



Rau cov kev pib muaj ntshav qab zib —

**“ua ntej pib” txhais taus tias yog
tam sim no!**



**Paub txog teeb meem muaj taus
thiaj li tiv thaiv tau koj tus kheej.**

**Txhua lub xyoo hauv Wisconsin, ntsuas pom muaj coob tshaj
40,000 tus tib neeg muaj ntshav qab zib.** Yam dab tsi phem dua?

Muaj plaub ntawm tsib tus neeg uas pib muaj ntshav qab zib yeej tsis paub tias lawv muaj. Txoj kev pib muaj ntshav qab zib yeej tsis pom muaj tej kev cim qhia los sis tej kev mob tshwm sim, yog li ntawd coob cov tib neeg uas muaj teeb meem mob taus ntshav qab zib hom 2 thiaj li plam lawv txoj kev tiv thaiv tau. Vim li ntawd, txoj kev raus tes tam sim no tseem ceeb heev, thiab nws yooj yim npaum li siv 1 feeb los ntsuas kev muaj taus ntshav qab zib.



Ntsuas qhov kev muaj taus teeb
meem tam sim no ntawm

PreventDiabetesWI.org



Yeej tiv thaiv tau kev pib muaj ntshav qab zib thiab thim rov qab tau—txhua qib hnuv nyoog!

Txawm tias nguag pom cov neeg laus, tshwj xeeb yog cov laus dua 45 xyoos, tib neeg txhua qib hnuv nyoog yeej yeej pib muaj taus ntshav qab zib.

Qhov tseeb, tsawg kawg 1 ntawm 5 tug me nyuam hnuv nyoog 12 txog 18 xyoo pib muaj ntshav qab zib. Thiab li 1 ntawm 4 tus neeg hluas dua 34 xyoos pib muaj ntshav qab zib thiab.

Cov xwm zoo ne? Txoj kev hloov qee yam kev yooj yim ua lub neej, cov tib neeg txhua qib hnuv nyoog yeej tiv thaiv tau los sis thim rov tau txoj kev pib muaj ntshav qab zib.

Tsis hais qib hnuv nyoog twg, yeej muaj ntau yam ua rau kom tsim muaj taus txoj kev pib muaj ntshav qab zib, nrog rau:

- Keeb kwm tsev neeg muaj ntshav qab zib hom 2
- Cev nyhav
- Kev qoj siv lub zog cev
- Ntshav siab
- Mob ntshav qab zib thaum cev xeeb me nyuam
- Kev noj haus

Kawm txog cov kev pab hloov txoj kev ua lub neej ntawm

PreventDiabetesWI.org