab cov nai maum yuav pib qhia koj txog koj cov tshuaj thaum koj nyob hauv tsev kho mob loj. Koj yuav rau siab kawm txog koj cov tshuaj thaum koj mus kuaj tim lub tsev kho mob me tom qab pauv raum tas.

Yog koj muaj lus nug txog koj cov tshuaj, nug ib tug neeg khiav hauj lwm raum cov neeg pauv raum, kws kuaj raum lossis kws phais neeg.

Thaum koj npaj tau mus tsev, ib tug neeg khiav hauj lwm yuav pab koj teeb koj cov tshuaj rau hauv ib lub thauv ntim tshuaj kom txwm koj lub sij hawm rov qab mus kuaj nram tsev kho mob me.

Cov nais maum tim lub tsev kho mob me pauv raum yuav pab koj nrog koj cov tshuaj kom txog thaum koj teeb tau koj ib leeg. Ib tug tsev neeg lossis phooj ywg kawm tau thiab pab tau koj tim tsev.

### Tseem Ceeb

- Kuaj nrog koj tus kws kuaj raum txhua lub sij hawm ua ntej koj yuav noj lwm hom tshuaj. Qhov no muaj xws li cov tshuaj los ntawm lwm cov kws kho mob, cov tshuaj yuav tom khw muag khoom, vitamins, tshuaj ntsuab lossis ntawm ntiaj teb lossis lwm hom tshuaj siv.

Tej co tshuaj noj tsis tau nrog koj cov tshuaj pauv raum. Noj lawv ua tau mob rau lub raum pauv ts.

- Tsis txhob hloov koj cov tshuaj ib qho twg koj ib leeg Yog koj xav tias koj mob cov tsos mob los ntawm tshuaj, hu rau lub tsev kho mob me pauv raum.



# Tshuaj Pauv Raum thiab Tej Tsos Mob Tshwm Sim Tau

Koj yuav tau noj ib co tshuaj ua ke mus pab txhawb kom lub cev tsis txhob thim lub raum.

Tej co no yuav muab rau koj raws koj txoj xaim yas IV tom qab phais tas thiab tej co yog tshuaj uas koj yuav tsum rau siab noj thaum koj mus tsev.

Feem ntau cov tshuaj muaj cov tsos mob tshwm sim tau. Tej co tsos mob tshwm sim tau uas neeg pheej muaj muaj raws hauv qab cov tshuaj.

## ❑ Prednisone

- Prednisone yog ib hom tshuaj steroid siv mus txhawb lub cev kom txhob thim lub raum tshiab.
- Koj yuav tau txais thawj 2 koob tshuaj raws koj txoj xaim yas IV. Tom qab ntawv, koj yuav tau txais koj cov tshuaj los ntawm lub ntsiav tshuaj noj.
- Koj tus kws khiav hauj lwm lossis kws kho mob yuav qhia rau koj seb ntev npaum cas koj yuav tsum tau noj prednisone. Yog koj noj ntev, koj yuav tsum tau ua raws li lub caij nyoog teem tseg kom maj mam txo kev noj tshuaj. Ib tug kws khiav hauj lwm yuav qhia rau koj yuav maj mam txo tshuaj li cas.
- Tej tsos mob tshwm sim tau yog:
  - nce kev qab los noj mov thiab nce whob hnyav
  - kem plab
  - cwj pwm hloov sai.
  - nce ntshav siab, ntshav muaj roj thiab ntshav qab zib
  - ntsej muag, kos taw lossis caj dab taw o.

## ❑ Tacrolimus (Envarsus® lossis Prograf®)

- Tacrolimus yog ib hom tshuaj txhawb kom tsis txhob thim raum pauv tshiab.
- Koj yuav pib Tacrolimus thaum koj nyob hauv tsev kho mob loj.
- Koj yuav tau kuaj cov qib kom paub tias cov tshuaj tab tom haum.
- Tej tsos mob tshwm sim tau yog.

— Possible side effects are:

- xeev siab los yog ntuav
- tshee (co co)
- plaub hau hle
- ntshav siab
- qib ntshav qab zib nce.

**☐ Mycophenolate mofetil (Cellcept® lossis Myfortic®)**

— Mycophenolate yog ib hom tshuaj txhawb kom tsis txhob thim lub raum pauv tshiab.

— Koj yuav pib Tacrolimus thaum koj nyob hauv tsev kho mob loj.

— Tej tsos mob tshwm sim tau yog:

- qe ntshav dawb qis thiab ntshav liab
- xeev siab, ntuav, raws plab.

**☐ Thymoglobulin**

— Thymoglobulin yog ib hom tshuaj txhawb kom tsis txhob thim lub raum pauv tshiab. Koj yuav tau txais thawj 4 koob tshuaj raws koj txoj xaim yas IV.

— Tej tsos mob tshwm sim tau yog:

- Tsos mob li khaub thuas flu
- qe ntshav dawb thiab ntshav pab kom ntshav los tu qis qis
- phiv ua xua.

**☐ Basilixumab (Simulect®)**

— Basilixumab yog ib hom tshuaj txhawb kom tsis txhob thim raum tshiab. Koj yuav txais 2 hom tshuaj xav raws txoj xaim yas IV.

— Feem ntau tsis muaj cov tsos mob.

## Tshuaj Kho Mob Tiv Thaiv

Koj yuav tau ob peb hom tshuaj kho mob tiv thaiv tom qab pauv raum. Koj yuav tau noj cov tshuaj no kom txwm 2 mus 6 lub hli. Tej zaum koj yuav tau noj tag nrho lossis tej co no:

- ☐ tshuaj tua kab mob mus pab tiv thaiv tej co mob kis ua paug feem ntau muaj kawj los ntawm kab mob
- ☐ tshuaj tua kab mob fungal pab tiv thaiv ib hom mob feem ntau muaj tsim los ntawm cov kab mob tuaj pwm (yeast)
- ☐ tshuaj tua khaub thuas mus pab tiv thaiv ib hom mob feem

ntau muaj tsim los ntawm ib hom khaub thuas

- tshuaj mus pab txo kom kua hauv plab tsawg zog thiab tiv thaiv mob kiav txhab hauv plab
- tshuaj mus pab tiv thaiv cem quav.

## Lwm Hom Tshuaj

Tej zaum koj yuav tau noj tshuaj rau lwm hom mob. Tej zaum koj yuav tau noj tshuaj rau lwm hom mob. Piv txwv li, tej zaum koj yuav tau noj tshuaj mus khoo koj cov ntshav siab, ntshav muaj roj lossis ntshav qab zib.

Qhov pauv raum tsis kho cov mob ntawv kom zoo tu qab ces koj yuav tsum tau noj tshuaj mus khoo lawv.

# Tshooj 7: Teem Rov Qab Mus Kuaj Tim Tsev Kho Mob Me Pauv Raum Thiab Tso Ntshav Kuaj

## Npaj mus Tsev Kho Mob Me Pauv Raum

Thaum koj npaj tau tawm tsev kho mob loj mus tsev tom qab pauv raum, ib tug neeg khia hauj lwm rau neeg pauv raum yuav muab ntaub ntawv rau koj txog koj thawj lub sij hawm teem rov qab mus kuaj tim tsev kho mob me.

Tim koj thawj lub nais maim rov qab mus kuaj, tus nais maum nram tsev kho mob pauv raum me yuav muab ntaub ntawv kev qhia rau koj txog koj cov nais maim mus kuaj tim tsev kho mob me rau ya tom ntej. Muab xam los, koj yuav tsum mus tim tsev kho mob me 3 zaug txhua ib lim tiam thawj ob peb lub lim tiam tom qab pauv raum tag. Koj cov sij hawm teem caij tej zaum yuav hloov nyob pheej ntawm tej yam koj yuav tsum tau.

Tag nrho cov nais maim rov qab mus kuaj dua thiab kuaj tso ntshav tseem ceeb. Thov khaws tag nrho koj cov nais maim, txawm tias koj mloog kos xis neej. Yog koj lub cev thim lub raum tshiab, thawj cim phom sij feem ntau yuav tshwm sim thaum kuaj koj cov roj ntsha. Thaum txog lub sij hawm koj mloog tsis xis neej, qhov thim raum tshiab tej zaum twb loj dhau thiab kho nyuab lawm.

Sij Hawm Tom Qab Pauv Raum	Nab npawb ntawm Nais Maim Kuaj Tsev Kho Mob Me
tso tawm mus rau 4 lub lim tiam	2 mus rau 3 zaug txhua ib lub lim tiam
4 mus rau 12 lub lim tiam	1 mus rau 2 zaug txhua ib lub lim tiam
3 mus rau 6 hli	1 zaug ib lim tiam mus rau 1 zaug txhua 2 lub lim tiam
6 mus rau 12 lub hli	1 zaug ib hli
1 mus rau 2 xyoos.	txhua 2 lub hlis.
ntau tshaj 2 xyoos.	txhua 3 lub hlis.

Sij hawm dhau, koj cov nais maim kuaj tsev kho mob me yuav raug ncuab deb zus thiab tsawg zus tuaj. Nws tseem ceeb qhov koj yuav tsum ua raws li koj daim ntawv teev sij hawm kuaj ntshav. Hu koj tus neeg khiav hauj lwm rau neeg pauv raum yog koj tsis paub meej seb koj puas yuav tsum tau kuaj roj ntsha.



# Tshooj 8: Xam Txog Kev Nyob Noj Tom Qab Phais Tas

## Cov cai qhia

Koj yuav tau txais ntaub ntawv qhia txog tej yam koj ua tau thiab ua tsis tau tom qab phais tas. Qhov lawv qab yog lus qhia dav dav.

### ☐ Tej Kev Ua Zog

- Ua raws li koj kev caiv thaum nqa khoom.
- Mus kev heev npaum li koj mus tau.
- Nce tej yam dej nuj koj ua daws li koj ua tau.
- Yog koj tsis tau swm ua es xaws xais, mus tham nrog koj tus kws kho mob txog yuav pib li cas kom tso siab thaum twg koj tus kws kuaj raum hais tias nws ok rau koj pib.

### ☐ Rov qab mus ua hauj lwm

- Koj nyaj yuav rov qab mus ua tau hauj lwm 6 mus rau 8 lub lim tiam tom qab phais tas. Qhov no nyob pheej ntawm tej yam koj ua, seb koj kev zoo mus li cas thiab koj qhov chaw ua hauj lwm xav tau dab tsi.
- Yog koj muaj teeb meem tom qab phais tas, tej zaum qhov koj yuav rov qab mus hauj lwm yuav raug ncu.
- Yog koj txais tau kev pab los ntawm qhov xiam oob khab vim raum tsis ua hauj lwm, tej zaum koj yuav tsis tau kev pab los ntawm kev xiam oo khab tom qab pauv raum tag. Yog koj muaj lus nug txog qhov no, tham nrog koj tus kws pab pej xeeb ua ntej phais pauv raum.

### ☐ Kev noj mov

- Koj yuav tau ntsib ib tug kws qhia noj zaub mov ua ntej koj yuav raug tso tawm ntawm tsev kho mob loj.
- Thaum twg koj lub raum pib ua hauj lwm lawm, koj kev noj mov yuav hloov. Ib tug kws khiav hauj lwm rau neeg pauv raum yuav tham nrog koj txog tej yam koj yuav tsum muaj thaum mus kuaj koj cov nais maim tim tsev kho mob me.
- Yog koj yuavc tsum tau noj raws li lwm hom kev noj mov (xws li rau kev muaj ntshav qab zib lossis mob plawv), koj yuav tsum tau ua raws li cov cai qhia ntawv.

### ☐ Kev Yos Teb Chaws

- Tsis txhob mus ncig teb chaw thaum thawj ob peb lub hli tom qab phais tas.
- Yuav tsum khaws koj cov tshuaj ntau zog nrog koj txhua lub sij hawm Thaum koj mus yos teb chaws ib tsam koj raug ncu lossis mus tsis ncav koj lub nyab hoom, tsheb train lossis tsheb npav.
- Khaws ib daim ntawv qhia txog npe tshuaj koj tab tom noj nrog koj.
- Tau koj qhov chaw nqa tshuaj tus xov tooj nrog koj.
- Yuav tsum ntim koj cov tshuaj noj hauv koj lub hnab nqa nrog koj thaum ya txhua lub sij hawm.
- Ntxhuav koj ob txhais tes lossis siv tshuaj tua kab mob ntxuav tes mus caiv kom txhob raug cov mob kis ua paug.
- Yog koj mus yos teb chaws txawv, tej zaum yuav muaj lwm yam yuav tau ceev faj ntxiv.

### ☐ Tej dej nuj sib deev

- Tom qab phais tas, koj tseem nyog yuav muaj zog tuaj thiab mloog koj khees dua. Koj rov qab ua tej dej num pw sib deev tau thaum koj qhov nqaij phais hlav thiab koj mloog tias koj nyob nyab xeeb lawm.
- Cov Poj niam: Yog koj npaj siab xav muaj me nyuam tom qab pauv raum, nrog koj tus kws kuaj raum tham ua ntej. Tej txhia tshuaj pauv raum tej zaum ua tau mob rau tus me nyuam tsis tau yug hauv plab.
- Cov txiv neej: Nrog koj tus kws kuaj raum tham ua ntej koj yuav mus ua kom lwm tus xeeb koj me nyuam.

### ☐ Tsev neeg kev sib txheeb

- Kev mob raum thiab pauv raum tej zaum ua rau koj tsev neeg muaj kev nyuaj siab tau.
- Nrog koj tus kws pab pej xeeb tham yog koj lossis koj tsev neeg xav kawm txog kev pab cuam uas pab raws tau kev nyuaj siab no.

# Tshooj 9: Xam Txog Nyiaj Txiag thiab Koom Haum Pov Hwm

## Koom Haum Pov Hwm

Nws tseem ceeb rau koj mus saib koj lub koom haum pov hwm tej kev pab ua ntej yuav mus pauv raum. Yog koj tsis tau taub txog koj tej kev pab, hu rau koj lub koom haum pov hwm. Saib cov ntawv tom qab phau ntawv no rau cov lus nug yuav nug thiab yuav ceev cov tsab xov tooj koj hu.

### ■ Nug koj lub koom haum pov:

- seb koj txoj cai them dab tsi tiag
- koj nqi yuav tsum them copays, nuj nqi yuav tsum them ua ntej deductibles, thiab nyiaj tawm hauv hnab ris yuav zoo li cas
- yog koj yuav tsum tau kom koj tus kws kho mob xa koj tawm mus ntsib lwm tus
- yog thiab thaum koj yuav tsum hu rau koj lub koom haum pov hwm (xws li thaum koj yuav tau nkag mus hauv tsev kho mob loj mus phais).

### ■ Koj tus kws pab pej xeem lossis tus neeg paub txog kev pab nrog nyiaj txiag pab tau koj koom tes nrog koj lub koom haum pov hwm.

## Tseem Ceeb

Yog koj lub koom haum pov hwm hloov, koj yuav tsum tau hu rau koj tus kws khiav hauj lwm rau neeg pauv raum. Koom haum pov hwm thiab cov cai muaj kev pab txawv rau txhua lub tsev kho mob log txawv.

Yog koj lub koom haum pov hwm hloov, tej zaum koj yuav txais tsis tau kev pab pauv raum tim Abbott Northwestern. Nws tseem ceeb tias yus yuav tsum paub qhov no ua ntej koj tau ib lub raum pauv tshiab. Tej yam nuj nqi koom haum pov hwm tsis kam them yuav yog tus neeg mob li ntiaj tug los them daws li cov cai ntawm lub koom haum pov hwm.



# Medicare

Yog koj mob raum txog qib kawg nkaus, Medicare yuav them rau kev pauv raum thiab lim ntshav. Koj yeej muaj npe tau Medicare txawm koj muaj hnug nyoog dab tsi yog tias koj yuav tsum tau pauv raum lossis lim ntshav.

Yuav kom muaj npe tau Medicare Part A (kev pab pov hwm mus tsev kho mob loj):

- koj lossis koj tus txij nkawm yuav tsum tau ua hauj lwm ntev npaum li lub sij hawm yuav tsum twb ua lawm hauv Social Security tsab cai, lub Railroad Retirement Board lossis ua ib tug neeg ua hauj lwm nrog nom tswv.
- koj, koj tus txij nkawm lossis ib tug me nyuam koj tab tom yug tab tom txais lossis muaj npe tau Social Security lossis Railroad Retirement kev pab them nyiaj rau neeg.

Tej zaum koj cuv tau npe rau hauv Medicare Part B tau (pov hwm kev kho Rau qhov no, koj them ib tug nqi txhua hli, lossis tus nqi premium. Feem ntau cov zog nqis tes thiab khoom siv cov neeg uas muaj mob raum rau qib kawg nkaus yuav tsum tau yeej raug them hauv Part B.

Ob qho Medicare parts A thiab B yeej them kev pauv raum tsuas yog tias lawv tshwm sim hauv tsev kho mob pauv raum raws li pom zoo los ntawm Medicare.

Yog koj muaj kev pab pov hwm uas koj them koj yuav rau koj tus kheej, Medicare mam yog lub koom haum thib ob thaum txog lub sij hawm khiav hauj lwm 30-hli. Qhov no txhais tau tias koj qhov kev pab pov hwm koj yuav koj yuav them rau cov nuj nqi feem ntau thaum txog lub sij hawm no.

## Yuav cuv npe rau hauv Medicare

Koj cuv npe tau rau hauv Medicare tim koj qho chaw Social Security ze koj. Rau qhov chaw ua hauj lwm ze koj tshaj, hu rau 1-800-772-1213 ntawm ib lub xov tooj yus ntaus tau cov naj npawb. Koj yuav raug nug kom ntaus koj tus zip code thiab kaws ib co lus tseg. Koj tus kws pab pej xeem pab tau koj yog koj muaj lus nug.

# Cov nqi

Kev pauv raum cov nqi poob rau 1 ntawm 3 qho chaw:

## ■ Kej kuaj soj ntsuam

- Qhov no muaj xws li mus kuaj tus kheej thaum txoj caij thiab txhaj tshuaj tiv thaiv. Qhov no kuj ua tau nrog koj tus kws kho mob. Koj lub koom haum pov hwm yuav txais cov nqi vim lawv yog cov muaj feem nrog kev kuaj noj qab haus huv.
- Qhov no xam txog tej yam kev kuaj tshwj xeeb rau kev kuaj pauv raum. Cov no tshwm sim tim Abbott Northwestern. Koj lub koom haum pov hwm yuav txais cov nqi rau tej yam no thaum txog lub sij hawm pauv raum.

## ■ Phais

Qhov no xam txog qhov koj mus nyob tim tsev kho mob loj rau qhov pauv raum thiab cov nqi los ntawm koj pab pawg neeg saib xyuas kev kho mob.

## ■ After care

Qhov no xam txog kev rov qab mus kuaj kev mob thiab tshuaj noj sij hawm ntev.

Yog koj muaj lus nug txog koj kev pab pov hwm, hu rau koj lub koom haum pov hwm, tus kws pab pej xeem lossis tus pab txog ntawm nyiaj txiag.

## Saib Ntsoov ntaub ntawv

### **Yuav ua li cas thaum hu rau koj lub koom haum pov hwm, Medicare, Social Security chaw ua hauj lwm lossis ib tug kws kho mob twg**

Txhua lub sij hawm thaum koj hu rau koj lub koom haum pov hwm, Medicare, Social Security chaw ua hauj lwm lossis ib tug kws kho mob twg, ua raw nraim li no.

- Sau cia lub hnuv tim thiab lub sij hawm koj hu.
- Sau cia lub npe thiab xeem thiab txoj dej num npe ntawm tus neeg uas koj tau nrog tham.
- Sau cov ntsiab lus ntawm koj tsab xov tooj koj tau hu. Yog ib tug neeg hais tej yam koj tsis nkag siab, nug kom lawv rov qab hais cov lus dua lossis hais kom meej zog.

### **Yuav saib ntsoov koj cov ntaub ntawv li cas**

Tej zaum cov ntaub ntawv koj txais yuav ua rau koj sab sab lub sij hawm uas koj tseem mus pauv raum. Yuav pab kom koj tu tau txhua yam, tej zaum koj yuav xav khaws koj cov ntaub ntawv hauv cov tub thiab siv cov phau ntawv sau muaj cov kis hnab ntim.

- Khaws tag nrho cov ntaub ntawv Piav txog Cov Kev Pab Them Nqi Kho Mob (EOBs) los ntawm txhua lub koom haum pov hwm.
- Xa tag nrho cov nuj nqi kho mob los ntawm kws kho mob. Tej zaum koj tau ib daim los ntawm lim ntshav ib daim rau koj tus kws kho mob thiab ib daim rau tsev kho mob loj.
- Khaws koj cov ntab ntawv zoo tu rais raws li hnuv tim.

# Tshooj 10: Cov Kev Pab Cuam

## Cov vev xaib

Muab cov ntaub ntawv koj nrhiav tau hauv internet rau ib tug neeg khiav hauj lwm rau neeg pauv raum saib kom paub tseeb tias nws thwj raws kev kho mob nkeeg. Cov websites zoo pab rau yus mus saib muaj xws li:

- Allina Health: [allinahealth.org](http://allinahealth.org)
- National Kidney Foundation: [kidney.org](http://kidney.org)
- Ua Neeg Lwm Qhov Kev Xaiv: [lifeoptions.org](http://lifeoptions.org)
- United Network for Organ Sharing: [unos.org](http://unos.org)
- The Transplant Patient Partnering Program: [tppp.net](http://tppp.net).

## Txiav Haus Luam Yeeb Rau Koj Qhov Phais Mob

### Koj Puas Tau Paub?

Cov khoom luaj yeeb muaj ntau tshaj 7000 hom tshuaj phem. Pom tau tias ntau tshaj 70 tsim mob khees xaws.

### Luam yeeb thiab tej yam pheej hmoo nrog kev phais

Cov luam yeeb muaj xws li tus luam yeeb , electronic nicotine delivery systems (ENDS, nrog e-cigarettes), tus luam yeeb loj, luam yeeb tsis ncho pa (dip lossis zom), hookahs, tus yeeb nkab, mam kauv koj tus luam yeeb, thiab cov khoom nicotine noj hauv lub qhov ncauj.

Siv luam yeeb ua rau koj qhov feem raug tej yam xws li no lub sij hawm thaum phais thiab tom qab:

- teeb meem nrog plawv
- teeb meem nrog ntsws (kev phom sij) xws li mob ua paug hauv lub ntsws.
- kab mob ua paug xws li ua paug ntawm koj qhov chaw pais (kab phais)
- ntshav txhaws
- qhov chaw phais hlav qeeb zog
- hnov mob heev zog thiab muaj teeb meem khoo kev mob ntau dua.

Siv luam yeeb ua rau cov pa oxygen mus tsis txog koj qhov chaw phais thiab nws ua rau koj lub sij hawm rov qab zoo ntev dua.

## Tseem Ceeb

Kev nqus cov pa luam yeeb yuav ua mob rau yus kev hlav kom zoo npaum li yog koj haus luam yeeb kiag.

Yog koj nyob nrog ib tug neeg uas haus luam yeeb, nug nws haus luam yeeb nraum zoov tsawg kawg nkaus rau lub sij hawm koj tseem tab tom so kom zoo rov qab los.

## Koj Puas Tau Paub?

Siv koj txoj kev phais ua ib yam txhawb koj kom muaj siab txiav luam yeeb yuav nce rau koj qhov feem uas yuav ua tau kom txiav tau tsheej.

## Tej yam zoo los ntawm kev txiav

- Kev kawm tshawb fawb pom tau tias txiav 4 lub lim tiam ua ntej kev phais txo tau cov teeb meem tom qab phais tas ze li ntawm 30 feem pua.
- Cov neeg uas txiav luam yeeb hais tias lawv tswj tau lawv kev mob zoo dua.
- Koj lub cev coj ceev zog thaum txiav:
  - 8 teev: Cov pa roj carbon monoxide hauv koj cov ntshav poob mus rau qhov qub. Cov qib pa oxygen hauv koj cov ntshav nce mus rau qhov qub.
  - 48 teev: Qhov kawg ntawm cov leeg pib rov sib txuas dua.
  - 2 lub lim tiam: Koj cov ntshav khiav zoo zog thiab koj lub ntsws ua hauj lwm. (Ntaub ntawv hauv paus: World Health Organization)

## Thaum twg koj tsim nyog txiav

Muab xam los, koj tsim nyog txiav kom sai li sai tau. Kev kawm tshawb fawb pom tau tias:

- tej yam tsis zoo los ntawm luam yeeb pib tsawg zog li 12 teev tom qab tus luam yeeb koj haus kawg nkaus
- tsawg kawg nkaus 8 lub lim tiam tsis haus luam yeeb thiaj li yog qhov zoo tshaj plaws mus txo cov teeb meem kom yuav luag tsawg npaum li cov neeg uas tsis haus luaj yeeb.

Lub American College of Surgeons hais tias qhov zoo tshaj plaws ces yog txiav luam yeeb tsawg kawg nkaus li 4 lub lim tiam.

Koj tsis tsim nyog siv luam yeeb hnuv phais kom mus txog li 1 lub lim tiam tom qab koj phais tas. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav qhia koj thaum twg txiav ua ntej koj lub sij hawm phais.

Yog koj txiav tau rau qhov kev phais, koj yuav nce qhov feem uas koj yuav txiav tau kev haus luam yeeb tiag tiag. Tib neeg feem coob hais tias lawv tsis muaj qhov nqhi thaum nyob hauv tsev kho mob loj.

## **Tsis tau npaj siab txiav? Xav txog so me ntsis!**

Yog txiav luam yeeb ua rau koj muaj kev txhawj xeeb thiab ntxim li nyuab siab heev, xav txog so me ntsis lossis phav tsis txhob sib luam yeeb.

- Koj yuav tau txais tej yam zoo pab rau lub cev ntaj ntsug rau lub sij hawm uas koj tsis siv luam yeeb.
- Koj yuav txo koj qhov feem uas muaj teeb meem lub sij hawm phais thiab tseem pab nce tau koj qhov feem kom zoo rov qab los yooj yim tom qab phais.

Yog koj ua tau, npaj ib lub hom phiaj tsis txhob siv luam yeeb kom txwm li 1 hlis tom qab koj phais tas. Qhov no yuav pab koj lub cev hlav kom tau zoo tshaj plaws tom qab koj phais tas.

## **Cov kev txiav lossis so**

- Cia li tsum ceev ceev (txiav tiam sis ntawv)
- tshuaj los theej luam yeeb \* (gum, qhov noom lozenge, tab nplaum lo lossis lub nqus pa)
- cov tshuaj (varenicline thiab Zyban®)
- tswv yim siv tau pab rau cwj pwm kev coj (xws li hu ib tug phooj ywg lossis mus taug kev)
- kev khob mob ntawm kev hnia ntxhia tsw (roj hwj txob)
- so me ntsis (phav) los ntawm kev siv luam yeeb.

Ib hom kauj ruam twg koj dhais ruam tsis muaj luam yeeb yuav pab koj. Kauj ruam me me zoo tshaj li tsis ua dab tsi li!

**\*Kev kho mob siv tshuaj Nicotine los theej luam yeeb (NRT) pab nce tau koj qhov feem ze li ob npaug kom txiav tau luam yeeb tsheej. Nws ua hauj lwm zoo tshaj yog koj siv nws nrog kev pab los ntawm ib tug kws kho mob lossis tus kws pab tswv yim counselor. Nug koj tus kws kho mob txog kev siv NRT lub sij hawm phais. Mus rau [quitforsurgery.com](http://quitforsurgery.com) kom kawm tau ntxiv.**

## Cov kev pab cuam

### Allina Health (yog koj nyuam qhuav mus nyob tim tsev kho mob loj tsis ntev los no)

- Qhov Khoos Kas Pab Kev Haus Luam Yeeb nyob tom lub Tsev Kho Mob Abbott Northwestern  
— 612-863-1648
- Qhov Khoos Kas Pab Kev Haus Luam Yeeb nyob tom lub Tsev Kho Mob Mercy  
— 763-236-8008
- Qhov Khoos Kas Pab Kev Haus Luam Yeeb nyob tom lub Tsev Kho Mob River Falls Cheeb Tsam:  
— 715-307-6075
- Tobacco Intervention Services nyob ntawm Allina Health United Hospital – Hastings Regina Campus  
— 715-307-6075
- \*\*Allina Health United Tsev Kuaj Mob rau Kev Pab Ntsws thiab Tsaug Zog Txiav Kev Haus Luam Yeeb  
— 651-726-6200
- \*\*Penny George™ Qhov Chaw rau Kev Noj Qab Nyob Zoo thiab Kev Zoo Mob Zoo Nkees (LiveWell Center) chaw pab qhuab qhia txog kev haus luam yeeb  
— 612-863-5178

\*Tej zaum yuav muaj nuj nqis rau koj them. Nrog koj lub koom haum tuav pov hwm tham.

## lwm yam

- Quit Partner  
— 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)  
— [quitpartnermn.com](http://quitpartnermn.com)
- kev txhawb nqa rau kev txiav luam yeeb suam huab cua  
— [smokefree.gov](http://smokefree.gov)
- Tus Xov Tooj rau American Lung Association/Tobacco Quit Line  
— 651-227-8014 lossis 1-800-586-4872
- Kev pab nyiaj txiag Nicotrol® lub nqus pa  
— 1-844-989-PATH (7284)  
— [pfizerrxpathways.com](http://pfizerrxpathways.com)
- Kev hnia pa ntxhiab Tshuaj Los Kho Mob  
— 1-877-999-4236  
— [plantextractsinc.com](http://plantextractsinc.com)

## Daim Ntawv Piav Lus

**ABO kuaj hom roj ntsha:** Kuaj hom roj ntsha tshwm sim mus saib seb ib tug neeg pub raum thiab tus neeg txais raum puas sib haum. Tus pub raum thiab tus txais raum tsis thas yuav muaj tib hom roj ntsha zoo ib yam tiam sis nkawv yuav tsum sib haum. Hom roj ntsha muaj xws li A, B, O thiab AB. Yam Rh (+ lossis -) tsis tseem ceeb.

**Tshuaj tua kab mob:** Ib hom tshuaj siv mus tawm tsam kev mob ua paug los ntawm kab mob.

**Cov noob tawm tsam kab mob hauv lub cev:** Proteins tsim los ntawm koj lub nrog cev mus tawm tsam tej yam tsis yog koj li.

**Rho nqaij:** Ib txoj kev kuaj mob mus rho ib qho me nqaij, qe ntshav lossis kua.

**Ntshav muaj roj:** Ib hom rog nrhiav pom hauv zaub mov los ntawm tsiaj. Ib hom zaub mov muaj roj cholesterol siab tsim tau teeb meem rau kev noj qab hau huv.

**Ntshav txhaws:** Ib thooj ntshav uas cuam tshuam nrog ntshav khiav.

**Kev kuaj ntshav Crossmatch:** Kuaj roj ntsha saib seb tus neeg pub raum puas haum nrog koj.

**Cytomegalovirus (CMV):** Ib hom kab mob ua tau mob kis ua paug ua yuav ua ib yam loj loj tau tom qab pauv raum.

**Tus neeg muab raum pub dawb tas txoj sia:** Ib tug neeg tas sim neej thiab twb tso cai muab nws cov siab ntsws plab plawv raum hauv nrog cev.

**Raum tsis tau pib ua hauj lwm tom qab pauv raum tas:** Tej zaum ib lub raum yuav tsis ua hauj lwm tom qab phais tas. Qhov no tshwm sim ntau dua nrog cov neeg muab raum pub dawb uas tas sim neej tiam sis yeej tshwm sim tau nrog cov neeg uas muab raum pub dawb uas tseem muaj sia nyob. Qhov ncuu no kav tau tsheej hnuv mus rau ntau lim tiam. Tej zaum yuav tau lim ntshav txog ntua lub sij hawm lub raum pib ua hauj lwm.

**Ntshav qab zib:** Ib hom mob uas ua rau koj lub cev siv tsis tau cov glucose raws li nws tsim nyog siv. Koj lub cev mua teeb meem txav cov glucose ntawm koj cov ntshav mus rau hauv cov qe ntshav ua rau cov qib glucose nce hauv koj cov roj ntsha.



**Qib mob raum kawg nkaus:** Qhov no Koj yuav tau lim ntshav lossis pauv rau.

**Txoj yas txhuav zis:** Ib txoj xaim yas ntxig rau hauv koj lub zais zis mus txhuav cov zis tawm.

**Ntshav qab zib Glucose:** Ib hom piam thaj hauv lub cev.

**Ntshav siab Hypertension:** Ib lub npe ntxiv rau ntshav siab.

**Immunosuppressants lub cev tsis tiv thaiv kab mob:**  
Cov no yog tshuaj mus cheem koj lub cev kev coj rau tej yam txawv lossis tsis yog yus li.

**Tus neen muab raum pub dawb thaum tseem muaj sia:**  
Ib tug neeg pub ib lub raum rau ib qho kev pauv raum.

**Tus neeg mob raum tos txais kev pab:** Ib tug neeg lub raum tsis ua hauj lwm lawm thiab yuav tsum tau pauv raum.

**Thim:** Qhov no yog koj lub cev kev coj tawm tsam ib yam khoom txawv, xws li ib lub raum pauv tshiab. Qhov kev thim tshwm sim tau sai heev (tshwm sim ceev ceev) lossis qeeb zog rau ib lub sij hawm ntev (maj mam tshwm sim zuj zus).

**Raum Renal:** Muaj feem nrog ob lub raum.

**Steroid:** Ib hom tshuaj siv mus kho kev mob nkeeg ntau yam. Nws raug siv tom qab pauv raum rau kev cheem lub cev kom txhob tiv thaiv kab mob.

**Kev kuaj roj ntsha sib haum/HLA roj ntsha sib haum:** Qhov no yog ib hom kev kuaj roj ntsha uas saib cov cim ntawm caj ces los ntawm cov neeg pub raum dawb thiab cov neeg mob raum tos txais kev pab. Cov cim raug sib piv mus saib seb tus neeg pub raum dawb thiab tus neeg tos txais raum muaj ntau npaum cas sib xws. Cov sib xws zoo tshaj plaws yog 6 los ntawm tag nrho 6 yam tiam sis koj tsis tha yuav tsum raug ib qho li es thiaj pauv tau raum raws siab xav.

**Kev pauv raum:** Ib txoj kev phais hloov lub raum tsis ua hauj lwm nrog ib lub raum ua hauj lwm zoo.

# Lus Nug rau Kuv Lub Koom Haum Pov Hwmr

1. Kuv lub koom haum pov hwm txoj cai puav them kev pauv raum? Tau / Tsis Tau

2. Kuv tus nqi siab tshaj plaws lossis ntau kawg nkaus yog dab tsi? \_\_\_\_\_

Cov nqi ntau kawg nkaus tej zaum yuav muaj feem rau: ib txoj kev phais /  
kho kev mob lossis kev nkeeg / tag nrho cov kev phais /  
kev kho mob lossis kev nkeeg ua ke

3. Puas muaj ib lus txheej txheem qub tsim yav tag los? Tau / Tsis Tau

4. Tej yam kev pab kuv txais tau thaum mus kho mob tsis pw hauv tsev kho mob yog dab tsi?  
\_\_\_\_\_

5. Tej yam kev pab kuv tau nrog tshuaj noj lossis kev pab them tshuaj sau los ntawm kws  
kho mob yog li cas?  
\_\_\_\_\_

6. Puas yuav tsum tau sab laj ntxiv dua zaum ob (ob tug kws kho mob lossis ob lub tsev kho mob  
loj pauv raum)? Tau / Tsis Tau

7. Puas muaj tus nqi them ua ntej lossis tus nqi them ntawm hnab ris ua ntej kev pab them  
nqi kho mob mam pib them? Tau / Tsis Tau

8. Nws puas muaj tus nqi them ua ntej lossis tus nqi yuav tsum them ntawm hnab ris rau  
tshuaj kws kho mob sau rau yus? Tau / Tsis Tau

9. Puas muaj ib qho chaw rau kws kho mob lossis qhov chaw rau cov txawj center of  
excellence rau hom kev pauv raum yuav tsum tau txais? Tau / Tsis Tau

Nws muaj cov cai uas tsis kam muab kev pab rau kev pauv raum uas phais tsis tau tim  
qhov chaw cov kws kho mob ua hauj lwm rau lossis qhov chaw rau cov txawj txawj center  
of excellence. Tej co cai kam muab kev pab rau tus neeg mob pauv raum tim tej qho chaw  
tsis yog cov chaw lawv koom tes nrog tiam sis yuav tsum them tus nqi tawm ntawm (koj)  
hnab ris uas kim zog. Lwm yam kev pab tham haum muaj muab tau nram qhov chaw rau  
cov txawj txawj center of excellence tau thiab.

10. Kuv puas yuav tsum tau ib qho kev tso cai ua ntej kuv mam li mus phais tau?  
Tau / Tsis Tau

Lwm cov lus nug lossis ntaub ntawv qhia: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Nondiscrimination in Health Programs and Activities

## *Affordable Care Act – Section 1557*

Allina Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex. Allina Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

### Allina Health:

- provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - ◊ qualified sign language interpreters, and
  - ◊ written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - ◊ qualified interpreters, and
  - ◊ information written in other languages.

If you need these services, ask a member of your care team.

If you believe that Allina Health has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex, you can file a grievance with:

Allina Health Grievance Coordinator  
P.O. Box 43  
Minneapolis, MN 55440-0043  
Phone: 612-262-0900  
Fax: 612-262-4370  
GrievanceCoordinator@allina.com

You can file a grievance in person or by mail, fax or email. If you need help filing a grievance, the Allina Health Grievance Coordinator can help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.





[allinahealth.org](http://allinahealth.org)