



Kev pib muaj ntshav qab zib yog ib txoj kev uas yuav rais mus mob ntshav qab zib hom 2 taus, uas yog hom kev neeg tuag thib xya nyob rau hauv Teb Chaws Asmeskas, 34% ntawm cov neeg laus hauv Teb Chaws Asmeskas pib muaj ntshav qab zib, txawm tias tsawg kawg li 22% ntawm cov tib neeg ntawd twb tsis tau ntsuas. Kev kho ntshav qab zib hom 2 yuav puav leej kim heev, cov tib neeg mob ntshav qab zib hom 2 yuav raug nuj nqis ob npaug rau kev kho. Nrog rau kev mob ntshav qab zib hom 2, kev pib muaj ntshav qab zib yuav tsim muaj taus lwm cov teeb meem loj heev xws li kab mob plawv, hlab ntsha hlwb tawg, raum tuag, keb mob tem toob Alzheimer's Disease thiab kev dig muag. Cov neeg mob ntshav qab zib hom 2 yuav plam tau lawv cov kav ceg, ko taw los sis ntiv taw.

Tiam sis kev pib muaj ntshav qab zib tsis tag yuav rais mus ua mob ntshav qab zib hom 2. Koj yeej cheem tau ob qho tib si.

Vim Li Cas Thiaj Thim Rov Qab Kev Pib Muaj Ntshav Qab Zib?

Muaj ntau cov laj thawj rau kev pib raus tes sai thaum ntsuas pom kiag koj pib muaj ntshav qab zib. Tiam sis, tag nrho lawv puav leej mus xaus rau tib txoj hau kev—kev tos ntev heev mam daws koj txoj kev pib muaj ntshav qab zib yuav muaj taus cov kev puas kho tsis tau mus li. Tam sim no yog koj lub caij thim rov qab tus mob ua ntej nws rais mus ua ib tug kab mob kho tsis tau, xws li mob ntshav qab zib hom 2, uas tsuas tswj tau nkaus xwb thiab yeej tsis muaj hnub kho tau zoo li lawm.

Yog Tsis Quav Ntsej Txog Kev Pib Muaj Ntshav Qab Zib

- Yuav mob zuj zus thiab rais mus ua mob ntshav qab zib hom 2
- Cov nuj nqis kho mob yuav nce siab npaum li \$10,000 ib xyos twg
- Muaj feem mob taus kab mob plawv, kab mob raum thiab hlab ntsha hlwb tawg

Yog Daws Kev Pib Muaj Ntshav Qab Zib

- Yuav txo tsawg tau feem mob ntshav qab zib hom 2 li ntawm 58%
- Cov nuj nqis kho kab mob kev nkeeg txuam rau ntshav qab zib yuav tsis nce
- Tag nrho txhua fab kev noj qab haus huv yuav zoo zuj zus, yuav muaj zog ntxiv thiab cov qib kev ntxhov siab yuav tsawg
- Feem pib muaj ntshav qab zib yuav txo tau tsawg li ntawm 71% yog tias muaj hnuv nyoog 60 xyoo

Nrhiav Qhov Tseeb

Kev pib muaj ntshav qab zib tsis yog "tim koj tag nrho"

Txoj kev ua lub neej noj qab haus huv qoj ib ce yuav tiv thaiv tau los sis thim rov qab tau txoj kev pib muaj ntshav qab zib, tiam sis nws tseem ceeb yuav tau nco tias yeej muaj ntau cov kev ua rau kom pib muaj ntshav qab zib uas koj yuav tswj tsis tau. Hnuv nyoog, zeej xeeb, haiv neeg, tsev neeg keeb kwm; tag nrho puav leej muaj feem xyuam. Cov kev tau ntsib muaj thaum tseem yau thiab cov chaw peb loj hlob rau, nyob rau, ua hauj lwm rau, thiab ua si rau puav leej muaj feem xyuam. Cov kev cov nyom xws li kev pluag, kev ntxhov siab, kev siv tshuaj yeeb dej caw, thiab kev mus cuag tsis tau kev kho mob yuav ua rau koj muaj feem mob taus heev dua. Tiam sis yog koj tsi xyuas txog cov uas koj tswj tau, koj muaj lub peev xwm los txo tsawg tau lwm cov kev muaj feem xyuam no.

Kev pib muaj ntshav qab zib yog ib qho teeb meem loj heev

Yog tsis kho, kev pib muaj ntshav qab zib yuav ua kev puas mus li rau koj tus po, qhov khoom nruab nrog cev uas tsim muaj cov roj ntsha insulin, uas yog zom cov piam thaj mus ua lub zog rau lub cev. Cov ntshav piam thaj siab tshwm sim thaum twg koj cov poov keeb tsis kam txais tos cov roj ntsha insulin uas koj tus po tsim muaj, txhais tau tias tsis muab cov piam thaj zom mus ua lub zog rau lub cev. Qhov no yuav ua rau koj tus po puas vim nws ua rau koj tus po tsim muaj "ntau heev" cov roj ntsha insulin thiab/los sis ua rau tsis tsim muaj txaus. Txheeb kom paub seb koj puas muaj taus teeb meem.

Tej zaum koj yuav tsis paub tias koj muaj

Muaj coob tshaj 88 vam tus pej xeeb Asmeskas pib muaj ntshav qab zib, thiab 4 ntawm 5 tug yeej tsis paub tias lawv muaj. Koj yeej pib muaj ntshav qab zib mus lawm tsheej xyoo uas yuav tsis muaj tej kev mob tshwm sim, txhais tau tias yeej tsis muaj peev xwm paub tias muaj tus mob kom txog thaum twg muaj ib txoj kev mob loj heev, xws li kab mob plawv los sis mob ntshav qab zib hom 2. Tsis txhob tos, tshawb seb koj puas muaj taus teeb meem hnuv no.

Piav thaj kiag xwb yuav ua tsis tau kom mob ntshav qab zib.

Cov khoom koj noj haus yeej muaj feem xyuam rau cov ntshav piam thaj, tiam sis muaj ntshav qab zib tsis yog los ntawm piam thaj nkaus xwb. Tsim muaj ntshav qab zib hom 2 yog thaum twg tus po tsis muaj peev xwm tsim muaj taus cov roj ntsha insulin txaus los sis lub cev pib tsis kam txais cov roj ntsha. Txawm yog peb tsis paub tseeb kiag tias vim li cas qhov no thiaj tshwm sim taus, cov caj ces thiab ib puag ncig yeej yog cov muaj feem xyuam rau. Vim li ntawd, hloov cov kev ua lub neej kom zoo yuav ua hauj lwm zoo pab cov tib neeg tiv thaiv thiab tswj cov ntshav qab zib.

Tib neeg txhua qib hnuv nyoog yeej pib muaj ntshav qab zib taus.

Cov neeg laus dua yuav muaj feem mob taus heev dua, tiam sis ntau lwm cov hom neeg puav leej muaj feem mob taus thiab. Tsawg kawg li 1 ntawm 5 tus neeg hluas hnuv nyoog 12 txog 18 xyoo pib muaj ntshav qab zib, txawm yog lawv yeej tsis tau paub txog. Thiab 1 ntawm 4 tus neeg laus tsis nto hnuv nyoog 34 xyoos pib muaj ntshav qab zib thiab. Vim li ntawd, nws thiaj li tseem ceeb rau tib neeg txhua qib hnuv nyoog yuav tau paub txog qhov teeb meem pib muaj ntshav qab zib taus.

Tib neeg txhua hom thiab yuav loj me li cas los yeej mob ntshav qab zib taus

Txawm yog qhov nyhav ntawm lub cev muaj feem xyuam rau txoj kev noj qab haus huv los lav tsis tau tias kev rog yog tau txhua yam, nrog kev pib muaj ntshav qab zib los sis mob ntshav qab ib hom 2. Cov qib ntshav piam thaj siab tsis yog ntsuas los ntawm cev nyhav nkaus xwb. Tus tib neeg caj ces, txoj kev ua lub neej, thiab cov hwm tsam lawv muaj los txiav txim ua lub neej noj qab haus huv puav leej tag nrho muaj feem xyuam. Muaj ntau yam kev hloov me uas koj hloov tau—thiab cov kev pab koj koom tau nrog—uas yuav pab koj txo qis koj cov ntshav piam thaj thiab txo tsawg koj feem pib muaj ntshav qab zib taus thiab mob ntshav qab zib hom 2.

Kev muaj ntshav qab zib thaum cev xeeb me nyuam yeej rais tau mus pib muaj ntshav qab zib tom qab yug me nyuam tag.

Feem neeg coob uas xeeb me nyuam yuav muaj tej zaum lub cev tsis kam txais roj ntsha insulin rau yav ze thaum yuav los so. Rau ntau cov tib neeg, yuav muaj cev tsis kam txais roj ntsha mus ntev tom qab yug me nyuam tag—tshwj xeeb yog lawv cov qib piam tshaj hauv ntshav twb yeej siab dua li tsim nyog ua ntej lawv pib xeeb me nyuam. Xws li ntawm ib nrab cov poj niam muaj ntshav qab zib thaum xeeb me nyuam yuav rais mus mob ntshav qab zib hom 2. Yog tias koj muaj ntshav qab zib thaum xeeb me nyuam, tham nrog koj tus kws kho mob txog kev ntsuas txoj kev pib muaj ntshav qab zib tam sis.

Koj yuav tiv thaiv tau txoj kev pib muaj ntshav qab zib kom txhob rais mus ua mob ntshav qab zib hom 2

Tsis zoo li ntshav qab zib hom 2, tseem thim rov qab tau kev pib muaj ntshav qab zib. Yog tias koj pib muaj ntshav qab zib, tam sim no yog lub sij haw zoo tshaj plaws rau koj tswj koj txoj kev noj qab haus huv thiab txo tsawg cov qib ntshav piam thaj puas tsuaj uas koj tau ua lub neej

nrog. Thaum koj tswj xyuas cov kev hloov hauv koj txoj kev ua lub neej, koj yuav tshem tawm tau kev pib muaj ntshav qab zib—thiab ntev mus yuav txo tsawg tau koj feem mob taus ntshav qab zib hom 2.

Hloov tej yam me hauv txoj kev ua lub neej yuav pab tau mus ntev

Muaj ntau cov neej neeg vam meej ua pov thawj tias kev qoj ib ce heev me ntsis, kev noj haus zoo me ntsis, thiab kev ua kom cev yuag me ntsis yeej pab tau. Koj tsis tag yuav tso tej yam koj nyiam los sis pib khiav taug kev mus deb heev thiaj li thim rov tau kev pib muaj ntshav qab zib thiab tiv thaiv tau cov kev mob loj heev, xws li mob ntshav qab zib hom 2 los sis kab mob plawv. Thiab koj tsis tag ua koj tib leeg. Yeej muaj cov kev pab uas yeej pab tau.