

Koj yeej tswj tsis tau yam koj tsis paub txog.

Muaj coob tshaj 4 ntawm txhua 5 tus neeg laus pib muaj ntshav qab zib **yeej tsis paub tias lawv muaj.**

Kev pib muaj ntshav qab zib yog dab tsi?

Nws yog ib txoj kev muaj mob loj heev uas cov piam thaj hauv cov ntshav nce siab tshaj li tsim nyog — thiab coob tshaj 1 ntawm 3 tus neeg laus muaj. Kev pib muaj ntshav qab zib ua rau kom muaj feem mob taus ntshav qab zib hom 2, kab mob plawv, thiab hlab ntsha hlwb tawg taus.

Leeg twg pib muaj taus ntshav qab zib?

Lo lus teb yooj yim yog — txhua tus. Kev pib muaj ntshav qab zib puas raug tib neeg txhua qib hnuv nyoog, zeej xeeb, haiv neeg, thiab hom neeg.

- 96 vam tus tib neeg hnuv nyoog 18 xyoo thiab laus dua pib muaj ntshav qab zib
- Ze xws li ib nrab ntawm cov tib neeg hnuv nyoog 65 xyoos los sis laus dua pib muaj ntshav qab zib
- Tsawg kawg li 1 ntawm 5 tus neeg hluas hnuv nyoog 12 txog 18 xyoo pib muaj ntshav qab zib
- Ze xws li ib nrab ntawm cov poj niam uas muaj ntshav qab zib thaum cev xeeb me nyuam muaj tau ntshav qab zib hom 2 yav tom ntej hauv lub neej

Qee cov tsim muaj teeb meem yog dab tsi?

Tej zaum koj yuav muaj teeb meem taus yog tias koj...

- Cev nyhav dhau
- Muaj 45 xyoos los sis laus dua
- Ntshav siab
- Muaj leej niam leej txiv, nus muag, viv ncaus mob ntshav qab zib hom 2
- Qoj ib ce tsawg dua peb zaug ib lim tiam twg

Koj yeej tiv thaiv tau thiab thim rov tau txoj kev pib muaj ntshav qab zib!

Pab tau li cas? Los ntawm cov kev pab hloov kev ua lub neej. Muaj kev pab zoo heev los hloov cov xeeb ceem kev ua lub neej kom noj qab haus huv.

Cov kev pab hloov kev ua lub neej yog dab tsi?

Cov kev pab hloov kev ua lub neej uas muaj kev ras paub los ntawm CDC, yog cov kev pab uas yeej pom tias pab tiv thaiv tau los sis thim rov tau kev pib muaj ntshav qab zib. Tus neeg kawm txawj cob qhia yuav pab koj qhia koj hloov kev ua lub neej kom noj qab haus huv uas yuav txiav tu ib nrab ntawm koj txoj kev yuav mob ntshav qab zib ntshav qab zib hom 2.

Koj yuav mus nrhiav tau txoj kev pab hloov kev ua lub neej qhov twg?

Muaj ntau cov koom haum hauv Wisconsin uas muab cov kev pab pub dawb, pheej yig thiab them taus, tim ntsej tim muag, thiab saum huab cua. Tham nrog koj tus kws kho mob los sis nrhiav ib txoj kev pab hloov kev ua lub neej nyob ze koj ntawm [PreventDiabetesWI.org](https://www.PreventDiabetesWI.org).

Kuv qhov kev pov hwm pab them nqi kho mob puas them duav qhov nqi ntawm txoj kev pab?

Muaj ntau cov kev pov hwm pab them nqi kho mob thiab Medicare yeej pab them rau cov kev pab hloov kev ua lub neej. Yog tias koj lub chaw hauj lwm qhov kev pov hwm pab them nqi kho mob tsis them duav cov kev pab no, txhawb kom koj lub chaw hauj lwm kawm ntxiv txog National Diabetes Prevention Program (Txoj Kev Pab Tiv Thaiv Kev Muaj Ntshav Qab Zib Hauv Teb Chaws) (Teb Chaws DPP) txoj kev pab hloov kev ua lub neej nyob rau hauv koj lub zej zog hnuv no. Koj puav leej nrhiav tau Medicare Diabetes Prevention Programs (Cov Kev Pab Tiv Thaiv Kev Muaj Ntshav Qab Zib) hauv Wisconsin hauv DHS qhov vas sab.



Kawm ntxiv ntawm

[PreventDiabetesWI.org](https://www.PreventDiabetesWI.org)