



Kev pib muaj ntshav qab zib tshwm sim thaum twg koj cov qib ntshav piam thaj nce siab dua li tsim nyog. Nws yog ib qho teeb meem loj heev uas yuav rais tau mus mob [ntshav qab zib hom 2](#) thiab ua puas rau koj txoj kev noj qab haus huv, tshwj xeeb yog koj lub plawv. Nws puav leej yog qib kawg kiag rau koj tiv thaiv tau txoj kev mob ntshav qab zib hom 2. Vim tias kev thim rov qab txoj kev pib muaj ntshav qab zib [yooj yim dua](#) yog muaj ntshav qab hom 2 lawm. Nws tsuas siv qee cov kev hloov hauv txoj kev ua lub neej xwb ces txo tsawg tau koj feem muaj mob taus thiab txo tsawg tau koj cov qib piam thaj hauv ntshav.

Kev pib muaj ntshav qab zib [yog ib yam nquag muaj dua li tib neeg xav](#). Nws cov kev puas loj heev, tiam sis yuav tsis pom muaj cov kev mob tshwm sim mus lawm tsheej xyoo. Tu siab, qhov ntawd txhais tau tias feem coob ntawm 88 vam tus pej xeeb neeg ua lub neej nrog kev pib muaj ntshav qab zib uas lawv yeej tsis paub txog. Yog tias lawv paub, lawv yeej xav hloov. Yog li tsis txhob tos txog thaum twg koj twb mob taus lawm. Siv qhov [ib feeb kev ntsuas teeb meem muaj taus](#) tam sim no.

[Siv Qhov Kev Ntsuas](#)

[Nrhiav Ib Diabetes Prevention Program \(Txoj Kev Pab Tiv Thaiv Ntshav Qab Zib\)](#)

Leej Twg Muaj Feem Mob Taus?

Cov kev pib muaj ntshav qab zib yeej tsis muaj tej cim qhia los sis kev mob tshwm sim tas li. Qhov tseeb, muaj coob tshaj 4 ntawm 5 tus tib neeg pib muaj ntshav qab zib yeej tsis paub tias lawv muaj, ua rau txoj kev paub txog cov teeb meem tseem ceeb heev ntxiv. Thaum koj xyuas cov muaj tseeb no, nws tseem ceeb yuav tau ras txog tias peb sawv daws yeej tsis muaj tib cov hwv tsam rau txoj kev noj qab haus huv. Tej yam li qhov chaw koj yug nyob rau thiab loj hlob rau, koj txoj kev khwv noj khwv haus, koj txoj kev poo raug kev puas ntsoog, thiab qhov chaw

koj mus kawm ntawv los sis ua hauj lwm rau yeej puav leej muaj feem xyuam rau koj txoj kev mus cuag cov chaw muaj kev pab uas tseem ceeb heev (xws li kev kho kab mob kev nkeeg zoo), uas muaj feem xyuam tau rau koj txoj kev noj qab haus huv yav ntev mus. Qhov xwm zoo yog tias yeej thim rov qab tau cov kev pib muaj ntshav qab zib, txo tsawg tau koj feem mob taus ntshav qab zib 2, kab mob siab thiab hlab ntsha hlwb tawg.

Paub Cov Teeb Meem Muaj Taus

Yog tias koj muaj ib los sis ntau dua cov xeeb ceem no, koj yuav muaj feem pib muaj ntshav qab zib taus heev dua, thiab ntev mus yuav rais mus ua mob ntshav qab zib hom 2:

- Rog dhau
- Muaj 45 xyoos los sis laus dua
- 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
- Tau muaj ntshav qab zib thaum cev xeeb me nyuam los sis yug ib tug me nyuam muaj ceeb thawj tshaj 9 phaus
- Muaj kab mob rau hlab qe me nyuam
- Muaj ntshav siab
- Yog ib tug txiv neej
- Yog tej haiv neeg los sis hom neeg twg, nrog rau Neeg Asmeskas Africa, Neeg Asmeskas Mev Latinx, Neeg Asmeskas Qhab, Neeg Pov Txwv Pacific, thiab qee cov zej tsoom Neeg Asmeskas Esxias
- Tau ntsib kev puas ntsoog, kev tsim txom los sis kev tsis saib xyuas thaum yau

Txhawj tsam koj muaj feem pib muaj ntshav qab zib taus los sis mob ntshav qab zib hom 2? Tsis txhob tos. Siv qhov [ib feeb kev ntsuas teeb meem muaj taus](#). Nws yog thawj kauj ruam yooj yim los cheem cov ntshav piam thaj siab dua li tsim nyog kom txhob puas koj txoj kev noj qab haus huv.