



Saib Xyuas Koj Lub Plawv Kom Zoo

Soj Ntsuam Koj Tus Kabmob Muaj Ntshav Qab Zib

- ▶ Cov Ntshav Qabzib Huav Koj Lub Cev
- ▶ Ntshav Siam Los Qis
- ▶ Cov Roj Uas Txhaws Taus Hlab Ntsha



Yog koj muaj ntshav qabzib, thov saib xyuas koj lub plawv kom zoo. Muaj ntshav qabzib txhais tau tias koj feem ntau yuav mob plawv lossis muaj mob hlab ntsha tawg taus—tabsis yuav tsis mob—yog koj soj ntsuam xyuas koj kev muaj ntshav qab zib kom zoo.

Koj yuav muaj kev noj qab nyob zoo ntev loo yog koj soj ntsuam xyuas kom zoo koj cov ntshav qab zib, ntshav siab, thiab cov roj uas txhaws taus hlab ntsha.

Yog ntev mus, cov ntshav qab zib uas ntau ntau no yuav ua kabmob rau koj xws li koj ob lub raum thiab koj ob lub qhov muag. Ntshav siab yog ib qho kabmob uas nws ua rau koj lub plawv ua hauj lwm nyhav heev. Thiab muaj roj txhaws taus hlab ntsha, los yog LDL, thaum ntau zuj zus yuav txhaws taus koj cov hlab ntsha hauv koj lub plawv. Soj ntsuam xyuas peb yam no kom zoo yuav pab tau koj nyob ua neej tsis muaj mob muaj nkeeg mus ntev loo.

NUG KOJ TUS KWS KHO MOB COV LUS NO

- 1 Kuv cov ntshav qabzib, ntshav siab los qis, thiab cov roj txhaws taus hlab ntsha nyob rau qib twg?
- 2 Yuav tsum nyob qib twg thiaj zoo?
- 3 Kuv yuav tsum ua cas es thiaj ua tau kom mus zoo raws cov hom phiaj no?

Siv daim ntawv teev tseg txog muaj ntshav qab zib nyob sab nraum qab daim ntawv no los mus teb cov lus nug hais los no.

YUAV TSUM PIB SAIB XYUAS ZIAG NO MUS

Koj yuav nyob ntev zog nrog koj tseg, muaj kev noj qab nyob zoo, thiab tsis muaj kab mob rau koj lub plawv lossis muaj mob hlab ntsha tawg taus.

- ♥ Noj txiv hmab txiv ntoo kom txaus, noj zaub, noj taum, thiab mov npej.
- ♥ Noj zaub mov uas rau ntsev thiab muaj roj tsawg me ntsis.
- ♥ Ua tej yam uas ua rau koj lub cev tawm taus fws ib hnuv li ntawm 30 feeb.
- ♥ Saib xyuas kom yus lub cev txhob nyhav tshaj li luag teev cia—ua neeg cus plaws thiab noj zaub mov kom txaus thiab haum yus.
- ♥ Tseg kev haus luamyeeb—nrhiav kev pab cuam.
- ♥ Noj tshuaj raws li koj tus kws kho mob qhia koj.
- ♥ Nug koj tus kws khob mob txog kev noj cov tshuaj aspirin.
- ♥ Nug koj tsev neeg thiab tej phoojywg kom lawv pab koj saib xyuas koj lub plawv thiab koj tus mob uas muaj ntshav qab zib.

Lub Hom Phiaj

Saib xyuas koj lub plawv los ntawm kev saib xyuas koj cov ntshav qab zib, ntshav siab los qis, thiab roj uas txhaws taus hlab ntsha.

Siv daim ntawv teev tseg no los mus sau koj cov ntshav qabzib cia, ntshav siab los qis, thiab roj uas txhaws taus hlab ntsha seb nyob siab li cas thaum uas koj mus ntsib koj tus kws kho mob. Nrog koj qhov chaw uas them koj tej nqi kho mob, tej phoojywg, thiab tsev neeg nrhiav kev pab koj ua tau raws koj tej hom phiaj.



NTSHAV QABZIB

Daim ntawv soj ntsuam xyuas hu ua A1C—yog txhais los ntawm hemoglobin A-1C—yog ib qho kev soj ntsuam xyuas yooj yim uas siv los mus ntsuas seb koj cov ntshav qabzib no siab li cas ntawm peb lub hlis dhau los.

Cov ntshav qabzib uas zoo raws li teev cia: Qis dua li 7 hauv tus A1C kev ntsuam xyuas.

NTSUAS XYUAS IB XYOOS TWG TSIS PUB TSAWG TSHAJ OB ZAUG

Hnub Tim					
Kev ntsuam xyuas tawm los li cas					

NTSHAV SIAB LOS QIS

Ntshav siab yog ib hom kabmob uas ua rau koj lub plawv ua hauj lwm nyhav heev.

Cov ntshav siab qis yuav tsum nyob li cas: Qis dua 130/80

NTSUAS KOJ COV NTSHAV TXHUA ZAUS KOJ MUS NTSIB KWS KHO MOB

Hnub Tim					
Kev ntsuam xyuas tawm los li cas					

ROJ UAS TXHAWS TAUS HLAB NTSHA

Cov roj uas txhaws taus hlab ntsha, los yog LDL, muaj ntau zuj zus thiab yuav txhaws koj cov hlab ntsha hauv koj lub plawv.

Cov roj uas txhaws taus hlab ntsha yuav tsum nyob thaj tsum twg thiaj zoo:

LDL nyob qis dua 100

NTSUAS XYUAS IB XYOOS TWG TSIS PUB TSAWG TSHAJ IB ZAUG

Hnub Tim					
Kev ntsuam xyuas tawm los li cas					



Txoj kev pab cuam los ntawm National Diabetes Education Program yog ib txoj kev sib koom tes ntawm lub koom haum National Institutes of Health thiab lub koom haum Centers for Disease Control and Prevention.

Qhov website:

www.ndep.nih.gov

Xov tooj: 1-800-438-5383