



Hmong

Hom Phiaj
Qhia Txog
Kev Ntshav
Qab Zib

*Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders**

Muaj Ntshav Qab Zib thiab Esxias Asmeskas thiab Pacific Islanders*

DIABETES YOG DABTSI?

Diabetes lossis muaj ntshav qab zib yog ib tug kabmob uas thaum lub cev tsis muaj txaus lossis siv tsis meej nws cov roj ntsha insulin lawm. Insulin yog ib co tshuaj yus lub cev yuav tsum muaj thiaj hloov tau pem thaj, mov, thiab lwm yam los mus ua lub zog yug yus txoj sia. Cov tib neeg uas muaj diabetes lossis ntshav qab zib muaj glucose (lossis ntshav qabzib) ntau dhau lawm nyob hauv nws cov roj ntsha.

LUB NTSIAB LUS TSEEB THIAB KEV PUAS TSUAJ LOS NTAWM DIABETES YOG DABTSI?

Diabetes yog ib tug kabmob tshajlij uas tua tau tib neeg tuag thiab ua rau lawv mob loj nyob rau teb chaws Asmesliskas, raug tshaj li ntawm \$98 billion txhua txhua xyoo. Nws yog tus kabmob loj thib xya tua neeg tuag xws li sau tseg rau daim ntawv uas vim li cas thiaj tuag nyob rau xyoo 1995. Nws yog tus kabmob loj thib tsib ntawm cov neeg tuag uas yog neeg Asian Americans thiab Pacific Islanders uas muaj hnuv nyoog thaj tsam 45 mus rau 64.

Diabetes yog ib tug kabmob uas ua tau teebmeem loj rau ib tug tib neeg tsis qab siab ua neeg. Nws yog tus kab mob thib ib ua rau cov laus dig muag, mob raum, raug txiav tes taw vim mob loj. Cov tib neeg muaj ntshav qab zib (diabetes) phev hmoov ntawm 2 mus rau 4 feem yuav tsum muaj kabmob rau lub plawv thiab mob hlab ntsha tawg taus ntau dua li cov tsis muaj ntshav qab zib thiab li 2 ntawm 3 pawg yuav tuag vim roj ntsha khiav tsis zoo hauv lub plawv.

TSAWG TUS TIB NEEG ASIAN AMERICANS THIAB PACIFIC ISLANDER AMERICANS MUAJ DIABETES?

Txawm tias kev soj ntsuam txog seb pes tsawg tus Asian thiab Pacific Americans muaj diabetes tsis txaus los kev kawm txog qhia tau tias cov type 2 diabetes yog qhov teeb meem loj nyob rau tej pawg ntawm cov neeg no. Xws li, cov type 2 diabetes no nws muaj 2 mus rau 3 feem siab tshaj ntawm cov neeg Japanese Americans nyob rau Seattle yog muab piv rau cov neeg tawv dawb uas tsis yog neeg mev. Nws muaj 2.5 feem siab tshaj nyob rau cov neeg tseem tseem Hawaiians yog muab piv rau cov neeg tawv dawb nyob rau Hawaii.

COV KABMOB NTAWM DIABETES YOG DABTSI?

Type 1 diabetes, thaum i hu ua juvenile diabetes, tshwm sim thaum lub cev cov roj ntsha tua kabmob rov qab tua nws ib co roj ntsha “insulin-producing beta cells” nyob rau hauv lub tsib. Cov tib neeg muaj type 1 diabetes yuav tsum tau raug xav tshuaj uas muaj insulin thiaj muaj nyob taus. Tsawg tsawg tus ntawm cov pawg neeg Asian thiab Pacific Islander Americans thiaj li muaj type 1 diabetes.

Type 2 diabetes, thaum i hu ua “adult-onset diabetes”, tshwm sim thaum lub cev ua insulin tsis txaus los yog tsis siv cov insulin nws muaj rau nqi lawm. Yam kabmob diabetes no tshwm sim rau cov laus hnoob nyoog 40 xyoo rov saud tabsis kuj tshwm sim rau cov hluas zuj zus lawm thiab. Feem coob cov neeg Asian Americans thiab Pacific Islanders uas muaj diabetes muaj yam type 2 diabetes no.

Gestational diabetes tshwm sim lossis nrhiav tau thaum pojniam muaj me nyuam rau hauv plab. Yam no xws li kuj ploj lawm thaum uas yug tus me nyuam tag lawm, tabsis cov pojniam uas muaj yam kabmob no phev hmoov ntau uas yuav tau txais yam kabmob type 2 diabetes rau thaum laus.

KEV TXAWV TXAV THAUM UAS YUS MUAJ DIABETES ZOO LI CAS?

Kev txawv txav ntawm yam type 1 diabetes siv sijhawm sai sai xwb tshwm sim lawm. Xws li yus nqhis dej heev zuj zus thiab tso zis tsis so, tshaib plab tas li, yuag zuj zus, tsis pom kev tuaj, thiab nkees sai. Yog tias yam type 1 diabetes no soj tsis tau thiab kho yuav ua tau rau tus tib neeg lub neej yuav mob ua rau nws tsis nco qab li lawm.

Kev txawv txav ntawm yam type 2 diabetes nws siv sijhawm ntev thiaj tshwm sim thiab tsis pom yoojyim li yam type 1 diabetes. Xws li phev nkees nkees lossis yuav mob, lam nyob lam nqhis dej, phev sawv tsis so los tso zis rau hmo ntuj, yuag zuj zus, tsis pom kev tuaj, txais tau kabmob tas mus li, thiab muaj nqaij ntuag phev tsis txawj zoo sai.

KEV SOJ NTSUAM DIABETES MUS ZOO LI CAS?

Kev soj ntsuam diabetes nws yooj yim heev, tsuas yog soj xyuas seb ib tug tib neeg nws cov ntshav qab zib siab li cas tom qab yim teev uas nws tsis tau noj dabtsi li. Ib tug neeg muaj mob ntshav qab zib yog tias nws cov roj ntsha “fasting plasma glucose” nyob li ntawm 126mg/dL rov saud.

YOG VIM DABTSI ES ESXIAS ASMESKAS THIAB PACIFIC ISLANDERS PHEEJ FEEM NTAUM TAU TUS KABMOB YAM TYPE 2 DIABETES NO?

Yog koj muaj tib neeg hauv koj tseg neeg muaj dua tus kabmob no lawm, tej zaum koj kuj yuav muaj thiab. Tsis tas li tib neeg rog rog heev, uas noj khoom ua yus rog taus, thiab tsis ua dabtsi pab kom yus lub cev khov lossis sib li feem ntau muaj tus kabmob type 1 diabetes. Tus neeg uas muaj mob diabetes tsis yog tias nws noj khoom qab zib ntau ntau.

Khoom noj haus ntawm cov neeg Esxias Asmeskas thiab Pacific Islanders pauv lawm ntau vim khiav tuaj nyob teb chaws Asmesliskas los mus txog rau niaj hnuv no. Thaum ub mas noj zaub-thiab nqaij ntses ntau, niaj hnuv no noj nqaij uas muaj roj ntau thiab tej khoom zom ib tom lawm. Tsis tas li, tsis tshua khwv lawm ces nyob ntau. Yog li ntawd, lawv thiaj muaj feem ntau los mus txais tau tus kabmob diabetes no.

TUS KABMOB TYPE 2 DIABETES NO CEEV KOM TSIS TXHOB MUAJ PUAS TAU?

Tau. Ib txog kev pab tau cov muaj kabmob diabetes, uas tshwm sim tawm los ntawm National Institutes of Health txoj kev pab, qhia tau tias yog yus ua exercise, noj zaub mov tsis txhob muaj roj ntau ntau, thiab ua kom poob li ntawm 10 mus rau 15 pounds, 58 percent ntawm cov neeg uas xws li yuav muaj tus kabmob no ua raws li hais saum no cia li ho tsis mob lawm.

THAUM MUAJ MOB DIABETES LAWV YUAV UA LI CAS?

Diabetes yog ib yam kabmob yus soj xyuas tau yus tus kheej. Tib neeg muaj diabetes yuav tsum soj xyuas nws tus kheej txhua txhua hnuv kom nws cov ntshav qab zib tsis txhob siab heev heev.

Neeg muaj yam type 1 diabetes yuav tsum tau xav tshuaj insulin txhua txhua hnuv vim lawv lub cev tsis tsim muaj cov ntawd lawm. Kev pab kho yuav tsum yog sau tseg thiab noj zaub mov kom zoo, yuav tsum ua exercise, ntsuam xyuas roj ntsha tas mus li, thiab xav tshuaj insulin txhua hnuv.

Kev pab kho cov neeg muaj yam type 2 diabetes kuj yog yuav tsum yog sau tseg thiab noj zaub mov kom zoo, ua exercise, kuaj xyuas roj ntsha tas mus li, thiab feem ntau, yuav tsum tau noj los yog nkaug tshuaj insulin. Li ntawm 40 percent cov tib neeg muaj yam mob type 2 diabetes no yuav tsum tau raug xav tshuaj insulin.

Ntau yam kev kawm txog qhia tau tias tib neeg uas lawv ua kom lawv cov ntsha qab zib tsis txhob siab siab yeej xav maj cheem tau tsis txhob pub muaj mob xws li mob qhov muag, mob raum, thiab lwm yam mob rau yus lub cev. Qhov tseeb, kev kawm no qhia tau tias ua dabtsi los mus pab tau kom cov ntshav qab zib tsis txhob siab siab yeej pab tau kom lwm yam kab mob hais los saum no tsis txhob tshwm tuaj.

Kev ntsuam xyuas ntshav qab zib zoo tshaj yog siv A1C (los yog hais tias A-one-C), ib qho kev ntsuam xyuas tau cov ntshav qab zib hauv lub cev peb lub hlis dhau los rau hnuv kuaj ntawd. Tsis tas li ntawd, vim tias tib neeg muaj diabetes feem ntau yeej muaj lwm yam kabmob xws li mob plawv thiab hlwb, lawv yuav tsum soj ntsuam xyuas kom lawv cov ntshav siab thiab cov roj uas txhaws tau hlab ntsha tsis txhob siab siab. Lub koom haum NDEP tau txhob tias yuav tsum soj kom raws li nram no thiaj tsis muaj mob rau lub plawv thiab mob hlab ntsha tawg taus yog koj muaj ntshav qab zib (diabetes) lawm:

- Ntshav Qab Zib (A1C test)**.....<7 percent
- Ntshav Siab**.....<130/80(mmHg)
- Cov roj uas txhaws tau hlab ntsha(LDL)**.....<100(mg/dl)

*Muab los ntawm kev kawm txog diabetes thiab cov mob diabetes ntawm pawg neeg Asian thiab Pacific Islander Americans, koom haum National Institute of Diabetes thiab Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health.