

Kej Tswj Hwm Mob Ntshav Qab Zib: Paub txog koj cov naj npawb qhia txog piam thaj hauv ntshav!



Txhawm rau tswj koj tus mob ntshav qab zib, koj yuav tsum paub txog cov naj npawb qhia txog koj cov piam thaj hauv ntshav. Koj yuav tsum kuaj ntsuas koj li piam thaj hauv ntshav kom paub seb nws puas siab dhau, qis dhau, los sis tab tom haum xwb.

Hom kev kuaj ntsuas los ntsuas koj cov piam thaj hauv ntshav

Kej kuaj ntsuas A1c – qhov kev kuaj ntsuas no **ntsuas txog koj li kev tswj piam thaj hauv ntshav rau qhov nruab nrab hauv 2 txog 3 lub hlis dhau los no.** Qhia pom tias koj tswj tau koj cov piam thaj hauv ntshav tau li cas hauv ncuu sij hawm ntev. Koj tus kws kho mob yuav sau ntawv txib ua kev kuaj ntshav. Tej zaum yuav ua tau hauv tus kws kho mob lub chaw ua hauj lwm los sis ntawm lub chaw kuaj ntshav. **Qhov no yog qhov kev kuaj ntshav zoo tshaj plaws yuav pom txog seb koj cov piam thaj hauv ntshav zoo li cas lawm thaum sij hawm dhau mus-** nws puas rov los yuav luag zoo li ib txwm los sis siab dhau lawm?

- Lub **hom phiaj ntawm piam thaj hauv ntshav** rau cov neeg uas muaj ntshav qab zib feem coob **yuav tsawg dua 7%.**
- Yog tias koj tus naj npawb piam thaj hauv ntshav siab dua 8%, koj tus kws kho mob yuav hloov pauv koj txoj phiaj xwm kev kho mob ntshav qab zib.
- Koj qhov A1c siab npaum li cas, tej zaum koj yim huab yuav muaj cov teeb meem fab kev noj qab haus huv uas ntsig txog mob ntshav qab zib ntau npaum li ntawd.

	Qhov Feem Pua Ntawm A1C	
Nyob hauv ncuu	< 5.7%	Zoo li ib txwm muaj
Pib yuav muaj mob ntshav qab zib	5.7-6.4%	Pib yuav muaj mob ntshav qab zib
Muaj mob ntshav qab zib	> 6.4%	Tus Neeg muaj Mob Ntshav Qab Zib: Kej tswj tau piam thaj hauv ntshav tau zoo
Kev pheej hmoo yuav muaj cov teeb meem sib chab sib chaws ntau tuaj	6.5%	Tus Neeg muaj Mob Ntshav Qab Zib: Kej tswj piam thaj hauv ntshav tau tsis zoo
	7.0%	
	7.5%	
	8.0%	
	8.5%	
	9.0%	
9.5%		
10%		

Kej kuaj piam thaj hauv ntshav los ntawm kev nkaug ntiv tes – qhov no qhia kom koj paub txog seb koj cov piam thaj hauv ntshav nyob rau qhov twg lawm rau thaum lub sij hawm ua koj qhov kev kuaj ntshav. Koj yuav ua qhov **kev kuaj ntshav no tau tom tsev los ntawm kev siv lub twj kuaj ntsuas** piam thaj hauv ntshav **thiab cov pas kuaj ntshav.** Kej kuaj koj cov piam thaj hauv ntshav tom tsev yog feem tseem ceeb ntawm kev saib xyuas mob ntshav qab zib tau zoo. Nug koj tus kws kho mob, tus kws muab tshuaj, los sis tus xib fwb qhia ntawv txog tus mob ntshav qab zib los qhia rau koj kom pom txog txoj hau kev kom raug yuav kuaj tau. Nug koj tus kws kho mob hais txog seb feem ntau lawm thaum twg thiaj li yuav kuaj ntshav thiab kuaj li cas. Cov sij hawm uas keev ua kev kuaj koj cov piam thaj hauv ntshav yog ua ntej noj mov, thaum sij hawm yuav pw, thiab ob teev tom qab noj mov tag.

Cov ncuu tus lej uas tsom rau txog piam thaj hauv ntshav

Cov ncuu hauv qab no yog muaj rau cov neeg muaj mob ntshav qab zib feem coob uas tsis muaj cev xeeb me nyuam.

- Ua ntej noj mov: 80-130 mg/dL
- Tom qab noj mov (1-2 teev tom qab ntawd): Qis dua 180 mg/dL

Nrog koj tus kws kho mob sib tham kom paub seb koj cov ncuu tus lej uas tsom rau txog piam thaj hauv ntshav yuav tsim nyog txij twg.

Kuaj koj cov piam thaj hauv ntshav tas li thiab noj koj cov tshuaj kho tus mob ntshav qab zib yuav pab ua kom paub tseeb tau tias koj yuav muaj kev noj qab haus huv zoo tshaj plaws li yuav ua tau nrog Tus Mob Ntshav Qab Zib!

Txhawm kom tau txais cov ntau ntawv no ua koj hom lus uas nyiam siv los sis tus qauv ntawv uas tuaj yeem nkaug siv tau, thov hu rau Cov Chaw Pab Cuam Tswv Cuab. Tus lej yog nyob sab tom qab ntawm koj daim npav ID Ua Tswv Cuab.