

QUÝ VỊ CÓ NGUY CƠ BỊ TIỀN TIỂU ĐƯỜNG KHÔNG?

HƠN 40% NGƯỜI LỚN Ở HAWAII BỊ TIỀN TIỂU ĐƯỜNG. PHẦN LỚN KHÔNG BIẾT HỌ CÓ BỆNH. QUÝ VỊ CÓ NGUY CƠ BỊ BỆNH HAY KHÔNG?

Tiền tiểu đường nghĩa là quý vị có nguy cơ bị tiểu đường tuýp 2. Quý vị có thể bị tiền tiểu đường nếu quý vị:

- Từ 45 tuổi trở lên
- Có thừa cân
- Trong gia đình có tiền sử bị bệnh tiểu đường tuýp 2
- Có huyết áp cao
- Có hoạt động thể chất dưới 3 lần mỗi tuần
- Đã từng mắc bệnh tiểu đường trong thời gian mang thai (Bệnh tiểu đường thai nghén) hoặc sinh con nặng hơn 9 pounds

Hầu hết các trường hợp mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 đều có thể ngăn ngừa bằng cách thay đổi lối sống một chút, không giống như bệnh tiểu đường tuýp 1 là một rối loạn tự miễn dịch

TIỀN TIỂU ĐƯỜNG CÓ THỂ DẪN ĐẾN CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ NGHIÊM TRỌNG

Bị tiền tiểu đường nghĩa là lượng đường huyết (đường trong máu) của quý vị cao hơn bình thường, nhưng không đủ cao để được chẩn đoán là tiểu đường. Gần hai phần ba số người lớn bị tiền tiểu đường không biết là họ có bệnh. Nếu quý vị bị tiền tiểu đường và không giảm cân hoặc tăng cường hoạt động thể lực, quý vị có thể tiến triển bệnh tiểu đường tuýp 2 trong vòng chỉ 5 năm. Bệnh tiểu đường tuýp 2 là một tình trạng nghiêm trọng có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe như nhồi máu cơ tim, đột quỵ, mù lòa, suy thận, hoặc mất ngón chân, bàn chân, hoặc cả chân.

LÀM SAO TÔI BIẾT ĐƯỢC TÔI CÓ NGUY CƠ BỆNH HAY KHÔNG

Hãy truy cập trang PreventDiabetesHawaii.com để làm bài Trắc Nghiệm Xác Định Nguy Cơ Tiểu Đường và thảo luận kết quả với bác sĩ của quý vị.

ĐÂY LÀ TIN TỐT

Nếu quý vị bị tiền tiểu đường, bác sĩ có thể giới thiệu quý vị một chương trình thay đổi lối sống để giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự khởi phát của bệnh tiểu đường tuýp 2.

CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG NGỪA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ!

Chương trình Phòng Ngừa Bệnh Tiểu đường (DPP) là một chương trình thay đổi lối sống hiện có ở bang Hawaii. DPP đã được chứng minh là ngăn ngừa hoặc trì hoãn được bệnh tiểu đường tuýp 2, và nó có thể giúp quý vị giảm nguy cơ bằng cách tập trung vào việc giảm cân và tăng cường hoạt động thể chất. DPP là chương trình thay đổi lối sống được CDC công nhận, nghĩa là chương trình có chất lượng cao và có thể được chi trả bởi một số chương trình bảo hiểm, bao gồm Medicare và Medicaid.

CÁCH THỨC HOẠT ĐỘNG CỦA DPP NHƯ THẾ NÀO?

Khi làm thành viên trong một nhóm ở cộng đồng quý vị hoặc một nhóm trực tuyến, quý vị sẽ làm việc với một huấn luyện viên đã được đào tạo về phong cách sống để học các kỹ năng cần thiết nhằm tạo ra những thay đổi lâu dài về lối sống. Quý vị sẽ học cách ăn uống lành mạnh, thêm vào hoạt động thể chất trong cuộc sống, giải tỏa căng thẳng, duy trì động lực, và giải quyết những vấn đề có thể cản trở các thay đổi lành mạnh.

CÁC ĐẶC ĐIỂM NỔI BẬT CỦA DPP:

- Huấn luyện viên đã qua đào tạo để hướng dẫn và khuyến khích quý vị
- Trực tiếp hoặc trực tuyến
- Sự hỗ trợ từ những người khác đang hướng đến cùng mục tiêu như quý vị
- Những kỹ năng giúp quý vị giảm cân, hoạt động thể chất nhiều hơn và giải tỏa căng thẳng

CÁC THÀNH VIÊN NÓI GÌ VỀ DPP:

"Tôi thích có một huấn luyện viên về phong cách sống. Cô ấy cung cấp thông tin rất hay cho chúng tôi, giúp tôi theo chương trình bền bỉ và luôn tích cực." - Bruce

"Tôi rất phấn khởi vì tôi vừa gặp bác sĩ tuần trước và tất cả chỉ số của tôi đã hạ xuống, và tôi chính thức không còn bị tiền tiểu đường." - Vivien

Bây giờ là lúc quý vị chịu trách nhiệm về sức khỏe và tương lai của mình!

Hãy làm bài Trắc Nghiệm Xác Định Nguy Cơ Tiểu Đường hôm nay và hỏi bác sĩ của quý vị để biết chương trình DPP có phù hợp cho quý vị hay không.



PREVENT | Diabetes
HAWAII



PreventDiabetesHawaii.com