



Tus qauv ntsuas qhov rog hauv lub cev (BMI)

Tus qauv ntsuas qhov rov hauv lub cev (BMI) yog ib qhov kev ntsuas cov roj nyob rau hauv lub cev uas yog siv qhov hnyav thiab qhov siab. Rau cov neeg feem coob, yog koj qhov BMI siab npaum li cas, koj txoj kev noj qab nyob zoo yuav muaj tsawg npaum li ntawd. Kev muaj BMI siab yeej ua tau rau koj txoj kev ntxim yuav muaj cov kab mob zoo tsis tu qab nce, zoo li kab mob ntshav qab zib los sis kab mob plaww.

Koj tus nab npawb BMI yog txhais tau li cas

Qis dua 18.5	Hnyav tsis txaus
18.5–24.9	Qhov hnyav uas yog ntu zoo rau txoj kev noj qab nyob zoo
25–29.9	Rog dhau lawm
30 thiab siab dua ntawd	Rog heev

BMI

Hnub kuaj: ____ / ____ / ____

Qhov kuaj pom: _____

Tus kws kho mob: _____



A1C – ntshav qab zib

Ib qhov kev kuaj A1C yuav ntsuas koj cov ntshav qab zib saib yog nyob rau theem twg nyob hauv peb lub hlis tag los. Nws yog txoj kev uas zoo tshaj los ntsuas kom paub tias saib koj cov ntshav qab zib puas nyob rau qhov tswj tau. Kev muaj ntshav qab zib nce siab yuav ua rau koj txoj kev ntxim yuav muaj kab mob ntshav qab zib thiab lwm yam teeb meem loj nce, zoo li kab mob plaww los sis kab mob hlab ntsha txhaws.

Feem pua ntawm A1C

Qis dua 5.7	Ntu zoo
5.7–6.4	Ntu pib mob ntshav qab zib
6.5 los sis siab dua ntawd	Ntu mob ntshav qab zib

A1C

Hnub kuaj: ____ / ____ / ____

Feem pua ntawm A1C: _____

Tus kws kho mob: _____



Puas xav txiav luam yeeb?

Hu rau Kick It California tus xov tooj hu dawb ntawm 800-300-8086



Lub Chaw Pab Tswv Cuab

Puas xav tau kev pab thiab kev txhawb hais txog txhua yam uas peb muaj rau koj siv? Hu rau lub chawv pab tswv cuab (member services) ntawm **888-893-1569 (TTY: 711)** 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lim tiam. Tus xov tooj no yog ib tus uas hu dawb xwb.



Kev kawm txog txoj kev noj qab nyob zoo

Yog xav paub ntau ntxiv, hu rau Lub Chaw Muaj Ntaub Ntawv Qhia Txog Txoj Kev Noj Qab Nyob Zoo tus xov tooj hu dawb ntawm **800-804-6074 (TTY: 711)**, Hnub Monday–Friday, thaum 9 teev sawv ntxov mus txog 5 teev tsaus ntuj, tsis txhob hu thaum yog ob hnub so hauv lub lim piam thiab cov hnub so hauj lwm.

Cov ntaub ntawv no yeej tsis yog ib cov ntaub ntawv tsim los pauv txoj kev kho uas kws kho mob muaj rau koj siv. Thov ua raws nraim li cov lus qhia uas koj tus kws kho mob hais kom koj ua txhua lub sij hawm. Cov kev pab cuam thiab kev pab yeej muaj pauv.

BRO038716HO02 (3/22)

Paub Koj Tus Lej!

KEV PAUB KOJ COV NAB NPAWB RAU KEV NOJ QAB NYOB ZOO YOG TUS YUAM SIJ MUS RAU IB LUB NEEJ TSIJ MUAJ MOB NKEEG



Ntshav muaj roj

Ntshav muaj roj yog ib yam zoo li roj uas koj lub cev tsim los mus siv rau ntau yam kev dhia dej num hauv lub cev.

Muaj ob hom ntshav muaj roj:

LDL yog hom ntshav uas muaj cov roj “tsis zoo” uas yeej ua tau kom ntshav khiav tsis tau mus rau ntawm lub plawv. Qhov no yeej ua tau kom muaj kab mob plawv nres (heart attack), kab mob hlab ntsha txhaws (stroke) los sis ua rau tuag taus.

HDL yog hom ntshav uas muaj cov roj “zoo” uas pab txo txoj kev uas ntxim yuav muaj kab mob plawv kom poob qis.

LDL – cov them ntawm cov ntshav uas muaj roj “tsis zoo” (mg/dL)	
Tsawg dua 100	Theem muaj kev nyab xeeb Xav kom nyob rau them no.
100–129	Dhau them muaj kev nyab xeeb lawm Koj nyob rau them uas ntxim yuav muaj kab mob plawv loj ntau lawm.
130–159	Theem siab rawv lawm Nug koj tus kws kho mob hais txog cov hauv kev los mus pab txo koj cov ntshav muaj roj kom muaj tsawg.
160 thiab siab tshaj ntawd	Theem siab Nrog koj tus kws kho mob sib tham hais txog cov kev kuaj thiab kev kho uas koj yuav siv tau los tswj koj cov ntshav muaj roj. Hais kom koj tus kws kho mob rov qab kuaj dua nyob hauv ob lub hlis.

HDL – cov them ntawm cov ntshav uas muaj roj “zoo” (mg/dL)	
60 thiab siab dua ntawd	Theem muaj kev nyab xeeb Theem no yeej tiv thaiv tau kom tsis txhob muaj kab mob plawv.
Tsawg dua 40	Theem uas ntxim yuav muaj kab mob plawv Koj ntxim yuav muaj kab mob plawv yog koj cov ntshav muaj cov roj zoo yeej rau them no.



Ntshav muaj roj

Ib tus qhab nia ntshav muaj roj xam tag nrho ua ke uas yog qis tshaj 200 yeej yog nyob rau them tsis muaj mob nkeeg feem ntau.

Hnub kuaj: _____ / _____ / _____

LDL muaj npaum li cas: _____ HDL muaj npaum li cas: _____

Ntshav muaj roj xam tag nrho ua ke: _____

Tus kws kho mob: _____

Ntshav siab

Ib qhov kev kuaj ntshav siab yog muaj ob tus nab npawb qhia txog ntshav siab.

Txoj kev ntsuas saib cov hlab ntsha khoob loj npaum li cas thaum ntshav khiav (systolic) yog ntsuas qhov tias saib thaum lub plawv khiav, cov ntshav ua rau cov hlab ntsha nruj npaum li cas. **Txoj kev ntsuas saib cov hlab ntsha khoob loj npaum li cas thaum ntshav tsis khiav (diastolic)** yog ntsuas qhov tias saib thaum lub plawv nres, cov ntshav ua rau cov hlab ntsha nruj npaum li cas. Muaj ntshav siab, los sis mob ntshav siab, yeej ua rau koj ntxim yuav muaj kab mob plawv loj ntau tshaj.

Kev Muab Tso Raws Qauv	Systolic mm Hg (tus nab npawb uas nyob rau sab saum toj)	Diastolic mm Hg (tus nab npawb uas nyob rau sab hauv qab)
Ntu zoo	Tsawg tshaj 120 thiab	Tsawg tshaj 80
Nce siab me ntsis lawm	120–129	los sis Tsawg tshaj 80
Siab (Ntshav Siab) Theem 1	130–139	los sis 80–89
Siab (Ntshav Siab) Theem 2	140 los sis siab dua ntawd	los sis 90 los sis siab dua
Ntshav nce siab heev lawm (hu rau koj tus kws kho mob tam sim ntawd)	Siab tshaj 180 thiab/los sis	Siab tshaj 120

Ntshav siab

Tus nab npawb nyob sab saum yog tus nab npawb rau qhov kev ntsuas saib koj cov hlab ntsha khoob loj npaum li cas thaum lub plawv khiav (systolic). Tus nab npawb nyob hauv qab yog tus nab npawb rau qhov kev ntsuas saib koj cov hlab ntsha khoob loj npaum li cas thaum lub plawv nres (diastolic).

Systolic (mmHg)

Diastolic (mmHg)

Hnub kuaj: _____ / _____ / _____

Qhov Kuaj Pom: _____

Tus kws kho mob: _____

