

Cov Teeb Meem Pw Tsaug Zog



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Cov Ntsiab Lus Tseeb Txog Kev Pw Tsaug Zog

Feem neeg laus coob yuav tsum tau pw li ntawm 7-8 teev ib hmos twg. Tsis yog txhua leej txhua tus thiaj pw txaus li lawv tsim nyog.

Tej lub sij hawm koj muaj teeb meem pw tsis tsaug zog vim yog:

- Kev ntxhov siab
- Cov teeb meem muaj mob thiab cov tshuaj
- Cov kev ua hauj lwm ntev heev/zeeg hauj lwm
- Teeb ci los sis suab nrov
- Kev haus dej caw los sis noj haus ze dhau rau lub caij npw

Yog tias koj muaj teeb meem tsis tsaug zog los sis tsaug tsis taus zog thawm feem ntau cov hmo ntuj, tej zaum koj muaj qhov teeb meem kev pw tsaug zog hu ua insomnia (kev pw tsis tsaug zog).

Qee cov neeg muaj teeb meem pw tsis tsaug zog ntau heev. Tham nrog koj tus kws kho mob yog tias koj:

- Tsaug zog yav nruab hnuab
- Ua qab los sis ua suab zoo li txhaws caj pas thaum koj tsaug zog
- Hnov koj sab kav ceg txawv los sis zoo li koj pheed yuav tau txav koj ob sab ceg

Cov Tshuaj Pab Kom Koj Tsaug Taus Zog

Muaj cov tshuaj uas yuav pab tau kom koj tsaug taus zog thiab tsaug zog twj ywm. Koj yuav tau muaj kws kho mob sau qee cov tshuaj tsaug zog. Koj yeej siv tau cov tshuaj muas hauv khw (OTC) uas tsis tag sau.

Tshuaj Sau

Cov tshuaj tsaug zog sau yuav ua hauj lwm zoo rau coob tus neeg, tiam sis lawv tsim muaj kev mob tshwm sim loj heev.

- Tham nrog koj tus kws kho mob txog cov teeb meem muaj taus thiab cov txiaj ntsim ntawm txoj kev siv xov tshuaj tsaug zog sau.
- Cov tshuaj tsaug zog uas siv rau insomnia (kev pw tsis tsaug zog) yuav cuam tshaum rau koj txoj kev tsav tsheb tag kis tom qab noj tag.
- Cov tshuaj tsaug zog yuav tsim muaj cov kev mob tshwm sim tsawg heev xws li:
 - Kev fab tsis haum cev heev
 - Ntsej muag phob vog heev
 - Muaj taus cov yam ntxwv xws li hu xov tooj, noj mov, sib deev, los sis tsav tsheb thaum koj tsis tau tsim meej tiag

Cov Tshuaj Muas Hauv Khw (Over-the-Counter) (OTC)

Cov tshuaj tsaug zog OTC puav leej muaj kev mob tshwm sim. Nyeem "Daim Ntawv Qhia Tseeb Txog Tshuaj" kom paub ntxiv txog cov kev mob tshwm sim taus ntawm koj qhov tshuaj tsaug zog OTC.

Cov Teeb Meem Pw Tsaug Zog

Tham nrog koj tus kws kho mob yog tias koj muaj teeb meem tsaug tsis taus zog yuav luag txhua hmo mus ntev dua 2 lub lim tiam.

Cov Tswv Yim Pab Kom Tsaug Taus Zog Zoo Dua

Hloov koj cov yam ntxwv yav hmo ntuj yuav pab kom koj tsaug taus zog.

- Mus pw thiab sawv tib lub sij hawm txhua hnuv.
- Pw hauv chav tsaus ntuj nti, ntsiag to..
- Xyeej txoj kev haus cov tshuaj caffeine thiab luam yeeb nicotine.
- Tsis txhob haus dej caw ua ntej caij pw.
- Ua ib yam dab tsi kom koj lub cev ntaug ua ntej yuav txog caij pw.
- Tsis txhob qoj ib ce ua ntej caij pw.
- Tsis txhob pw yav nruab hnuv tom qab 3 teev.
- Tsis txhob noj puas loj heev ua ntej koj yuav mus pw.

Daim ntawv teev tseeb no yog tsim muaj los ntawm lub Chaw Hauj Lwm Lis Txog Poj Niam Kev Noj Qab Haus Huv (Office of Women's Health).

Kom tau lwm cov kev pab txog poj niam kev noj qab haus huv, mus rau:

www.fda.gov/womens

