

Ntshav qab zib

Txoj kev uas yuav tswj tau tus mob ntshav qab zib zoo tshaj yog los mus kawm tu yus tus kheej ntau li ntau tau.

Tus mob ntshav qab zib yog dab tsi?

- Tus mob ntshav qab zib yog ib tug mob uas ua rau lub cev tsim tsis tau cov roj ntsha uas tswj piam thaj (insulin) txaus los yog siv cov roj ntsha uas tswj piam thaj tsis yog. Cov roj ntsha uas tswj piam thaj yuav pab koj lub cev muab cov zaub mov koj noj zom los mus ua koj lub zog. Yog tias koj lub cev tsim tau cov roj ntsha tswj piam thaj me me xwb lossis tsis siv cov roj ntsha uas tswj piam thaj, ces tej zaum koj muaj ntshav qab zib.

- Yog tias koj tsis tswj tau tus mob, ntshav qab zib yuav ua rau koj lub raum tsis ua haujlwm, hlab ntsha txhaws lossis tawg saum paj hlwb, dig muag, tawm kiav txhab ntawm ko taw thiab kab mob ntawm pos hniav.

Cov hom mob ntshav qab zib

- **Hom 1:** Lub cev tsim tau cov roj ntsha tswj piam thaj me me xwb lossis tsis tsim cov roj ntsha uas tswj piam thaj li. Koj yuav tau txhaj tshuaj los mus tswj yam mob ntshav qab zib no.
- **Hom 2:** Lub cev tsim tau cov roj ntsha uas tswj piam thaj tiamsis lub cev tsis txawj siv kom pab li cas.
- **Ntshav Qab Zib Thaum Cev Xeeb Tub:** Tej zaum cov poj niam muaj ntshav qab zib thaum uas lawv xeeb tub. Hom mob ntshav qab zib no yuav ploj mus tom qab yug tus me ab lawm.

Koj puas muaj ntshav qab zib?

Tej zaum koj muaj ntshav qab zib yog tias koj muaj cov yam ntxwv li no:

- Pheej nqhis dej los yog tshaib plab heev
- Tso zis heev

(tauj ntxiv mus)



- Tsis paub yog vim li cas lub cev poob phaus sai ua luaj
- Qhov muag plooj ib ntus mus rau ib ntus
- Nkees nkees los yog tsaug tsaug zog
- Nqaij tawv hnov zoo li koob hno hno

Tswj tus mob ntshav qab zib li cas

- **Thaum koj noj cov khoom noj qab haus huv nws yuav pab tau koj tswj cov piam thaj hauv koj cov ntshav.** Nug koj tus kws kho mob pab koj npaj kev noj haus kom haum rau koj.
- **Mus yoj ib ce tas mus li.** Kev yoj ib ce pab tau kom koj cov roj ntsha qis, pab kom koj yuag, thiab ua kom koj lub plawv muaj zog.
- **Mloog koj tus kws kho mob hais.** Nrog rau kev noj kom zoo, tej zaum koj yuav tau txhaj cov tshuaj pab kom ntshav qab zib nqis los yog noj tshuaj los mus pab tswj koj tus mob ntshav qab zib. Noj koj cov tshuaj raws li koj tus kws kho mob cov lus qhia tas mus li.

- **Kev tu ko taw.** Koj yuav tsum soj ntsuam koj ob txhais ko taw txhua hnuv. Tej zaum mob ntshav qab zib yuav ua rau koj muaj teeb meem rau ntawm ko taw uas yog ua rau koj cov ntiv taw tu, tuag ko taw thiab tuag ceg.
- **Kev tu qhov muag.** Mus ntsib koj tus kws kho qhov muag ib zaug txhua lub xyoo. Tej zaum kev mob ntshav qab zib yuav ua rau koj muaj teeb meem rau koj ob lub qhov muag thiab ua rau koj dig muag.
- **Kev tu hniav.** Mus ntsib koj tus kws kho hniav rau lub hlis twg ib zaug mus soj ntsuam thiab mus txhuav hniav. Kev muaj kab mob hauv pos hniav thiab lwm yam teeb meem ntawm qhov ncauj yog tej yam uas tshwm rau cov neeg mob ntshav qab zib.



Yog xav paub meej ntxiv

- Hu rau koj tus kws kho mob sai li sai tau yog tias koj xav hais tias koj muaj ntshav qab zib.
- Hu rau koj cov tsev kho mob uas muaj chaw kawm thiab muaj cov pab pawg neeg uas pab txog kev mob ntshav qab zib.
- Kom paub ntxiv, hu rau CalViva Health Tus Xovtooj Uas Muaj Lus Qhia Los Kawm Txog Kev Noj Qab Haus Huv ntawm **1-800-804-6074 (TTY/TDD 1-800-431-0964).**

www.CalVivaHealth.org