

Yeej nkag siab yooj yim tias vim li cas ntau cov tib neeg tsis xav txog cov teeb meem ntawm cov kev pib muaj ntshav qab zib. Lo lus ntawd zoo xws li tias yog koj yeej tseem tsis tau muaj dab tsi. Tiam sis cov uas pib muaj ntshav qab zib ces twb yeej muaj kev puas kiag rau lawv lub plawv los ntawm cov qib ntshav piam thaj siab dua li tsim nyog. Lawv puav leej muaj feem yuav mob taus ntshav qab zib hom 2 hauv tsib lub xyos tom ntej.

Ntshav qab zib hom 2 yog thawj hom kev neeg tuag thib xya nyob rau hauv Teb Chaws Asmeskas, uas muaj cov teeb meem loj heev xws li kab mob plawv, hlab ntsha hlwb tawg, raum tuag, kev mob tem toob Alzheimer's Disease thiab kev dig muag. Tej zaum koj yuav plam koj cov kav ceg, ko taw los sis ntiv taw tib si. Nws puav leej yuav kho kim heev, cov tib neeg mob ntshav qab zib hom 2 yuav raug nuj nqis ob npaug rau kev kho.

Txawm yog yeej tswj xyuas zoo kawg kiag los cov kev mob ntshav qab zib hom 2 yuav ua rau koj muaj taus kab mob thiab voos paug yooj yim, nrog rau kev tau khaub thuas, flu thiab tus kab mob [COVID-19](#). Ntsuas pom muaj ze li 1 tug ntawm 10 tus neeg laus hauv Wisconsin mob ntshav qab zib, thiab 34% pib muaj ntshav qab zib—txawm tias tsawg kawg li 22% ntawm cov tib neeg ntawd twb tsis tau ntsuas.

Qhov xwm zoo ces yog tswj kom tau koj txoj kev noj qab haus huv kom zoo li zoo tau, thiab koj tsis tag yuav ua koj tib leeg. Cov kev pab txhawb los ntawm cov neeg hlub koj, kev cob qhia los ntawm tus kws kho mob ntseeg tau siab thiab cov kev pab hloov txoj kev ua lub neej nyob rau hauv koj lub zej zog yuav qhia tau cov tswv yim rau koj thim cov kev pib muaj ntshav qab zib.



## **Koj Yeej Tiv Thaiiv Tau thiab Thim Cov Kev Pib Muaj Ntshav Qab Zib**

Thawj khauj ruam yog dab tsi? Txheeb kom paub seb koj puas muaj taus teeb meem. Siv qhov [ib feeb ntsuas teeb meem muaj taus](#) kom paub seb koj keeb kwm kab mob kev nkeeg, cov xeeb ceem txhua, thiab lwm cov yam ntxwv ntawm tus kheej puas sib ntxiv muaj feem pib muaj taus ntshav qab zib. Thaum twg koj paub lawm, koj rhais tau kauj ruam tom ntej pab kom noj qab haus huv dua.

[tabs]

### **Kuv Muaj Teeb Meem Pib Mob Ntshav Qab Zib Taus**

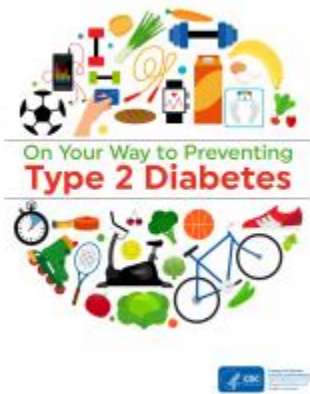
## **Txo Tsawg Koj Feem Pib Muaj Ntshav Qab Zib**

Tsuas yog koj tus kws kho mob thiaj ntsuas tau cov kab mob ntshav qab zib los sis pib muaj ntshav qab zib. Yog tias koj muaj ib yam los sis ntau yam ua rau pib muaj ntshav qab zib taus, tsis txhob tos kom pib muaj cov kev mob tshwm sim. Raus tes tam sis.

- Sib tham nrog koj tus kws kho mob txog qhov kev ntsuas ntshav piam thaj yooj yim.
- [Ntsuas](#) koj txoj kev noj haus thiab koj qoj ib ce heev npaum li cas hauv ib lim tiam twg.
- Sim ntxiv ob peb yam [xeeb ceem zoo](#) rau cov koj ua txhua hnuv.
- Yog tsim nyog, teeb lub hom phiaj tsim nyog thiab nyab xeeb rau qhov nyhav ntawm lub cev nrog kev cob los ntawm koj tus kws tu xyuas neeg mob los sis kws kho mob.
- Nrhiav cov tib neeg thiab cov kev pab cuam uas yuav pab txhawb koj kom zoo zus.

### **Cov Chaw Muaj Kev Pab**

- Kev Noj Haus Zoo: [Pib Yooj Yim nrog MyPlate \(Kuv Phaj Mov\)](#)
- [Kev Noj Haus Zoo Raws Li Muaj Nyiaj Txiag](#)
- [Ntxiv Kev Qoj Ib Ce Rau Koj Lub Neej](#)
- [Daws Cov Teeb Meem Cuam Tshuam Kev Qoj Tau Ib Ce](#)
- [Kev Nkag Siab Txog Ntshav Siab](#)
- [Kev Tiv Thaiiv thiab Kev Tshwj Roj Cholesterol Siab](#)
- [Wisconsin Tus Xov Tooj Pab Txiav Luam Yeeb](#)
- [Cov Tswv Yim Rau Niam Txiv: Cov Tswv Yim Pab Me Nyuam Tswj Cev Nyhav Kom Noj Qab Haus Huv](#)



## **Kuv Pib Muaj Ntshav Qab Zib**

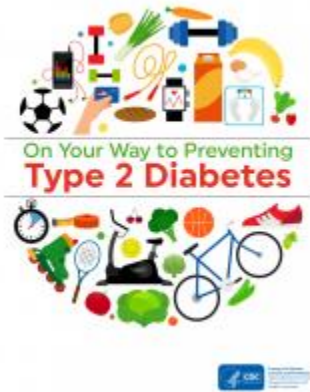
## **Yuav Ua Dab Tsi Tom Qab Ntsuas Pom Muaj Tag**

Tam sim no uas koj paub lawm, koj yuav pib tau cov kev txiav txim zoo rau koj txoj kev noj qab haus huv, thiab hloov tej kev ua neeg me tiam sis tseem ceeb los pab txhawb rau koj cov qib ntshav piam thaj thiab tiv thaiv kev mob cov ntshav qab zib hom 2.

- Ua raws koj tus kws kho mob cov lus qhia, noj haus koom zoo thiab qoj ib ce.
- Sib tham nrog koj cov phooj ywg thiab lub tsev neeg txog koj tus mob thiab thov kom lawv nrog pab.
- Nrhiav seb puas muaj cov kev pab dawb los sis pheej yig (cov kev hloov txoj kev ua lub neej) nyob rau hauv koj lub zej zog.
- Mus siv cov koom haum thiab cov pawg neeg txhawb zog siab txog kev tiv thaiv ntshav qab zib saum huab cua.
- Tawm ib lub tswv yim los soj xyuas koj txoj mob nyob rau hauv tsev thiab nrog koj pab neeg tu xyuas kab mob.

### **Cov Chaw Muaj Kev Pab**

- Kev Noj Haus Zoo: [Pib Yooj Yim nrog MyPlate \(Kuv Phaj Mov\)](#)
- [Kev Noj Haus Zoo Raws Li Muaj Nyiaj Txiag](#)
- [Ntxiv Kev Qoj Ib Ce Rau Koj Lub Neej](#)
- [Daws Cov Teeb Meem Cuam Tshuam Kev Qoj Tau Ib Ce](#)
- [Kev Nkag Siab Txog Ntshav Siab](#)
- [Kev Tiv Thaiv thiab Kev Tshwj Roj Cholesterol Siab](#)
- [Wisconsin Tus Xov Tooj Pab Txiaiv Luam Yeeb](#)
- [Cov Tswv Yim Rau Niam Txiv: Cov Tswv Yim Pab Me Nyuam Tswj Cev Nyhav Kom Noj Qab Haus Huv](#)



[/tabs]

## **Koom Txoj Kev Pab Hloov Kev Ua Lub Neej Tiv Thaiv Kev Mob Ntshav Qab Zib**

Kev hloov koj cov xeeb ceem hauv txhua hnuv kom zoo yeej tsis yooj yim tas li, tiam sis koj tsis yog tib tug twm zeej. CDC txoj kev pab nrov koob nto npe National Diabetes Prevention Program (Txoj Kev Pab Tiv Thaiv Kev Mob Ntshav Qab Zib Hauv Teb Chaws) yog ib txoj kev pab hloov tau txoj kev ua lub neej zoo.



### **"Yog Dab Tsi Kiag Tiag?"**

Nws tsis yog ib txoj kev noj haus tib zaug, thiab tsis muaj leej twg yuav cia li pov ib co hom phiaj loj heev rau koj thiab cia koj peem koj tus kheej.

Cov kev pab hloov kev ua lub neej tiv thaiv kev mob cov ntshav qab zib:

- Muaj CDC cov kev kawm thiab kev pab uas pom zoo kav thawm lub xyoo los pab koj hloov tej ua tau uas noj qab haus huv.
  - Muaj tus kws cob qhia kev ua lub neej nyob rau hauv koj lub zej zog los pab koj kawm cov txuj ci tshiab thiab txhawb kom koj mob siab.
  - Muaj cov pawg neeg pab txhawb uas yuav puav leej mob siab qhia cov xeeb ceem noj qab haus huv.
-



### **"Vim Li Cas Kuv Thiaj Koom?"**

Cov kev tshawb fawb pom tias cov tib neeg pib muaj ntshav qab zib uas koom nrog ib txoj kev pab hloov kev ua lub neej yuav txo tsawg tau lawv feem mob taus ntshav qab zib hom 2 li ntawm 58% thiab ntau npaum li 71% yog tias koj muaj hnuv nyoog laus dua 60 xyoo. Ntxiv rau txoj kev txo tsawg feem mob taus ntshav qab zib hom 2, cov kev pab hloov txoj kev ua lub neej tiv thaiv kev mob ntshav qab zib yuav:

- Txo tsawg tau plawv nres thiab hlab ntsha hlwb tawg.
  - Pab txhawb rau txoj kev noj qab haus huv txhua yam.
  - Txhawb lub cev muaj zog thiab txo tsawg cov kev ntxhov siab.
-



### **"Kuv Yuav Pib Li Cas?"**

Muaj ob peb txoj kev rau koj nrhiav tau Lifestyle Change Program (Txoj Kev Pab Hloov Kev Ua Lub Neej) Neej kom haum rau koj.

- Xaiv txoj kev pab tim ntsej tim muag, saum huab cua los sis nyob sib nrug deb ntawm daim duab kev nram no.
- Sau ntawv email los sis nug koj lub chaw hauj lwm seb lawv puas muaj Lifestyle Change Program (Cov Kev Pab Hloov Kev Ua Lub Neej) ntawm lawv qhov kev pov hwm them nqi kho mob.
- Xyuas Lifestyle Change Program (Txoj Kev Pab Hloov Kev Ua Lub Neej) cov kev cai xa mus cuag.

### **Nrhiab ib Txoj Kev Pab Nyob Ze Koj**

Muaj ntau cov koom haum hauv Wisconsin uas muab cov kev pab tiv thaiv ntshav qab zib pub dawb raws li CDC pom zoo, pheej yig thiab them taus, tim ntsej tim muag, nyob nrug deb kawm thiab saum huab cua. Puas txaus siab xav koom? Koj yeej koom tau koj tus kheej los sis koj tus kws kho mob xa koj mus cuag ib txoj kev pab hauv koj cheeb tsam thiab qee cov chaw hauj lwm thiab chaw pov hwm them nqi kho mob yuav pab txhawb tau koj txoj kev koom thiab. Siv daim duab kos kev [nplooj Ntawv Askiv](#) kom tshawb nrhiav tau Wisconsin cov kev pab raws qhov chaw thiab raws kev kawm (saum huab cua, tim ntsej tim muag, thiab tej kev li ntawd), ces muab tau cov ncauj lus sib cuag nrog cov kev pab uas haum zoo tshaj rau koj cov kev tu ncu.