

ທ່ານມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດເບົາຫວານບໍ?

ຄົນຮາວາຍຜູ້ໃຫຍ່ຫຼາຍກວ່າ 40% ມີເຊື້ອກ່ອນເປັນເບົາຫວານຢູ່.

ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ຮູ້ວ່າພວກເຂົາມີເຊື້ອກ່ອນເປັນເບົາຫວານຢູ່.

ທ່ານມີຄວາມສ່ຽງບໍ?

ເຊື້ອກ່ອນເປັນເບົາຫວານໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພະຍາດເບົາຫວານປະເພດ 2. ທ່ານອາດຈະມີເຊື້ອກ່ອນເປັນເບົາຫວານ ຖ້າທ່ານ:

- ມີອາຍຸ 45 ປີຂຶ້ນໄປ
- ມີນ້ຳໜັກເກີນ
- ມີປະຫວັດຄອບຄົວຂອງການເປັນພະຍາດເບົາຫວານປະເພດ 2
- ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ມີຄວາມຫ້າວຫັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍໜ້ອຍກວ່າ 3
- ເຄີຍເປັນເບົາຫວານໃນຂະນະທີ່ຖືພາ (ເບົາຫວານໄລຍະຖືພາ) ຫຼື ເກີດລູທີ່ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍກວ່າ 9 ປອນດ໌

ກໍລະນີຂອງພະຍາດເບົາຫວານປະເພດ 2 ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນໂດຍການປ່ຽນແປງວິທີການດຳລົງຊີວິດເລັກນ້ອຍ, ເຊິ່ງບໍ່ຄືກັບພະຍາດເບົາຫວານປະເພດ 1 ທີ່ເປັນຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງພູມຕົ້ນທາງອັດຕະໂນມັດ.

ເຊື້ອກ່ອນເປັນເບົາຫວານສາມາດນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບຮ້າຍແຮງໄດ້

ການມີເຊື້ອກ່ອນເປັນເບົາຫວານໝາຍຄວາມວ່າ ລະດັບກາລູໂກສ (ນ້ຳຕານ) ໃນເລືອດຂອງທ່ານສູງກວ່າປົກກະຕິ, ແຕ່ບໍ່ສູງພໍທີ່ຈະຖືກປຶກສາວ່າເປັນເບົາຫວານ. ຜູ້ໃຫຍ່ເກືອບສອງສ່ວນສາມ ຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອກ່ອນເປັນເບົາຫວານບໍ່ຮູ້ຈັກວ່າພວກເຂົາມີ.

ຖ້າທ່ານມີເຊື້ອກ່ອນເປັນເບົາຫວານ ແລະ ບໍ່ທູດນ້ຳໜັກລົງ ຫຼື ເພີ່ມກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຂຶ້ນ, ທ່ານສາມາດກ້າວໄປເປັນພະຍາດເບົາຫວານປະເພດ 2 ໄດ້ໃນໄລຍະເວລາ ບໍ່ເຖິງຫ້າປີໄດ້. ພະຍາດເບົາຫວານປະເພດ 2 ແມ່ນສະພາບການຮ້າຍແຮງທີ່ສາມາດນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບຕ່າງໆໄດ້ເຊັ່ນ: ຫົວໃຈວາຍ, ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນສະໝອງ, ຕາບອດ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງຫຼົ້ມເຫຼວ ຫຼື ການເສຍຫົວໄປ້ຕີນ, ຕີນ ຫຼື ຂາໄດ້.

ຂ້ອຍຈະຊອກຫາຮູ້ໄດ້ແນວໃດ ຖ້າຂ້ອຍມີຄວາມສ່ຽງ?

ໃຫ້ເຂົ້າເບິ່ງທີ່ PreventDiabetesHawaii.com ເພື່ອເຮັດການທົດສອບຄວາມສ່ຽງພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຜົນກວດ.

ນີ້ແມ່ນຂ່າວດີ

ຖ້າທ່ານມີເຊື້ອກ່ອນເປັນເບົາຫວານ, ທ່ານໝໍຂອງທ່ານອາດຈະສົ່ງທ່ານໄປຫາໂຄງການປ່ຽນແປງວິທີການດຳລົງຊີວິດ, ເຊິ່ງສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນຫຼືແກ້ຍາວການເລີ່ມຕົ້ນເປັນເບົາຫວານປະເພດ 2 ໄດ້.

ໂຄງການປ້ອງກັນເບົາຫວານສາມາດຊ່ວຍໄດ້!

ໂຄງການປ້ອງກັນເບົາຫວານ (Diabetes Prevention Program, DPP) ແມ່ນໂຄງການປ່ຽນແປງການດຳລົງຊີວິດ ເຊິ່ງປັດຈຸບັນແມ່ນມີຢູ່ໃນລັດຮາວາຍ. ໂຄງການ DPP ໄດ້ຮັບການພິສູດວ່າເປັນໂຄງການປ້ອງກັນ ແລະ ແກ້ຍາວການເປັນພະຍາດເບົາຫວານປະເພດ 2 ແລະ ໂຄງການສາມາດຊ່ວຍທ່ານຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານລົງໄດ້ໂດຍການເນັ້ນໃສ່ການຫຼຸດນ້ຳໜັກ ແລະ ເພີ່ມກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍ. ໂຄງການ DPP ແມ່ນໂຄງການປ່ຽນແປງການດຳລົງຊີວິດທີ່ທາງ CDC ຮັບຮູ້, ເຊິ່ງກໍໝາຍຄວາມວ່າ ມັນເປັນໜຶ່ງໃນໂຄງການທີ່ມີຄຸນນະພາບສູງ ແລະ ອາດຈະໄດ້ຮັບການຄຸ້ມຄອງໂດຍແຜນປະກັນໄພບາງແຜນ, ລວມທັງ Medicare ແລະ Medicaid ນຳ.

ໂຄງການ DPP ເຮັດວຽກແນວໃດ?

ໃນຖານະທີ່ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງກຸ່ມຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ ຫຼື ທາງອອນລາຍ, ທ່ານຈະເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ແນະນຳການດຳລົງຊີວິດທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກຝົນມາດີ ເພື່ອຮຽນຮູ້ທັກສະທີ່ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງມີ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງການດຳລົງຊີວິດໄປໄດ້ຕະຫຼອດ. ທ່ານຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ເລື່ອງການກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ, ເພີ່ມກິດຈະກຳການອອກກຳລັງກາຍຕໍ່ຊີວິດຂອງທ່ານ, ຈັດການຄວາມຄຽດ, ຢູ່ດ້ວຍແຮງບັນດານໃຈ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ໃນວິທີທາງປ່ຽນແປງເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ດີ.

ຈຸດເດັ່ນຂອງໂຄງການ DPP:

- ຜູ້ຝຶກສອນທີ່ຜ່ານການຝຶກຝົນມາເພື່ອໃຫ້ຄຳແນະນຳ ແລະ ໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ທ່ານ
- ມາດ້ວຍຕົວເອງ ຫຼື ທາງອອນລາຍ
- ການສະໜັບສະໜູນຈາກຄົນອື່ນທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ໃນເປົ້າໝາຍດຽວກັນ
- ທັກສະຕ່າງໆເພື່ອຊ່ວຍທ່ານຫຼຸດນ້ຳໜັກ, ໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈັດການຄວາມຄຽດໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນ

ບັນດາຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເວົ້າແນວໃດກ່ຽວກັບໂຄງການ DPP:

“ຂ້ອຍຮັກການມີຜູ້ຝຶກສອນການດຳລົງຊີວິດ. ນາງໄດ້ໃຫ້ຂໍ້ມູນອັນດີແກ່ພວກເຮົາ, ຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍຢູ່ໄດ້ຕາມສິ່ງທີ່ກຳນົດ ແລະ ຢູ່ສະບາຍໃຈ.” – Bruce (ບຣູຍ)

“ຂ້ອຍຕື່ນເຕັ້ນຫຼາຍ ເພາະວ່າຂ້ອຍໄດ້ໄປຫາທ່ານໝໍອາທິດແລ້ວນີ້ ແລະ ຕົວເລກທຸກອັນຂອງຂ້ອຍຫຼຸດລົງ ແລະ ຂ້ອຍບໍ່ມີເຊື້ອກ່ອນເປັນເບົາຫວານອີກ.” – Vivien (ວິວິເງນ)

ດຽວນີ້ຮອດເວລາທີ່ຈະຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ອະນາຄົດຂອງທ່ານແລ້ວ!
ກວດຄວາມສ່ຽງການເປັນເບົາຫວານນີ້ ແລະ ຖາມທ່ານໝໍຂອງທ່ານວ່າ ໂຄງການ DPP ເໝາະສົມສຳລັບທ່ານບໍ່.



PREVENT | Diabetes
HAWAII



PreventDiabetesHawaii.com