

ຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນ ດ້ວຍບາດກ້າວນ້ອຍໆ ວັນນີ້ ເພື່ອປ້ອງກັນ ການເປັນໂຮກເບົາຫວານ.



ຈົ່ງພິຈາລະນາວ່າທ່ານຈະສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພຍາດນີ້ບໍ່.



ຄົນລາວ ຜູ້ທີ່ມີນ້ຳໜັກຫລາຍເກີນໄປ ຈະສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂຮກເບົາຫວານ ປະເພດ 2 ນີ້ ຕ້ອງປຶກສາຫາລື ກັບ ທ່ານໝໍ ປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບ ເຮືອງນີ້ໂດຍສະເພາະ ຖ້າຕ້ອງການຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ, ໃຫ້ເບິ່ງ ບົດສອບການສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພຍາດນີ້ ຢູ່ໃນໜ້າຕໍ່ໄປ.

ລົດຄວາມອ້ອນ ຫລື ນ້ຳໜັກລົງ ນ້ອຍນຶ່ງກິດ.



ມີນ້ຳໜັກຫລາຍເກີນໄປ ຈະສ່ຽງຕໍ່ ການເປັນໂຮກເບົາຫວານ ປະເພດ 2. ນ້ຳໜັກທີ່ທ່ານມີຢູ່ ໃນເວລານີ້ ເບິ່ງຄືວ່າ ຫນ້າມະນາ ສຳລັບທ່ານ ແຕ່ມັນອາດຈະເປັນນ້ຳໜັກທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ໃຫ້ກວດເບິ່ງ ຕາຕະລາງ ຢູ່ຂ້າງຫລັງເອກະສານ ສບັບນີ້ ແລ້ວຈົ່ງກວດເບິ່ງວ່າ ທ່ານຢູ່ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຈະສ່ຽງ ຕໍ່ການເປັນໂຮກ ເບົາຫວານ ຫລືບໍ່. ລົດນ້ຳໜັກລົງເຖິງ 10 ບາວດ ມັນສາມາດລົດຜ່ອນ ການສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂຮກນີ້. ທ່ານຄວນປະຕິບັດ ດ້ວຍການ ອອກກຳລັງກາຍ ຢູ່ສເມີ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ມີຜິນຕີຕໍ່ສຸຂະພາບ.

ຈົ່ງອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ຫລາຍໆ. ຈົ່ງເລືອກເອົາ ວິທີການອອກກຳລັງກາຍ



ປະເພດທີ່ທ່ານມັກ. ຄືການອອກຢ່າງ, ລອຍນ້ຳ, ຖີບຮີຖ, ເຕັ້ນລຳ, ຫລື ຫລິ້ນບານ ກັບພວກເດັກນ້ອຍ, ຄວນອອກກຳລັງກາຍ 30 ນາທີຕໍ່ມື້, 5 ມື້ຕໍ່ອາທິດນຶ່ງ.

ກິນອາຫານໃຫ້ຖືກຕ້ອງ. ຈົ່ງປຸງແຕ່ງອາຫານ ທີ່ມີຄຸນຕໍ່ສຸຂະພາບໄດ້ຕາມໃຈມັກ



ແລະ ກິນເທື່ອລະນ້ອຍ. ຕ້ອງລົດການກິນອາ ຫານທີ່ມີໂຂມັນລົງ ແລະອາຫານຫອດທັງຫລາຍ. ຄວນກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກສົດ, ໝາກຖົ່ວ, ແລະ ອາຫານຈຳພວກເຊື່ອແປ້ງ ຄືເຂົ້າຈີ່ທີ່ເປັນໂຮກເບົາ.

ບັນທຶກຄວາມກ້າວໜ້າຂອງທ່ານ. ທຸກໆວັນ ໃຫ້ບັນທຶກໄວ້ ສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ກິນ



ແລະ ຕື່ມ ແລະ ເວລາທີ່ທ່ານອອກກຳລັງກາຍ. ການມີບັນທຶກສ່ວນຕົວໄວ້ ເປັນອິທິດີທີ່ສຸດ ໃນແຜນການລົດຄວາມອ້ອນ ແລະ ຄວນໃຫ້ນ້ຳໜັກລົງຕໍ່ໄປ.

ຈົ່ງເອົາໃຈໃສ່ ຢ່າໄດ້ທັຖອຍ. ຈົ່ງປ່ຽນທ່າໃໝ່ໆ ທຸກໆອາທິດ.

ຖ້າທ່ານຫາກເຮັດບໍ່ສມັ່ສເມີ, ໃຫ້ພະຍາຍາມເລີ່ມໃໝ່ ແລະ ຈົ່ງປະຕິບັດຕໍ່ໄປເລື້ອຍໆ ບໍ່ໃຫ້ຂາດລະຍະ.

ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກະຮວນາໂທຣະສັບຫາ



1-800-438-5383 (ສຳລັບຜູ້ທີ່ເວົ້າພາສາອັງກິດ ເທົ່ານັ້ນ). ທາງສະຖາບັນການສຶກສາກ່ຽວກັບ ໂຮກເບົາຫວານ ແຫ່ງຊາດ ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ໂທຣະສັບຫາ ແລະ ສອບຖາມເອົາ ແບບແຜນ ເກມພແລນ ຟຣີ ກ່ຽວກັບການ ປ້ອງກັນໂຮກເບົາຫວານ ປະເພດ 2 ນີ້ ສຳລັບຂໍ້ມູນ ເປັນພາສາລາວ, ໃຫ້ເຂົ້າໄປຫາທີ່ www.ndep.nih.gov.

www.ndep.nih.gov

ຈະໄດ້ຮັບລາງວັນຕອບແທນອັນມະຫາສານຕລອດຊິວຊິວິດ.

ທ່ານຢູ່ໃນຂັ້ນສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂຮກເບົາຫວານປະເພດ 2 ນີ້ບໍ່?

ເພື່ອຢາກຮູ້ວ່າ ທ່ານຢູ່ໃນຂັ້ນສ່ຽງ ຕໍ່ການເປັນໂຮກເບົາຫວານນີ້, ຈົ່ງກວດຂໍ້ຄວາມ ທີ່ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ວ່າ ຂໍ້ໃດທີ່ຖືກກັບຕົວທ່ານເອງ.

- ນ້ຳໜັກຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ເປັນເຫດໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າ ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂຮກເບົາຫວານ.
- ຂ້າພະເຈົ້າມີ ພໍ່ແມ່, ອ້າຍ, ຫລື ເຜົ່ອຍ ທີ່ເປັນພຍາດນີ້ແລ້ວ.
- ຂ້າພະເຈົ້າ ເປັນຄົນລາວ.
- ຂ້າພະເຈົ້າເປັນໂຮກເບົາຫວານເວລາຖືພາ ຫລື ໄດ້ເກີດລູກຄົນນຶ່ງຊຶ່ງມີນ້ຳໜັກຫລາຍກວ່າ 9 ພາວດ.
- ຄວາມດັນຂອງເລືອດຂ້າພະເຈົ້າ ແມ່ນ 140/90 ຫລື ສູງກວ່າ ຫລື ຂ້າພະເຈົ້າຖືກເຕືອນແລ້ວວ່າ ຂ້າພະເຈົ້າ ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ.
- ລະດັບໂຂມັນ ໂຄລີສເຕີຣິລ (lipid) ຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ຜິດປົກກະຕິ. ໂຂມັນ ເອດຈ໌ ດີ ແອລ (HDL) "ໂຂມັນດີ" ຢູ່ໃນລະດັບ 35 ຫລື ຕໍ່າກວ່າ ຫລື ລະດັບໂຂມັນ ໂຕຣກລິສເຊີຣາຍ (triglyceride) ຢູ່ໃນລະດັບ 250 ຫລືສູງກວ່າ.
- ຂ້ອຍອອກກຳລັງກາຍ ຕໍ່າກວ່າ 3 ເທື່ອ ຕໍ່ອາທິດ.

ສິ່ງທີ່ຄວນ ຈົດຈຳໄວ້: ຄົນທີ່ສ່ຽງອາຍ ຫລາຍເທົ່າໃດ, ການສ່ຽງ ຕໍ່ການເປັນໂຮກ ເບົາຫວານ ປະເພດ 2 ນີ້ ມີຫລາຍຂຶ້ນ.

ແມ່ນຫຍັງ ທີ່ເອີ້ນກັນວ່າ ພຣີ-ດາຍອາບິດີສ໌?

ແມ່ນຫາດນ້ຳຕານ ໃນເລືອດ ຊຶ່ງເອີ້ນກັນວ່າ ບລາດ ກລໂກສ໌ ມີສູງກວ່າ ຫມັມະດາ, ແຕ່ມັນບໍ່ສ່ຽງຖືງຂັ້ນຈະເປັນໂຮກ ເບົາຫວານໄດ້ເທື່ອ. ຖ້າທ່ານມີ ພຣີ-ດາຍອາບິດີສ໌, ທ່ານມີຫວັງຈະເກີດ ໂຮກເບົາຫວານ ປະເພດ 2 ນີ້ ແລະ ຈະເກີດການແຊກຊ້ອນ ຂຶ້ນຢ່າງຮ້າຍແຮງ, ຄິ ເກີດເປັນໂຮກຫົວໃຈ, ເປັນຫົວໃຈວາຍ, ຕາບອດ, ໝາກໂຂຫລັງ ບໍ່ທ່າງານ, ແລະ ເປັນປະສາດ.

ຂ່າວດີ ມີຢູ່ວ່າ ອີງຕາມຜົນການຄົ້ນຄວ້າ ໄດ້ປາກົດອອກມາວ່າ ຜູ້ໃດທີ່ເປັນ ພຣີ-ດາຍອາບິດີສ໌ ປະເພດ 2 ນີ້ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ໂດຍວິທີການປະຕິບັດ ບາດກ້າວຂັ້ນນ້ອຍໆ ຂຶ້ນໄປ ຊຶ່ງຈະນຳ ຊີວິດທ່ານສູງສູ່ ຄວາມມີ ສະພາບດີ. ຈົ່ງປຶກສາຫາລື ນຳທ່ານໝັ່ນປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບການສ່ຽງ ຕໍ່ການເປັນ ເບົາຫວານຂັ້ນຕົ້ນ (ພຣີ-ດາຍອາບິດີສ໌) ແລະ ໂຮກເບົາຫວານທົ່ວໄປ ແລະຖ້າທ່ານສົມຄວນຈະໃຫ້ເຂົາກວ ດເບິ່ງສະພາບຂອງທ່ານ ກໍໄດ້.



ຕ້ອງການຮາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ ກະຣນາໂທຣະສັບຫາ
1-800-438-5383 (ສຳລັບຜູ້ທີ່ເວົ້າພາສາອັງກິດ ເທົ່ານັ້ນ).

ຕາຕະລາງການກວດເບິ່ງນ້ຳໜັກທີ່ສ່ຽງຕໍ່

ຈົ່ງຊອກຫາ ຄວາມສູງ ໃນຕາຕະລາງ ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້. ຖ້າວ່ານ້ຳໜັກຂອງທ່ານ ເທົ່າກັບ ຫລື ຫລາຍກວ່າ ນ້ຳໜັກທີ່ຢູ່ໃນຕາຕະລາງນີ້, ທ່ານຈະຢູ່ໃນຂັ້ນທີ່ທ່ານຈະເປັນໂຮກເບົາຫວານ ປະເພດ 2 ນີ້ໄດ້.

ຖ້າທ່ານເປັນຄົນ ເອດັຍ ອະເມຣິກັນ ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ BMI ≥ 23		ຖ້າທ່ານເປັນຄົນ ຊາວຕາະ ປາຊີຟິກ ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ BMI ≥ 26		ຖ້າທ່ານບໍ່ເປັນຄົນ ເອດັຍອະເມຣິກັນ ຫລື ຊາວຕາະ ປາຊີຟິກ ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນ BMI ≥ 25	
ຄວາມສູງ	ນ້ຳໜັກ	ຄວາມສູງ	ນ້ຳໜັກ	ຄວາມສູງ	ນ້ຳໜັກ
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

ຍິນະ: ເອກະສານສັບປັດນີ້ ໄດ້ຂັດອອກມາຈາກ ຫນັງສືແຜນຍຸດທະສາດການແພດ ເພື່ອຄົ້ນຫາ, ກວດຄົ້ນ, ແລະ ປຶ້ມປັບປຸງສາ ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີຄວາມອ່ວນ ແລະນ້ຳໜັກຫລາຍເກີນໄປ: ເອກະສານ ລາຍງານຄ່າມາດຕະຖານຕົວຈິງ

ບາດກ້າວອັນນ້ອຍໆ ຈະນຳອາຍຸວັນອັນມະຫາສານ ປ້ອງກັນໂຮກເບົາຫວານ ປະເພດ 2

www.ndep.nih.gov