

## Kev paub txog koj tus Naj Npawb

Ib txoj kev npaj kho mob ntshav qab zib tus kheej tuaj yeem pab koj koj mus rau koj lub hom phiaj thiab ua kom koj nyob ntev.



### Tau ua ib tus neeg pab koom tes nrog koj txoj kev kho mob ntshav qab zib

Koj yog ib tus tseem ceeb tshaj plaws nyob rau ntawm koj pab neeg tuaj saib xyuas kab mob ntshav qab zib. Ua lub luag hauj lwm raws ntawm koj pab neeg saib xyuas kom koj paub tseeb tias koj txoj kev npaj mus tau zoo.

### A1C thiab qib ntshav qab zib txhua hnuv (cov ntshav qab zib)

- Kev kuaj A1C qhia txog koj cov lab dav ntshav qab zib ntau tshaj li ntawm 3 lub hlis. Koj yuav tau kuaj A1C yam tsawg kawg twb 2 mus rau 4 zaug hauv nyob rau ib lub xyoo.
- Tsuas yog koj xwb uas koj pab neeg saib xyuas mob ntshav qab zib yuav teem hom phiaj rau koj. Ua ke ntawv, koj yuav tau txiav txim siab tias yuav kuaj tshav qab zib ntaus npaum cas txhua hnuv
- Hom phiaj ntshav qab zib rau yog cov laus tsis muaj me nyuam yog raws li nram qab no:

Cov hom phiaj feem ntau cov neeg laus lub cev tsis xeeb tub uas muaj ntshav qab zib	
Ntshav qab zib ua ntej noj mov	80-130 mg/dL
Ntshav qab zib 1-2 teev tom qab pib noj mov	Tsawg dua 180 mg/dL
A1C	Tsawg dua 7%

### Koj lub hom phiaj yog teem rau koj nkaus xwb

Xws li koj txoj kev npaj kho mob ntshav qab zib, koj lub hom phiaj tsuas yog rau koj xwb. Cov hom phiaj qhia ntawm no tau pom zoo los ntawm American Diabetes Association rau cov neeg laus uas tsis muaj mes nyuam uas muaj ntshav qab zib. Nrog koj pab neeg saib xyuas mob ntshav qab zib tham txog koj tus kheej lub hom phiaj.

### A1C Cuam tshuam txog qib ntawm cov ntshav qab zib tag nrho yog li cas

Qib A1C	Qib ntshav qab zib nrub nrab (Ntshav qab zib)
12%	298 mg/dL
11%	269 mg/dL
10%	240 mg/dL
9%	212 mg/dL
8%	183 mg/dL
7%	154 mg/dL
6%	126 mg/dL
5%	97 mg/dL

Lub koom haum American Diabetes Association pom zoo kom muaj A1C tsawg dua 7% rau cov neeg laus uas tsis muaj mes nyuam uas tsis muaj qhov tseem ceeb rau cov hypoglycemia (cov ntshav qabzib tsawg).

Hloov los ntawm American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2022. *Kev Saib Xyuas Cov Neeg Mob Ntshav Qab Zib* 2022;45(suppl 1):S1-S270.



# Kev paub txog koj tus naj npawb

## Daim ntawv tshawb xyuas kev kho mob ntshav qab zib

Ntshav qab zib tseem tsis tau muaj hau kev kho tau. Tab sis tuaj yeem tswj nws tau. Ib qhov ntawm kev tswj koj cov ntshav qab zib yog paub koj tus naj npawb. Sau koj cov lej hauv daim ntawv tshawb xyuas no.

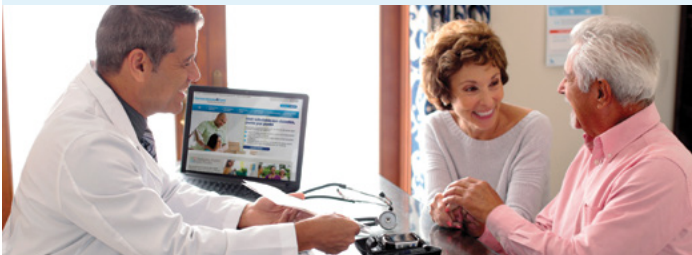


### A1C thiab cov hom phiaj ntshav qabzib txhua hnuv

Ntshav qab zib ua ntej noj mov: \_\_\_\_\_

Ntshav qab zib 1-2 teev tom qab pib noj mov: \_\_\_\_\_

A1C: \_\_\_\_\_



Tsawg kawg

Ib zaug ib xyoos

### Cov roj Cholesterol

- Yam tsawg kawg ib xyoos ib zaug, lossis ntau dua ntawv raws li koj kws kho mob qhia, kuaj xyuas koj cov roj cholesterol
- Nrog koj pab neeg saib xyuas mob ntshav qab zib tham txog koj tus naj npawb cov roj cholesterol thiab teeb tsa koj lub hom phiaj

Koj li hom phiaj txog cov roj cholesterol

HDL: \_\_\_\_\_

Cov roj nruab nrog tsis zoo: \_\_\_\_\_

LDL: \_\_\_\_\_

### Tshav siab

Mus ntsib kwv kho mob txhua tus

- Txhua zaus koj mus ntsib kws kho mob, kuaj koj cov ntshav siab
- Lub hom phiaj yog tsawg dua 140/90 mmHg rau cov neeg feem coob uas mob ntshav qab zib thiab ntshav siab qis uas muaj feem rau kab mob plawv. Lub hom phiaj cov neeg muaj ntshav qab zib thiab ntshav siab siab uas muaj feem yuav mob kab mob plawv yog tsawg dua 130/80 mmHg

Koj lub hom phiaj ntshav siab: \_\_\_\_\_



### Kuaj qhov muag

Ib zaug ib xyoos

- Ib xyoos ib zaug, lossis ntau dua raws li koj tus kws kho mob qhia, tau kuaj qhov muag thiab kuaj tiav los ntawm tus kws kho qhov muag tshaj lij tiag tiag.
- Xyuas kom paub tseeb tias koj cov ntaub ntawv kuaj mob tau xa mus rau koj pab neeg saib xyuas mob ntshav qab zib lawm Lawm yuav tsum yog ib feem ntawm koj cov ntaub ntawv kho mob
- Hu rau koj tus kws kho qhov muag lossis koj pab neeg saib xyuas mob ntshav qab zib tam sim yog tias koj pom tias muaj kev txawv txav hauv koj lub zeem muag

Hnuv koj mus kuaj qhov muag tom ntej: \_\_\_\_\_





## Ko taw

Raws li feem ntau  
Raws li koj  
pab neeg sail  
xyuas  
Kev hais qhia

- Yam tsawg kawg ib xyoos ib zaug, tau txais kev kuaj ko taw los ntawm koj tus kws kho mob. Tau txais kev kuaj xyuas txhua zaus mus ntsib yog tias koj muaj teeb meem nrog koj txhais taw, xws li ua rau tsis hnov zoo, hloov pauv ntawm koj txhais taw, lossis mob (ko taw to)
- AHauv tsev:
  - Tshawb xyuas koj ob txhais taw txhua hnuv rau kev txiav, cov pob ua hlww, tawg, o, thiab tawv nqaij qhuav
  - Qhia rau koj tus kws kho mob txog kev raug mob uas tsis kho tau
  - Rau khau thiab thom khwm kom zoo. Tsis txhob mus ko taw liab qab

Hnub koj mus kuaj ko taw txuas ntxiv mus: \_\_\_\_\_



## Kev kuaj hniav

Ib xyoo  
ob zaug

- Mus ntsib koj tus kws kho hniav ob zaug ib xyoos rau kev ntxuav thiab kuaj xyuas koj cov hniav thiab cov pos hniav

Hnub koj mus kuaj hniav tom ntej: \_\_\_\_\_



## Kev txhaj tshuaj

- Tau txhaj tshuaj khaub thuas ib xyoos ib zaug
- Nug koj pab neeg saib xyuas mob ntshav qab zib yog tias koj xav tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob ntsws lossis kab mob siab B, nrog rau COVID-19 thiab kev txhaj tshuaj tas li uas tau hais qhia rau ntawm pab pawg muaj hnuv nyug ntawm koj

Hnub koj mus txhaj tshuaj txuas ntxiv mus: \_\_\_\_\_



## Lub raum

Tsawg kawg  
Ib zaug  
ib xyoos

- Yam tsawg kawg ib xyoos ib zaug, kuaj koj cov zis thiab ntshav qab zib
- Ua koj cov ntshav qabzib thiab ntshav siab kom ze raw koj lub hom phiaj raw li ua tau

Hnub koj mus kuaj raum mus ntxiv: \_\_\_\_\_



## Txiav luam yeeb

- Nws tseem ceeb heev kom txhob haus luam yeeb yog tias koj muaj ntshav qab zib
- Nov yog qee yam yuav los pab:
  - Txiav txim siab rau hnuv txiav tawm (xaiv lub sij hawm uas koj yuav tsum tsis ntxhov siab heev)
  - Muab khoom plig rau koj tus kheej txhua hnuv uas koj tsis haus luam yeeb kom tau
- Yog xav tau kev pab dawb, hu rau 1-800-TAM SIM NO (1-800-784-8669) lossis mus saib hauv smokefree.gov

Hnub so ntawm koj: \_\_\_\_\_



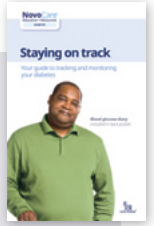
# Kev paub txog koj tus naj npawb

## Txoj kev npaj kho mob ntshav qab zib

Nug txog cov lus nug ntawm koj txoj kev npaj kho mob ntshav qab zib, thiab xyuas kom koj paub tias yuav tsum ua li cas thiaj tau raws koj siab. Kos cov thawv hauv qab no thaum koj ua tiaiv txhua yam ntawm koj txoj kev npaj lawm.

- Txoj kev npaj yuas uas cas thiab thaum twg uas koj yuav tau kuaj ntshav qab zib
- Txoj kev npaj rau thaum twg uas koj yuav tau noj koj cov tshuaj ntshav qab zib
- Lub sij hawm uas koj yuav tau kuaj kab-mob tas li
- Txoj kev los daws kev ntxhov siab
- Txoj kev npaj ua hauj lwm nrog lub cev
- Txoj kev npaj ntawm cov zaub mov
- Txoj kev npaj txog kev sib tham lwm lub hom phiaj txog kev noj qab noyb zoo (xws lis kev tswj tsav siab thiab cov roj cholesterol)

Yog xav paub ntxiv txog kev taug qab koj cov ntshav qab zib thiab cov lej txhais li cas, nug koj pab neeg saib xyuas mob ntshav qab zib kom tau ib daim qauv dawb ntawm **NovoCare®** phau ntawv, **Nyob taug** qab saib, lossis hu mus rau 1-800-727-6500 Hnub Monday mus txog Hnub Friday pib thaum 8:30 mus txog 6:00



## Nco Ntsoov:

---

---

---

---

---

---

---

---

Mus saib hauv [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) yog xav paub ntxiv thiab cov ntaub ntawv tseem ceeb! Tsom koj lub koob yees duab smartphone ntawm QR code kom nkag mus saib lub vev xaib ntawm koj lub xov tooj.



Novo Nordisk Inc. muab kev tso cai los luam cov ntaub ntawv no txhawm rau lub hom phiaj ua pab dawb nkaus xwb nrog rau hauv cov xwm txheej uas daim ntawv khaws cia hauv nws cov qauv qub thiab cov ntawv ceeb toom kev cai raug tso tawm. Novo Nordisk Inc. muaj txoj cai tshem tawm qhov kev tso cai no txhua lub sij hawm.

NovoCare® yog tau tso npe lub cim lag luam ntawm Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk yog tau tso npe lub cim lag luam ntawm Novo Nordisk A/S.

© 2023 Novo Nordisk Luam tawm hauv Tebchaws Meskas US23DI00019 Peb Hlis 2023

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

