



# QUÝ VỊ CÓ NGUY CƠ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG?

Hơn 35% Người Trưởng Thành ở Iowa Mắc Bệnh Tiền Tiểu Đường và Hầu Hết Họ Không Biết Mình Mắc Bệnh Này

## CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ

- **ĐỘ TUỔI** Trên 45 tuổi
- **THỂ TRỌNG** Dư thể trọng hoặc thừa cân
- **TIỀN SỬ GIA ĐÌNH** Có cha mẹ hoặc anh chị em ruột bị bệnh tiểu đường loại 2
- **LUYỆN TẬP** Ít hoặc không hoạt động thể chất (dưới 3 ngày một tuần)
- **TRỌNG LƯỢNG KHI SINH** Sinh con nặng hơn 9 lbs. hoặc nếu quý vị bị tiểu đường thai kỳ
- **HOỐC-MÔN** Bị hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS)
- **CHŨNG TỘC** Người Mỹ gốc Phi, người Mỹ gốc Tây Ban Nha/La-tinh, người Mỹ Da Đỏ, người dân đảo Thái Bình Dương và một số người Mỹ gốc Á có nguy cơ cao hơn.

## TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?

Quý vị có thể bắt đầu bằng cách thực hiện Bài Kiểm Tra Nguy Cơ Tiền Tiểu Đường gồm 7 câu hỏi. Câu trả lời của quý vị sẽ cho biết mức độ nguy cơ mắc bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường. Truy cập địa chỉ [doihaveprediabetes.org](http://doihaveprediabetes.org) để lấy bài kiểm tra. Phụ thuộc vào số điểm của mình, quý vị có thể muốn trao đổi với bác sĩ của mình về nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Một ý tưởng tốt nữa đó là lên lịch hẹn với bác sĩ để thực hiện xét nghiệm máu.

## TIỀN TIỂU ĐƯỜNG THƯỜNG BIỂU HIỆN NHƯ THẾ NÀO?

Tiền tiểu đường là một tình trạng có thể chẩn đoán được khi lượng đường trong máu của bạn cao hơn bình thường nhưng chưa đủ cao để được chẩn đoán là bệnh tiểu đường loại 2. Khoảng 1 trong 3 người trưởng thành ở Hoa Kỳ bị tiền tiểu đường và khoảng 8 trong số 10 người bị tiền tiểu đường không biết mình mắc bệnh này. Theo ước tính một phần ba số người trưởng thành ở Iowa mắc bệnh tiểu đường.

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TIM CỦA TÔI KHÔNG?

Có, bệnh tiểu đường loại 2 khiến quý vị có nguy cơ bị đau tim hoặc đột quỵ cao hơn. Căn bệnh này cũng có thể gây ra các vấn đề về thận, dây thần kinh, bàn chân và mắt. Nếu giải quyết bệnh tiểu đường ở giai đoạn đầu bằng cách thực hiện những thay đổi nhỏ trong lối sống, quý vị có thể ngăn chặn bệnh tiểu đường trước khi nó bắt đầu.

## ĐÂY CÓ PHẢI LÀ MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐỂ HỖ TRỢ TÔI?

Người Iowan bị tiền tiểu đường có thể được hỗ trợ để ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2. Chương trình Diabetes Prevention Program (DPP) là một chương trình hoàn toàn miễn phí, thay đổi lối sống giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh tiểu đường loại 2. Chương trình kéo dài 12 tháng hỗ trợ quý vị đạt được mục tiêu về sức khỏe của mình. Quý vị có thể tham gia trực tuyến, trực tiếp, sử dụng phương pháp học từ xa hoặc kết hợp giữa trực tuyến và trực tiếp.



GIẢM CÂN & TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE



TÌM HIỂU THÓI QUEN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH



TRỞ NÊN KHỎE MẠNH HƠN



GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2

*"Tôi hoàn toàn muốn giới thiệu chương trình. Chương trình là động lực và giáo dục. Khi bắt đầu nhận được một số kết quả, điều đó cũng làm tăng thêm động lực của quý vị."*

—Karla, Người từng tham gia PreventT2 tại miền Trung Iowa



# QUÝ VỊ CÓ NGUY CƠ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG?

Hơn 35% Người Trưởng Thành ở Iowa Mặc Bệnh Tiền Tiểu Đường và Hầu Hết Họ Không Biết Mình Mặc Bệnh Này

## CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ

- **ĐỘ TUỔI** Trên 45 tuổi
- **THỂ TRỌNG** Dư thể trọng hoặc thừa cân
- **TIỀN SỬ GIA ĐÌNH** Có cha mẹ hoặc anh chị em ruột bị bệnh tiểu đường loại 2
- **LUYỆN TẬP** Ít hoặc không hoạt động thể chất (dưới 3 ngày một tuần)
- **TRỌNG LƯỢNG KHI SINH** Sinh con nặng hơn 9 lbs. hoặc nếu quý vị bị tiểu đường thai kỳ
- **HOOC-MÔN** Bị hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS)
- **CHŨNG TỌC** Người Mỹ gốc Phi, người Mỹ gốc Tây Ban Nha/La-tinh, người Mỹ Da Đỏ, người dân đảo Thái Bình Dương và một số người Mỹ gốc Á có nguy cơ cao hơn.

## TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?

Quý vị có thể bắt đầu bằng cách thực hiện Bài Kiểm Tra Nguy Cơ Tiền Tiểu Đường gồm 7 câu hỏi. Câu trả lời của quý vị sẽ cho biết mức độ nguy cơ mắc bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường. Truy cập địa chỉ [doihaveprediabetes.org](http://doihaveprediabetes.org) để lấy bài kiểm tra. Phụ thuộc vào số điểm của mình, quý vị có thể muốn trao đổi với bác sĩ của mình về nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Một ý tưởng tốt nữa đó là lên lịch hẹn với bác sĩ để thực hiện xét nghiệm máu.

## TIỀN TIỂU ĐƯỜNG THƯỜNG BIỂU HIỆN NHƯ THẾ NÀO?

Tiền tiểu đường là một tình trạng có thể chẩn đoán được khi lượng đường trong máu của bạn cao hơn bình thường nhưng chưa đủ cao để được chẩn đoán là bệnh tiểu đường loại 2. Khoảng 1 trong 3 người trưởng thành ở Hoa Kỳ bị tiền tiểu đường và khoảng 8 trong số 10 người bị tiền tiểu đường không biết mình mắc bệnh này. Theo ước tính một phần ba số người trưởng thành ở Iowa mắc bệnh tiểu đường.

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TIM CỦA TÔI KHÔNG?

Có, bệnh tiểu đường loại 2 khiến quý vị có nguy cơ bị đau tim hoặc đột quỵ cao hơn. Căn bệnh này cũng có thể gây ra các vấn đề về thận, dây thần kinh, bàn chân và mắt. Nếu giải quyết bệnh tiểu đường ở giai đoạn đầu bằng cách thực hiện những thay đổi nhỏ trong lối sống, quý vị có thể ngăn chặn bệnh tiểu đường trước khi nó bắt đầu.

## ĐÂY CÓ PHẢI LÀ MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐỂ HỖ TRỢ TÔI?

Người Iowan bị tiền tiểu đường có thể được hỗ trợ để ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2. Chương trình Diabetes Prevention Program (DPP) là một chương trình hoàn toàn miễn phí, thay đổi lối sống giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh tiểu đường loại 2. Chương trình kéo dài 12 tháng hỗ trợ quý vị đạt được mục tiêu về sức khỏe của mình. Quý vị có thể tham gia trực tuyến, trực tiếp, sử dụng phương pháp học từ xa hoặc kết hợp giữa trực tuyến và trực tiếp.



GIÁM CÂN & TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE



TÌM HIỂU THÓI QUEN ĂN UỐNG LÀNH MẠNH



TRỞ NÊN KHỎE MẠNH HƠN



GIÁM NGUY CƠ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2

*"Tôi hoàn toàn muốn giới thiệu chương trình. Chương trình là động lực và giáo dục. Khi bắt đầu nhận được một số kết quả, điều đó cũng làm tăng thêm động lực của quý vị."*

—Karla, Người từng tham gia PreventT2 tại miền Trung Iowa