



# Muaj feem nrog

Tswj cov mob ntshav qab zib kom zoo,  
hnuv no thiab tag

[AetnaBetterHealth.com/California](https://AetnaBetterHealth.com/California)



Aetna Better Health® of California



# Kab siab txog koj li mob ntshav qab zib

---

## Hom I cov kab mob ntshav qab zib

- Koj tus po yuav tsis tsim insulin los sis tsim tsawg heev lawm
- Feem ntau lawm tshwm sim rau cov me nyuam yaus thiab cov hluas, dhau no lawm nws kuaj pom muaj nyob rau txhua phaum hnuv nyoog

## Hom II cov kab mob ntshav qab zib

- Koj tus po tsuas tsim insulin me ntsis, tab sis yuav tsis txaus, los sis cov hlab ntsha siv nws tsis raug
- Feem ntau lawm tshwm sim nyob rau cov ib nrab neej thiab cov laus

## Kev muaj tshav qab zib thaum cev xeeb me nyuam

- Ib hom mob ntshav qab zib uas tsuas tshwm sim ncua sij hawm cev xeeb me nyuam
- Nws tuaj yeem tsim teeb meem fab kev noj qab haus huv nyob rau leej niam thiab tus me nyuam

# Kev tswj cov mob ntshav qab zib

**Cov mob ntshav qab zib yog ib tus yam ntxwv mob uas cuam tshuam ntshav qab zib (ntshav muaj txab piam thaj).** Ntshav qab zib tuaj yeem tswj tau pab ua kom koj nyob tau xwm yeem li ib txwm thiab noj qab haus huv. Tsuas yog ua cov kauj ruam kom raug, koj tuaj yeem pab pov thaiv tau los sis ua kom cov teeb meem mob nkeeg qeeb suav nrog rau:

- Kev muaj mob plawv
- Cov teeb meem mob qhov muag (tsis pom kev los sis qhov pom kev hloov)
- Kab mob raum
- Puam tsuaj rau tej leeg xa xov (koj ob txhais taw thiab lwm feem xyuam)

## Kawm paub ntxiv txog nws

Ib txoj hauv kev tswj cov mob ntshav qab zib yog los kawm paub kom ntau li ntau tau. Thiab muaj ntau txoj hauv kev los ua ib yam nkaus.

**Koom lub chav kawm los sis koom pab pawg txhawb.**

**Nyeem txog ntawm cov mob ntshav qab zib hauv oos lais:**

- [www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html](http://www.cdc.gov/diabetestv/managing-diabetes.html)
- [diabetes.org](http://diabetes.org)

**Kev sau npe nkag rau peb lub Khoos Kas Tswj Xyuas Kho Mob Ntshav Qab Zib.** Peb muaj cov thawj coj saib xyuas xwm txheej thiab cov pab lis hauj lwm tus uas tuaj yeem pab muab kev saib xyuas ntxiv thiab txhawb tau koj kev noj qab haus huv. Hu peb hnuv no ntawm **1-855-772-9076 (TTY: 711)** yog tias koj muaj lus nug.

# Ntsuam xyuas koj cov nab npawb

Thaum koj muaj cov mob ntshav qab zib, nws muaj peb txoj cai ntsuas tseem ceeb koj yuav tau saib rau. Cov no los kuj muaj nrog koj cov mob ntshav qab zib cov **ABC**, qhov uas muaj nrog koj li **A1c**, nntshav ntoj thiab ntshav muaj roj.

Koj tuaj yeem saib rau daim ntawv no los kawm paub txog qee cov hom phiaj rau txhua qhov.

Kev ntsuam xyuas	Vim li cas nws thiaj tseem ceeb	Cov hom phiaj tseem ceeb
<b>A1c</b>	A1c kev sim ntshav uas ntsuas tau koj qib kev muaj ntshav qab zib feem nrab nyob rau 2-3 lub hlis dhau los.	Sib tham nrog koj tus kws kho mob txog lub hom phiaj koj tsim nyog ua.
<b>Muaj ntshav siab</b>	Muaj ntshav siab yuav ua rau koj lub plawv ua hauj lwm hnyav.	Below 140/90
<b>Ntshav muaj roj LDL</b> , los sis ntshav muaj roj phem  <b>HDL</b> , los sis ntshav muaj roj zoo	Tshav muaj roj phem tuaj yeem ua rau koj tej hlab ntsha nqawm.  Ntshav muaj roj zoo yuav ua rau koj tej hlab ntsha huv.	Qis dua 100  Cov txiv neej ces 40 rov sauv Cov poj niam ces 50 rov sauv

*Cim tseg rau hauv nruab siab tias koj cov hom phiaj yuav muaj qhov txawv cov npawb ntawd sauv. Ask your cov kws kho mob seb yam twg zoo rau koj tshaj.*

# Sau tseg txog kuv cov mob ntshav qab zib

Puas mus ntsib koj tus kws kho mob? Nqa daim npav no nrog nraim koj. Koj tuaj yeem sib tham txog txoj hauv kev tswj koj li A1c, mob ntshav siab thiab ntshav muaj roj. Nco ntsoov sau thaum koj sim txhua zaus thiab koj cov tau los.

## Sib tham txog koj cov hom phiaj thiab kev ua tau mus tom ntej

Koj tuaj yeem sib tham txog ntawm koj cov hom phiaj thiab txoj hauv kev koj tab tom ua. Koj cov hom phiaj yuav nce raws:

- Seb koj muaj cov mob ntshav qab zib los ntev li cas lawm
- Lwm cov teeb meem mob nkeeg
- Seb koj cov mob ntshav qab zib tswj nyuaj li cas

<b>A1c — 2 txog 4 zaug rau ib xyoos</b>				<b>Kuv lub hom phiaj _____</b>
Hnub Tim				
Cov tshwm sim tau los				
<b>Muaj ntshav siab — txhua zaus mus ntsib</b>				<b>Kuv lub hom phiaj _____</b>
Hnub Tim				
Cov tshwm sim tau los				
<b>Ntshav muaj roj — ib xyoos ib zaug</b>				<b>Kuv lub hom phiaj _____</b>
Hnub Tim				
Cov tshwm sim tau los				

*Siv daim npav no los sau tseg lwm yam tseem ceeb txog mob ntshav qab zib uas yuav tau saib xyuas.*

# Sau tseg txog kuv cov mob ntshav qab zib

Siv sab no ntawm daim npav los sau hnuv tim thiab cov tau los ntawm txhua zaus sim los sis tshuaj tiv thaiv Sib tham nrog koj tus kws kho mob txog ntawm lwm cov tshuaj tiv thaiv kab mob teev npe tseg seb nws puas siv rau koj.

<b>Txhua zaus mus ntsib</b>	<b>Hnuv Tim</b>	<b>Qhov tau los/cim tseg</b>
Tshab xyuas tshuaj		
Tshab xyuas lub phiaj xwm saib xyuas ntiag tug		
Qhov siab thiab qhov hnyav		
Ntsuam xyuas mob taw		
<b>Ib xyoos ib zaug</b>	<b>Hnuv Tim</b>	<b>Qhov tau los/cim tseg</b>
Ntsuam xyuas qhov muag		
Ntsuam xyuas lub raum		
Tshuaj tiv thaiv khaub thuas		
Ua kom tiav kev ntsuam xyuas txhais taw		
Kev ntsuam xyuas hniav		
<b>Lwm cov tshuaj tiv thaiv kab mob</b>	<b>Hnuv Tim</b>	<b>Qhov tau los/cim tseg</b>
Tshuaj tiv thaiv kab mob ntsws		
Tshuaj tiv thaiv Tetanus (Tdap)		
Tshuaj tiv thaiv khaub thuas		



Nyob taug  
xyuas

# Kawm paub txog kev ua neej nrog cov kab mob ntshav qab zib

Kev ua neej nrog cov kab mob ntshav qab zib nws tsis yooj yim tas mus li. Tab sis koj tuaj yeem ua hauj lwm nrog koj pab pawg saib xyuas kho mob los tsim lub phiaj xwm kho mob uas haum rau koj. Nov yog cov lus qhia los pab koj tswj kom tau.

## Ntsuam xyuas koj qhov muag

Qhia koj tus kws kho mob yog tias koj qhov muag muaj qhov hloov pauv. Ntsuam xyuas qhov muag txhua xyoo.

## Rov ua dua kev ntsuas ntshav qab zib

Nrhiav txoj hauv kev thiab seb thaum twg mam kuaj. Kawm paub txog cov tsos mob ua kom ntshav qab zib nqis thiab txoj hauv kev pov thaiv nws.

## Ntsuam xyuas koj ob txhais taw

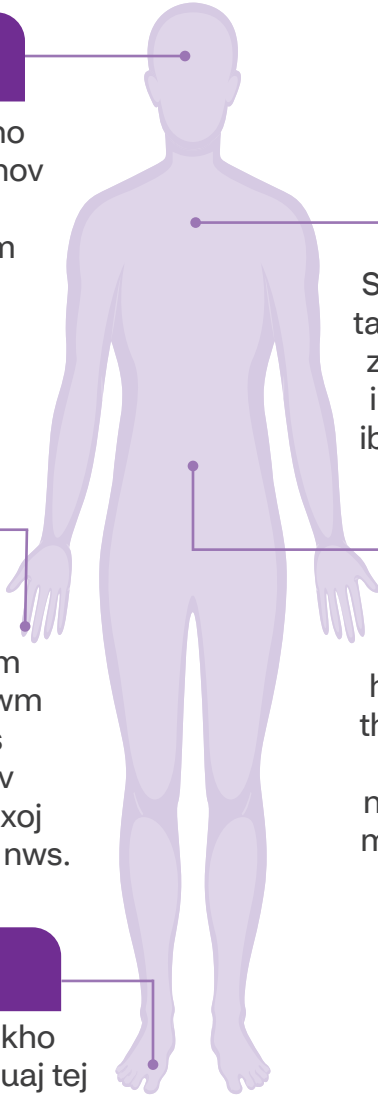
Hu rau koj tus kws kho mob yog tias koj muaj tej nqaij to, mob los sis kub nyiab uas pheed tsis zoo li.

## Nquag tawm dag zog

Siv sij hawm 10-feeb taug kev ib hnub peb zaug Los sis ua kom ib ce sib thiab nyom ib ce ua kom tej leeg muaj zog.

## Noj kom zoo

Xaiv cov khoom noj thiab cov khoom haus uas muaj piam thaj thiab muaj ntsev tsawg. Sib tham nrog koj tus kws kho mob txog ntawm lub phiaj xwm noj kom zoo rau koj.





# Mus ntsib koj tus kws kho mob

Nug koj tus kws kho mob tas li yog ib feem tseem ceeb los tswj koj cov mob ntshav qab zib. Nco ntsoov mus ntsib koj tus kws kho mob yam tsawg kawg ib xyoos ob lwm. Thiab ua ntej mus ntsib, ua ib daim npe txhua yam koj xav tham txog, xws li cov kev kuaj los sis cov tshuaj tiv thaiv kab mob.



**Nov yog daim npe ntawm cov kev kuaj uas tau pom zoo rau thiab cov tshuaj tiv thaiv kab mob:**

<b>A1c</b> Ob txog plaub zaug rau ib xyoos	<b>Ua kom tiav kev ntsuam xyuas txhais taw</b> Tsawg kawg ib xyoos ib zaug	<b>Tshuaj tiv thaiv kab mob ntsws</b> Ib txog rau ob koob
<b>Ntshav muaj roj</b> Tsawg kawg ib xyoos ib zaug	<b>Muaj ntshav siab</b> Thaum mus ntsib kws kho mob txhua zaus	<b>Tshuaj tiv thaiv khaub thuas</b> Ob koob tom qab muaj hnuv nyoog 50
<b>Ntsuam xyuas lub raum</b> Tsawg kawg ib xyoos ib zaug	<b>Ntsuas lub cev qhov hnyav (BMI)</b> Ntsuam qhov siab thiab qhov hnyav thaum mus ntsib kws kho mob txhua zaus	<b>Tshuaj tiv thaiv Tetanus (Tdap)</b> Thaum muaj tshaj 19 xyoo, txhua 10 xyoo ib lwm
<b>Ntsuam xyuas qhov muag</b> Pom zoo kom ntsuam xyuas txhua xyoo	<b>Tshuaj tiv thaiv khaub thuas</b> Ib xyoos ib zaug	

Cov hom phiaj thiab cov kev pom zoo saib raws li Koom Haum Tswj Mob Ntshav Qab Zib Meskas (American Diabetes Association, ADA) *Cov Qauv Cai Saib Xyuas Kho Mob Ntshav Qab Zib.*

# Tswj xyuas koj cov tshuaj kho mob

**Qee cov neeg muaj cov mob ntshav qab zib yuav tau siv tshuaj los tswj lawv cov ntshav muaj piam thaj.** Thiab qee qhov los kuj yuav tau ua kom cov ntshav muaj roj phem nqis los sis ntshav siab nqis. Tab sis yuav muaj ntau qhov khuam nrog rau kev noj lawv cov tshuaj kom zoo. Yog tias koj muaj qhov kuam, nws yeej muaj kev pab kawg.

## **Puas xav tau kev pab nrog rau kev noj koj cov tshuaj?**

Nov yog txoj hauv kev koj tuaj yeem pib tau:

**Ua ib daim npe ntawm koj txhua cov tshuaj** suav nrog rau cov viv tas mees, cov tshuaj pab txhawb lub cev thiab cov tshuaj uas tsis tas siv ntawv sau mus yuav. Muab ib daim theej rau koj tus kws pab kho mob thiab lwm cov kws kho mob tshwj xeeb uas koj yuav mus ntsib.

**Noj cov tshuaj raws li tau qhia tseg** txawm thaum koj twb hnov zoo lawm los xij.

**Qhia rua koj pab pawg kws kho mob** yog tias muaj tej yam dab tsi ua rau koj noj tsis tau tshuaj. Nws yuav yog tej yam xws l:

- Kev hnov qab noj tshuaj tas li
- Teeb meem kev nqos tshuaj
- Muaj cov fab tshuaj tsis xis nyob
- Teeb meem kev nyeem daim plaub tshuaj

# Nug koj tus kws tshuaj

**Puas mus ntsib koj tus tshuaj tas li?** Lawv tuaj yeem pab koj tau ib yam. Ntxiv nrog, koj tuaj yeem hu rau lawv txhua hnuv yav yuav tsaus ntuj thiab cov hnuv so ntawm lub viij. Yog tias koj muaj lus nug txog ntawm koj cov tshuaj, txhob ua siab deb nug tau.



## Cov lus nug koj tus kws tshuaj:

- Yam tshuaj muaj npe thiab tsis muaj npe twg (tsis muaj npe) ntawm koj cov tshuaj?
- Qhov tshuaj siv rau mob dab tsi?
- Yuav noj ntau li cas thiab thaum twg mam noj?
- Yuav ua li cas yog tias thaum tsis nco qab noj lawm?
- Cov kev fab tshuaj muaj li cas?
- Nws puas muaj lwm cov tshuaj, khoom noj, khoom haus los sis cov kev ua si yuav tau zam?
- Txoj hauv kev twg zoo tshaj plaws los siv koj lub ntsuas ntshav qab zib thiab lwm cov khoom kho mob?

# Saib xyuas

Yog koj muaj lus nug txog ntawm koj kev saib xyuas cov mob ntshav qab zib, hu lub Chaw Pab Cuam Tswv Cuab ntawm **1-855-772-9076 (TTY: 711)**.

Aetna koj raws li tsoom fwv cov cai hais txog pej xeem cov kev muaj cai thiab yuav tsis yuam cai ntxub ntxaug saib raws poj niam txiv neej, tsav neeg, cev nqaij daim ntawv, kev ntseeg, poj koob yawm txwv, haiv neeg keeb kwm, qhov qhia txog pawg neeg me, hnuv nyoog, kev xiam oob qhab fab siab ntsws, kev xiam oob qhab lub cev, yam ntxwv kev kho mob, ntaub ntawv hais txog caj ces, qhov muaj txij nkawm, qhov yog poj niam txiv neej, qhov qhia tias yog poj niam txiv neej los sis qhov nyiam poj niam txiv neej.

**English:** Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**Spanish:** Atención: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

**Chinese:** 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

[AetnaBetterHealth.com/California](https://www.AetnaBetterHealth.com/California)

