

Hmong Media Advisory

Koom Haum Kho Kab Mob Koom Tes Nrhiav Kev Tiv Thaiv Kab Mob Ntawm Lub Plawv & Kab Mob Hlab Ntsha Tawg (Srotke) *Ob yam kab mob uas tua tau cov neeg Esxias Asmeskas thiab Pacific Islanders uas muaj ntshav qab zib tuag coob tshaj*

Bethesda, M.D.— Muaj ntau lub koom haum uas txhawj xeeb txog kev kab mob ntawm pawg neeg Esxias Ameskas thiab Pacific Islander los koom tes ua ke nrog rau National Diabetes Education Program (NDEP) thiab lub koom haum American Diabetes Association (ADA) los mus txhawb kom cov neeg muaj ntshav qab zib yuav tsum soj ntsuam xyuas lawv tej roj ntsha thiab cov roj uas txhaws tej hlab ntsha (cholesterol), nrog rau seb ntshav qab zib ntau li cas—nws yog ib txog kev uas yuav pab tswj tsis pub raug kom muaj kev plawv nres thiab hlab ntsha hauv lub hlwb tawg—yog ob yam uas tua tau cov tib neeg muaj ntshav qab zib.

Cov koom haum no los koom tes qhia cov neeg Esxias Asmeskas thiab Pacific Islanders tias kev saib xyuas ntawm cov neeg mob ntshav qab zib tsis yog txo cov ntshav qabzib kom qis xwb. Kev soj ntsuam ntshav siab thiab cov roj uas txhaws tau tej hlab ntsha kuj tseem ceeb heev li thiab. Lub hom phiav ntawm “Take Care of Your Heart” yog tshwm sim los ntawm kev soj ntsuam kawm ntsuas tau tshiab uas qhia tias ntshav qab zib ntau yuav ua tau kab mob rau lub plawv.

Lub koom haum NDEP thiab ADA txhawb kom cov neeg muaj ntshav qab zib ntsuam xyuas lawv lub plawv rau peb yam nram no: ntshav qab zib, ntshav siab thiab roj uas txhaws tau tej hlab ntsha. Cov muaj ntshav qab zib yuav tsum nug lawv tus kws kho mob lossis lwm pawg cov saib xyuas tib neeg mob peb lo lus tseem ceeb heev li nram no:

- Kuv cov ntshav qab zib, ntshav siab, thiab roj txhaws tau hlab ntsha siab/ntau li cas?
- Siab los yog qis li cas thiaj haum kuv?
- Kuv yuav tsum ua li cas thiaj ua tau kom tsis txhob siab siab los yog qis qis?

Roj ntsha nyob thaj tsam twg thiaj zoo:

- Ntshav qab zib – tsawg dua 7 feem pua (percent) ntawm A1C (los yog cov hemoglobin A1C) kev sau ntsuam. Ib xyoos twg yuav tsum mus ntsuam xyuas tsawg kawg ob zaug.
- Ntshav siab – qis dua 130/80. Kuaj ntsuam xyuas txhua zaug uas mus ntsib kws kho mob
- Cov roj uas txhaws tau hlab ntsha (LDL) – qis dua 100. Ib xyoos twg yuav tsum mus ntsuam xyuas tsawg kawg ib zaug.

Kev tswj cov ntshav qab zib kuj yog ib txog kev zoo siv tswj ntshav siab thiab roj uas txhaws tau hlab ntsha: noj zaub mov cov kom tsis txhob muaj roj ntau ntau thiab nrhiav kev ua kom yus lub cev tsis txhob nyhav nyhav thiab noj tshuaj kom raws li tus kws kho mob muab. Cov neeg muaj ntshav qab zib yuav tsum tsis txhob haus luam yeeb thiab nug lawv tus kws kho mob txog cov tshuaj aspirin.

Lub koom haum NDEP sau tau ntaub ntawv qhia txog ntxiv uas sau tau ua ob peb yam lus Esxias thiab Pacific Islander. Cov ntaub ntawv no muaj chaw rau cov neeg uas muaj ntshav qab zib sau cia lawv cov ntshav qabzib, ntshav siab thiab roj uas txhaws tau hlab ntsa seb nyob qib twg kom lawv nco tau. Yog xav tau dawb cov ntaub ntawv no los yog paub ntxiv txog kev tswj ntshav qab zib, hu tau 1-800-438-5383 los yog mus saib NDEP’s qhov Web site ntawm www.ndep.nih.gov.

Lub koom haum National Diabetes Education Program tau txais kev pab cuam los ntawm lub koom haum National Institutes of Health (NIH) thiab lub koom haum Centers for Disease Control and Prevention (CDC) thiab 200 lub koom haum lwm yam.