



Muaj li 1 ntawm txhua 3 tus neeg laus mob uas koj tu xyuas yuav muaj feem pib muaj ntshav qab zib taus los sis yuav muaj mob ntshav qab zib hom 2. Feem neeg coob yeej tsis paub tias lawv pib muaj ntshav qab zib los sis nws yog ib txoj kev mob loj heev.

Qhov xwm zoo yog tias cov kws tu xyuas kab mob kev nkeeg li koj yuav hloov tau qhov ntawd. Cov ncauj lus thiab cov tswv yim los ntawm tus kws tu xyuas kab mob kev nkeeg uas neeg ntseeg tau yuav muaj feem xyuam loj heev rau neeg mob txoj kev raus tes. Thaum twg koj pab cov neeg mob nkag siab txog cov teeb meem kab mob kev nkeeg txuam nrog kev pib muaj ntshav qab zib, cov xeeb ceemnoj qab haus huv, thiab xa cov neeg muaj taus teeb meem mus cuag Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Tswj thiab Tiv Thaiv Kab Mob) (CDC) ib txoj kev pab hloov kev ua lub neej uas nrov koob nto npe, nws yog koj muab cov txuj ci qhia cov neeg mob tiv thaiv kev mob cov ntshav qab zib hom 2.

Koj Yuav Pab Tau Li Cas

Ntawm no yog qee cov kev rau cov chaw muab kev pab, li koj, pab tau cov neeg mob uas pib muaj mob ntshav qab zib taus.



Tshawb nrhiav cov neeg muaj taus teeb meem

Cov neeg mob pib muaj ntshav qab zib mus tau tsheej lub xyoo uas tsis pom muaj cov kev mob tshwm sim. Vim li ntawd, nws tseem ceeb yuav tau txhawb cov neeg mob uas pom muaj ib los sis ntau cov teeb meem mus siv qhov [ib feeb kev ntsuas teeb meem muaj taus](#). Lawv yog tau li keeb kwm mob ntshav qab zib hauv lawv lub tsev neeg los sis muaj ntshav qab zib thaum cev xeeb me nyuam, kev rog dhau los sis kev tsis qoj tau ib ce. Nco ntsoov, BMI yog lub ntsiab ntawm txoj kev saib tsis taus txoj kev tsis taus, kev ntsub ntxaug lwm haiv neeg, thiab ntsub kev tsim muaj noob neej caj ces muaj mob. Vim li ntawd, nws yuav xyuas tsawg ntawm tus neeg txhua fab kev noj qab haus huv los sis qib qoj ib ce. Vim yog li, yuav tau siv sij hawm los sib tham txog tus neeg mob txoj kev noj qab haus huv txhij txhua thaum ntsuas teeb meem.

- Ntsuas tag nrho cov muaj taus teeb meem.
- Ntsuas seb qhov BMI puas siab txog 25 los sis siab dua.
- Xyuas seb puas tau muaj kev ntsuas kab mob hauv lub xyoo dhau los.



Sib tham nrog cov neeg mob txog txoj kev ntsuas

Yog koj tab tom kho ib tug neeg mob uas muaj feem pib muaj taus ntshav qab zib heev, nws txog cajj yuav ntsuas pom lawv cov ntshav piam thaj siab dua li tsim nyog. Xyuas cov kev ntsuas tau ntawm cov qib pib muaj ntshav qab zib nram no:

- Hemoglobin (Qe ntshav liab) A1C yog li 5.7-6.4%, thiab/los sis
- Fasting plasma glucose (Ntshav yoo qab zib) yog li 100-125mg/dL, thiab/los sis
- Two-hour plasma glucose (Ntshav yoo qab zib ob teev) (tom qab 75-gram qab zib) yog li 140-199 mg/dL



Pab cov neeg mob hloov cov kev ua lub neej

Pib sib tham nrog koj cov neeg mob txog lawv qhov ib puag ncig, cov lawv tau ntsib muaj thiab lwm cov tseem ceeb hauv lub neej txhua hnuv uas muaj feem xyuam rau lawv txoj kev noj qab haus huv. Raws li lawv qhov zwj ceeb, pab lawv mus cuag cov tswv yim thiab cov chaw muaj kev pab uas ua hauj lwm rau lawv, nrog rau CDC txoj kev pab nrov koob nto npe hloov kev ua lub neej nyob rau hauv koj lub zej zog. Cov neeg mob muaj feem yuav koom thiab vam meej thaum lawv cov neeg muab kev pab mloog thiab pom zoo txog ib txoj kev pab uas xam txog txhua fab ntawm lawv txoj kev noj qab haus huv. Cov kev cai ntawm cov kev pab yog li:

- Yuav tau muaj 18 xyoos los sis laus dua, thiab
- Feem BMI siab 25 los sis siab dua, thiab
- Kev ntsuas pom muaj mob hauv 12 lub hlis dhau los, los sis
- Keeb Kwm Muaj Ntshav Qab Zib Thaum Cev Xeeb Me Nyuam Mellitus los sis
- Ntsuas pom kev [pib muaj ntshav qab zib taus heev](#), thiab
- Cev tsis xeeb me nyuam thiab tsis muaj kev ntsuas pom dhau los mob cov ntshav qab zib hom 1 los sis hom 2



Taug Qab Tas Zog Cov Neeg Mob

Sib tham pem txog txoj kev ntsuas lawv, kev noj qab haus huv ntawm ntshav piam thaj , thiab cov kev xaiv ua lub neej. Lawv txoj kev sib raug zoo mus ntev nrog koj yuav pab kom lawv vam meej yav ntev mus uas lawv thim rov qab tau kev pib muaj ntshav qab zib los sis koom tiav txoj kev pab.

- Siv txoj kev sib tham pab txhawb, nrog rau kev tsis txhob thuam txog cev nyhav thiab BMI.
- Txhawb kom lawv pib teeb cov hom phiaj me thiab cov ua tau tiag txog khoom noj haus zoo, kev qoj ib ce ntau dua ntxiv, thiab kev txo tsawg txoj kev ntxhov siab.
- Muab cov txuj ci tsi pab neeg mob xws li [CDC On Your Way to Preventing Type 2 Diabetes \(Koj Txoj Hau Kev Tiv Thaiv Kev Mob Cov Ntshav Qab Zib Hom 2\)](#) (PDF) ua kev cob qhia tom qab cov caij sib ntsib.
- Pab cov neeg mob nrhiav Lifestyle Change Program (Txoj Kev Pab Hloov Kev Ua Lub Neej) ua haum rau lawv cov kev tu ncuia kiag.