



**FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY**

YMCA of the North Kev Qhia Pom Zoo Tso Cai Kho Mob Nkaug Koob

Kuv thov thiab tso cai rau txoj kev kho mob nkaug koob thiab lwm yam txheej txheem kev kho uas muaj nyob rau hauv cov kev kho los ntawm kev nkaug koob rau kuv (los sis rau tus neeg mob uas muaj npe li hauv qab no uas kuv yog tus saib xyuas raws li txoj kev txoj cai) los ntawm tus/los sis cov kws nkaug koob ziag no thiab yav tom ntej rau kuv.

Kuv nkag siab hais tias cov kev kho mob no yuav muaj xws li no, tabsis nws yuav tsis tas raws li kev nkaug tshuaj, tshuaj suav, siv cov hluav taws xob los zuaj (e-stim), Tui Na yuav muab cov tawv nqaij de thiab rub (Suav cov txujci zuaj ib ce), muab khob kwb, Gua Sha yog kav ib ce, moxibustion yog kev hlawn xyab los tso ze-ze ntawm daim tawv nqaij, thiab qhuab qhia txog kev noj qab hauv huv/ kev ua neej. Cov tshuaj ntsuab tej zaum yuav tsw phem thiab tsis qab. Kuv mam li qhia kiag tamsim rau cov neeg kho mob txog tej yam ua cia li tshwmsim rau kuv, los sis yog cia li fab tej tshuaj ntsuab uas tau noj lawm.

Kuv tau txais kev ceebtoom lawm hais tias kev nkaug koob yog ib qho yuav tsis tsaus ntshai, tab sis tej zaum nws yuav muaj qee yam tshwm sim rau kuv xws li kuv cov nqaij yuav doog ntshav, nws loog, hnov cov nqaij dhia rhiab-rhiab, los yog yuav los ntshav ze ntawm lub qhov koob nkaug ntawv uas tej zaum yuav tau nyob li 2-3 hnuv mam li ploj. Tej zaum yuav kiv taubhau los tsaus muag thiab los muaj. Tej yam uas txawv txav ua kev puam tshuaj los ntawm kev nkaug koob kuj muaj xws li tias cia li nchuav me nyuam tamsim, tej leeg puam tshuaj, tej nyuag siab ntsws plab nhyuv hauv koj lub cev raug nkaug to, los muaj xws li tej ntsws mag nkaug tos hu ua pneumothorax. Tej thaum tus mob yav fuam loj tuaj kuj yog ib qho tsaus ntshai tab txawm hias tias peb lub chaw kho mob yeej siv cov koob huv heev, thiab siv tas ib zaug xwb pov tsev, thiab peb ua raws kev cai siv cov koob huv-huv thiab tu peb tej chav nyob ua haujlwm huv si. Tej zaum yuav muaj doog tom qab lawv kav koj tag (Gua Sha) los sis yog khwb khob (cupping). Nyob li cov moxibustion ua yog hlawn xyab tso ze-ze rau koj cov tawv nqaij, thiab hom kho uas siv hluav taws kub-kub los kho muaj feem tsawg kawg nkaus tej thaum thiaj li yuav kub koj thiab yuav ua rau koj caws cov pliaiv.

Kuv nkag siab hais tias tab txawm daim ntawv no piav txog cov kev tsaus ntshai los ntawm txoj kev kho mob los tseem tshuav lwm yam ua tseem yuav tshwm sim thiab los muaj. Cov tshuaj ntsuab thiab cov tshuaj noj ntshav los pab lub cev (supplement) uas siv tej nroj tsuag, tshiaj txhu, av thiab pobzeb los ua ntawv, peb pom zoo muab rau nej los yeej yog yam ua peb ib txwm xav tias yuav zoo raws li tej txujci muab tshuaj ntsuab los ntawm Suav, tab txawm hais tias yuav muaj tej yam tsaus lom nyog yog muab noj tau ntau dhau heev. Kuv nkag siab hais tias yuav muaj tej yam tshuaj ntsuab tsis lam zoo noj rau lub caij nyooq lub cev tabtom xeeb me nyaum. Tej yam uas muaj tshwmsim los ntawm kev noj tshuaj ntsuab yog xeev siab, tsham plab, mob plab, ntuav, mob taubhau, raws plab, ib ce tawm pob, tawm xua, thiab khaus tus nplaig. Kuv mam li qhia ceev tamsim rau tus neeg uas saib xyuas kuv ntawv yog hais tias muaj tej teebmeem tshwmsim lo yog hais tias kuv cia li xeeb me nyuam lawm.

Kuv tsis muaj kev cuab xav hais tias YMCA of the North yuav tsum tuaj yeem paub thiab qhia tau txhua yam ua yuav puamtshuaj thiab muaj kev cov nyom rau txoj kev kho mob lawm yav tom ntej. Kuv xav tso rau cov kho mob ua cov kho kuv raws li lawv lub lajli tswvim kho tau kom raws lawv txoj kev xav, thiab raws li yam lawv paub tias muaj tseeb nyob rau lub sijhawm ntawv, thiab kom nws yog yam uas yuav zoo tshaj rau kuv. Kuv nkag siab hais tias lawv yuav tsis lav paub tias kho tas lawm nws yuav zoo li cas.

Kuv nkag siab hais tias cov neeg kho mob thiab cov ua haujlwm sib pab uake tej thaum lawv yuav tau saib kuv tej ntaub ntawv kho mob thiab cov ntawv los hauv Lab los, tabsis tag nrho kuv cov ntaub ntawv kho mob yuav tau muab khaws cia yam tsis pub leej twg pom thiab yuav txwv tsi pub tso tawm yog tias tsis tau kev sau ntawv tso cai sau los ntawm kuv.

Kuv paub zoo tias George Wellbeing Program yog txuas los ntawm YMCA of the North. Tej yam nrov thiab los sis ua tau memtxom los ntawm chav nyob sab sauv thiab chav hauv qab lub chaw dhia uasi (fitness facility) tej zaum yuav yog ib yam kev kawm rau kuv tabsis nws yuav tsis cuam tshuam kuv txoj kev kho mob.

Nyob li qhov kuv tuameem kos kuv lub npe hauv qab nod, nws yog ib yam uas qhia tau hais tias kuv twb tau nyeem los sis muaj neeg twb nyeem rau kuv lawm txog tej lus tso cai khomob hais los saud, thiab lawv twb tau qhia txog tej yam uas yuav muaj kev puam tshuaj, thiab yam uas yuav muaj txiaj ntsig rau kuv los ntawm kev nkaug koob thiab lwm yam txheej txheem, thiab lawv tseem tau muab sijhawm rau kuv nug thiab. Kuv xwjtim xav tau daim ntawv tsho cai no los mus siv tiv thaiv rau tag nrho lub sijhawm kuv tuaj kho mob tamsim no mus rau tej yam kuv tseem yuav nhriav kho lawm yav tom ntej.

Sau Npe: _____

Hnuv Tim: _____

Kos Npe los Ntawm Tus Neeg Mob los sis Tus Sawv Cev: _____