



Kev Tu Tus Neeg Mob Yooj Yim

Kev Ua Neej Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob
Zoo Nrog Tus Mob Ntshav Qab Zib



Phau ntawv qhia no tau tsim tawm los txhawm rau muab ntaub ntawv qhia paub yooj yim hais txog tus mob ntshav qab zib. Nws tsis yog raug txhais hais tias yuav los hloov tsis pub mus ntsib koj tus kws kho mob li ib txwm los sis hloov cov chav kawm txog tus mob ntshav qab zib.

Nug koj tus kws kho mob los sis koj Txoj Phiaj Xwm Tuav Pov Hwm Kev Noj Qab Haus Huv hais txog cov chav kawm txog tus mob ntshav qab zib thiab hais txog kev ua kev teem caij ntsib tus txawj tshaj lij fab khoom noj khoom haus.

Cov lus muab tswv yim qhia yuav saib raws li Hiav Neeg Mes Kas Cov Qauv Cai Kev Tu Cov Neeg Mob Ntshav Qab Zib ntawm Lub Koom Haum Pab Dawb ntawm Cov Neeg Mob Ntshav Qab Zib - Xyoo 2025.

Kev Tu Tus Neeg Mob Yooj Yim

Cov ntsiab lus

Tus Mob Ntshav Qab Zib Yog Dab Tsi?	2
Kuv Yuav Paub Tau Li Cas Tias Kuv Muaj Mob Ntshav Qab Zib?	2
Vim Li Cas Kuv Thiaj Li Yuav Tsum Tau Tswj Kuv Li Ntshav Qab Zib?	3
Tus Mob Piam Thaj Hauv Ntshav Siab Heev (Ntshav Qab Zib Siab)	4
Tus Mob Piam Thaj Hauv Ntshav Qis (Ntshav Qab Zib Qis)	5
Soj Qab Xyuas Koj Li Theem Ntshav Qab Zib	6
Kev tawm dag zog	7
Cov Lus Qhia Txog Kev Siv Tshuaj	8
Npaj Ib Pluas Mov Noj Uas Zoo Rau Lub Cev	9
Npaj Koj Phaj Mov	10
Nyeem Cov Ntawv Nplaum Qhia Txog Khoom Noj	11
Khoom Noj Zoo Rau Lub Cev	12
Cov Hnub Muaj Mob	13
ABC ntawm Tus Mob Ntshav Qab Zib	14
Sij Hawm Npaj Tseg Txog Kev Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Tswj Hwm MOb Ntshav Qab Zib	15
Ntaub Ntawv Tiv Tauj	16
Cov Chaw Pab Cuam	17

Tus Mob Ntshav Qab Zib Yog Dab Tsi?

Tus mob ntshav qab zib yog qhov zwj ceeb mob uas cuam tshuam txog txoj hau kev uas koj tswj tau koj theem piam thaj hauv cov ntshav hauv koj lub cev.

Kuv Yuav Paub Tau Li Cas Tias Kuv Muaj Mob Ntshav Qab Zib?

Kev Sim Kuaj Xyuas Ntshav	Tsis Muaj Mob Ntshav Qab Zib	Muaj Mob Ntshav Qab Zib Ua Ntej (muaj kev pheej hmoo ntau ntxiv)	Muaj Mob Ntshav Qab Zib
Kev Muaj Piam Thaj Hauv Ntshav Thaum Yoo Mov	Qis Dua 100 mg/dL	100-125 mg/dL	126 mg/dL los sis siab dua ntawv
Kev Ntsuas Ntshav Muaj Piam Thaj	Qis Dua 140 mg/dL	140-199 mg/dL	200 mg/dL los sis siab dua ntawv
Tus qhab nias kev sim kuaj ntshav A1c	Qis dua 5.7 feem pua	5.7 txog 6.4 feem pua	6.5 feem pua nce mus

Muaj **3** hom mob ntshav qab zib loj.

Mob Ntshav Qab Zib Hom 1:

Hom mob ntshav qab zib no yeej keev pom muaj tas li hauv cov tib neeg uas muaj hnuv nyoog qis dua nees nkaum xyoo. Nws pom tau tias yuav mob loj tuaj vim tias muaj keeb kwm ntawm tsev neeg uas mob los dua thiab lwm yam txuam thawj tseeb uas ua rau muaj mob ntshav qab zib uas yuav pib mob tuaj, xws li tus kab mob vais lav. Cov qe ntshav hauv tus po dawb (qhov khoom nruab nrog uas tsim muaj tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis) raug kev puas tsuaj los sis raug tua tag. Nws yog ib tug zwj ceeb mob uas yuav mob mus ib txhis. Nws yuav tsum tau txais kev kho mob uas yog siv tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis hauv tus neeg ntawv lub neej mus lawm yav tom ntej.

Mob Ntshav Qab Zib Hom 2:

Hom mob ntshav qab zib no yog hom mob uas keev pom ntau tshaj plaws thiab pom mob rau cov hluas thiab cov neeg loj. Feem ntau nws yuav loj hlob tau vim txoj kev ua neej nyob (lub cev hnyav dhau, tsis muaj kev tawm dag zog) thiab keeb kwm ntawm tsev neeg yeej muaj mob los dua. Lub cev pib tsis muaj peev xwm yuav siv tau tus tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis los ua kom tau ("qhov kev twv tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis"). Hom mob ntshav qab zib no tuaj yeem kho kom zoo zog tuaj tau los ntawm kev noj haus uas muaj txiaj ntsig zoo rau lub cev, kev ev xaws xais, thiab ua kom poob phaus. Tej zaum nws yuav tswj tau cov tshuaj noj los sis tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis.

Mob Ntshav Qab Zib Thaum Cev Xeeb Tub:

Thaum koj muaj ntshav qab zib siab hauv ib feem twg ntawm kev xeeb tub.

Koj Tsi Yog Nyob Ib Leeg Xwb...

Ua ntej tshaj plaws, kev muaj tus mob ntshav qab zib tuaj yeem yog ib qho nyuaj yuav daws tau thiab txaus ntshai. Qhov xov xwm zoo yog, koj tsis yog nyob ib leeg nkaus xwb. Nug koj tus kws kho mob hais txog cov chav kawm, cov pab pawg txhawb nqa thiab lwm cov kev pab cuam rau cov neeg uas muaj mob ntshav qab zib.

4 yam uas koj tuaj yeem ua tau kom nyob tau yam muaj kev noj qab nyob zoo nrog tus mob ntshav qab zib:



1. Kuaj saib koj li ntshav qab zib tas li raws li tau sau ntawv qhia yuav tshuaj los ntawm koj tus kws kho mob qhia.



2. Noj koj li tshuaj, raws li kws kho mob qhia.



3. Noj tej zaub mov kom zoo rau lub cev, khoom noj uas sib xwm yeem.



4. Tawm dag zog tsis tu ncua*

* Nrog koj tus kws kho mob tham tas li ua ntej yuav pib ib lub khoos kas kev tawm dag zog twg.

Vim Li Cas Kuv Thiaj Li Yuav Tsum Tau Tswj Kuv Li Ntshav Qab Zib?

Kev Tswj Kom Yuav Ua Rau Pom Qhov Sib Txawv Tuaj!

Muaj ntshav qab zib ntau yuav ua rau muaj cov teeb meem xws li:

- Tus kab mob plawv los sis kev puas tsuaj rau lub plawv
- Kev puas tsuaj rau tej leeg xa xov
- Mob hlab ntsha tawg
- Cov teeb meem roj ntsha khiav tsis zoo
- Kab mob rau qhov muag
- Tus kab mob raum los sis kev puas tsuaj rau lub raum

Txhawm rau pab tiv thaiv kom txhob muaj cov teeb meem no, koj tuaj yeem:

Txhua hnub

- Ua raws li koj txoj kev npaj puas noj puas haus
- Kev tawm dag zog
- Nrhiav cov hau kev zoo los daws nrog kev ntxhov siab
- Txhuam thiab dig koj cov hniav
- Noj koj li tshuaj raws li kws kho mob qhia
- Kuaj xyuas koj li ntshav qab zib tas li raws li kws kho mob qhia npaum li koj ua tau
- Kuaj xyuas koj ob sab ko taw
- Khaws phau ntawv teev tseg txog koj cov txiaj ntsig kev kuaj ntshav qab zib thiab yam uas koj noj ntawm cov puas noj

Txhua 6 lub hlis

- Mus ntsib koj tus kws kho hniav

Txhua 3 txog 4 lub hlis los sis ntau dua ntawv yog tias tus kws kho mob qhia kom tuaj

- Mus kuaj qhov A1c thiab kuaj zis (nrhiav cov thaj plaus tees hauv cov zis)

Txhua xyoo

- Mus kuaj txog koj li roj cholesterol thiab roj triglycerides (roj hauv ntshav)
- Mus kuaj xyuas lub raum
- Mus kuaj ko taw**
- Mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas
- Mus kuaj qhov muag uas yog kev rua saib lub ntsiab muag

Nyob rau thaum mus ntsib kws kho mob hauv chaw hauj lwm txhua zaus

- Kuaj koj ob txhais ko taw**
- Kuaj koj li ntshav qab zib
- Kuaj txog koj li ntshav siab, qhov hnyav ntawm lub cev thiab Tus Qauv Ntsuas Lub Cev Qhov Hnyav (BMI)
- Teeb koj cov hom phiaj txog ntshav qab zib
- Nqa koj lub twj ntsuas ntshav qab zib thiab phau ntawv teev tseg txog kev mus ntsib koj tus kws kho mob

Lwm yam yuav tau ua

- Nug seb koj puas yuav tsum tau txhaj koob tshuaj tiv thaiv kab mob twg xws li koob tshuaj tiv thaiv kab mob ntsws o, Kab Mob Siab Hep B, Koob Tshuaj Tiv Thaiv Tus Mob HPV, TDAP, mob ua pob hlwv, los sis koob tshuaj tiv thaiv Tus Mob Covid.
- Yog tias koj haus luam yeeb, luam yeeb hluav taws xob los sis luam yeeb, ces nug txog lub khoos kas pab cuam txhawm rau los pab koj txiaj luam yeeb.
- Nug txog Txoj Phiaj Xwm Kev Thov So Thaum Muaj Mob. Nov yog phau ntawv qhia txog txoj hau kev hloov kho koj puas noj thiab cov tshuaj kho mob ntshav qab zib kom haum thaum koj muaj mob (ntshav qab zib yuav nce siab tau tas li thaum koj muaj mob)



Yog tias koj muaj qhov hnyav dhau, kev poob li 10 phaus ces tuaj yeem yuav ua rau muaj **qhov sib txawv ntau heev** hauv kev tswj koj li ntshav qab zib.

Tus Mob Piam Thaj Hauv Ntshav Siab Heev (Ntshav Qab Zib Siab)

Tus Mob Piam Thaj Hauv Ntshav Siab Heev yog ib lo lus hais rau fab kev kho mob rau qhov “ntshav qab zib siab.” Nws yog thaum koj li theem ntshav qab zib nce siab dhau – siab tshaj 130 los sis tshaj lub hom phiaj uas koj tau teeb tseg nrog koj tus kws kho mob.

Dab tsi ua rau muaj qhov ntawv:

Muaj tej khoom noj uas muaj thaj carbohydrates (piam thaj), muaj tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis los sis tshuaj kho mob ntshav qab zib tsawg dhau, muaj mob nkeeg, mob ntshov siab los sis tsawg dua qhov dej num li ib txwm muaj.

Nws ho pib tau li cas:

Feem ntau maj mam pib thiab tej zaum yuav ua rau muaj mob xwm txheej ceev tau yog tias tsis kho.

Cov cim mob:



Nqhis dej tas li



Qhov muag pom plooj



Kev tshaib plab



Tso zis ntau heev



Tej tawv nqaij qhuav



Kev hnov tau ncaws dab ntub

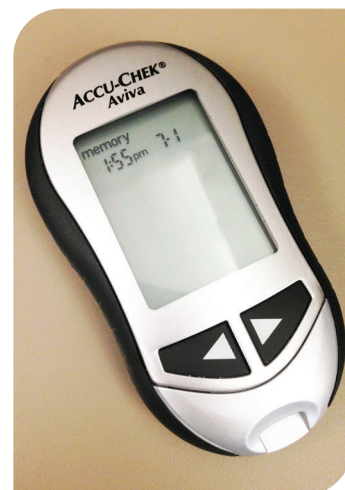


Tej mob uas kho tsis txawj zoo

Kev Kho Tus Mob Ntshav Qab Zib Siab

Koj tuaj yeem ua tau dab tsi?

- Kuaj xyuas koj li ntshav qab zib.
- Yog tias koj li ntshav qab zib siab dua koj lub hom phiaj li 3 hnuv thiab koj tsis paub tias yog vim li cas, **ces hu rau koj tus kws kho mob!**
- Haus dej kom ntau
- Sab laj nrog koj tus kws kho mob txog Ketones, tshwj xeeb mas yog tias koj muaj Tus mob ntshav qab zib hom 1.
 - Ketones yuav tshwm sim muaj thaum koj lub cev pib siv nws tus kheej cov roj uas tsis yog piam thaj los mus ua lub zog. Ketones yog kuab lom rau koj lub cev.
 - Ketones hauv koj cov ntshav tuaj yeem ua rau muaj tus mob hnyav uas hu ua Tus Mob Tshwm Sim Los Ntawm Cov Kua Qaub Ketone Los Ntawm Mob Ntshav Qab Zib (Diabetic Ketoacidosis, DKA).
 - Koj tuaj yeem kuaj nrhiav ketones tau hauv koj cov zis.
 - Yog tias koj tau muaj mob thiab koj li theem piam thaj hauv ntshav siab dua 240 los sis txawm tias koj tseem tsis tau muaj mob thiab koj li theem piam thaj hauv ntshav siab dua 300, koj yuav tsum kuaj nrhiav txog Ketones.
 - Sab laj nrog koj tus kws kho mob hais txog seb thaum twg yuav kuaj nrhiav txog Ketones thiab cov theem twg thiaj yuav tsim nyog txhawj xeeb.



Tus Mob Piam Thaj Hauv Ntshav Qis (Ntshav Qab Zib Qis)

Tus Mob Piam Thaj Hauv Ntshav Qis yog ib lo lus hais rau fab kev kho mob rau qhov “ntshav qab zib qis.” Nws yog yuav muaj thaum koj li theem ntshav qab zib qis dhau – 70 los sis qis dua.

Dab tsi ua rau muaj qhov ntawv:

Noj khoom nej tsawg dhau, yoos mov tej hnuv, muaj tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis los sis tshuaj kho mob ntshav qab zib ntau dhau los sis muaj hauj lwm ntau tuaj thaum koj tseem nej tsis tau txaus.

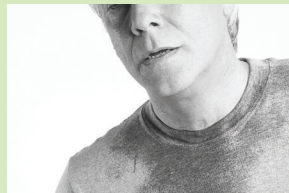
Nws ho pib tau li cas:

Nws tshwm sim kiag tam sim ntawv. Yog tias tsis kho ces kuj yuav tsaus muag tau.

Cov cim mob:



Lub plawv dhia ceev



Tawm hws



Kev Hnov Tau Tias Poob Siab



Kev tshaib plab



Qhov muag pom plooj



Mob taub hau



Kev Hnov Tau Tias Mob
Tau Meem Txom

Lwm Cov Tsos Mob kuj tseem yuav muaj xws li: qhov tshee, qaug zog, kiv taub hau, tsis mee pem, sawv tsis tus, kev pw tsaug zog, thiab mob huam leej huam ceem.



Kev Kho Tus Mob Ntshav Zib Qis

Koj tuaj yeej ua tau dab tsi?

- Kuaj saib koj li theem ntshav qab zib kiag tam sim ntawv. Yog tias koj kuaj tsis pom, mus kho kiag los tau.
- Kho los ntawm kev nej cov tshuaj ntsiav piam thaj 3 txog 4 ntsiav los sis cov khaub noom qab zib tawv 2 txog 5 lub uas koj yuav zom tau yam sai (khaub noom pum hub (peppermints)). Los sis, koj tuaj yeem haus kua txiv hmab txiv ntoo 4 ooj (ounces) los sis $\frac{1}{2}$ kaus poom ntawm cov dej qab zib li ib txwm.
- Kuaj saib koj li theem ntshav qab zib dua tom qab 15 feeb. Yog tias nws tseem nyob qis, kho dua. Yog tias cov tsos mob tseem muaj tsis txuas ntxiv, **hu rau koj tus kws kho mob.**
- Li ntawm 15 feeb tom qab koj cov tsos mob ploj mus, nej tej khoom nej txom ncauj sib-sib (ib ya khaub ci rau npav tawj xyaw txiv laum huab xeeb thiab haus ib nrab khob mis).
- Looj koj lub voj dab tes los sis voj caj dab I.D. qhia txog tus mob ntshav qab zib tas li.
- Nqa rawv cov tshuaj glucagon (tshuaj muaj piam thaj siab) yog tias koj tus kws kho mob tau sau qhia yuav.



Soj Qab Xyuas Koj Li Theem Ntshav Qab Zib

- Thaum kuaj pom tias koj muaj mob ntshav qab zib los sis qee zaus txawm tias yuav pib muaj mob ntshav qab zib los xij, koj tus kws kho mob yuav sau ntawv yuav lub tshuab ntsuas theem ntshav qab zib uas hu ua lub twj ntsuas piam thaj glucometer los siv. Lub tshuab no yog muab los ntsuas koj li theem ntshav qab zib.
- Ua raws li cov lus qhia uas muaj los nrog koj lub twj ntsuas theem ntshav qab zib. Koj yuav siv rab koob nqus ntshav (rab koob me) los nkaug koj tus ntiv tes thiab nqus ntshav tawm. Koj yuav muab ib tee ntshav tso rau hauv tus pas ntsuas. Muab tus tw pas ntsuas uas muaj tee ntshav mus rau hauv lub twj ntsuas kom nyeem tau. Qhov ntawv yuav qhia rau koj paub txog koj li theem ntshav qab zib.
- Khaws koj cov pas ntsuas rau hauv lub hnab ntim qub ntawv thiab cia rau hauv qhov chaw txias hauv chav nyob.
- Tsis txhob siv cov pas ntsuas uas tag hnub nyoog lawm.
- Ntxuav koj ob sab tes nrog xab npum thiab dej sov ua ntej kuaj koj li theem ntshav qab zib.
- Siv rab koob nqus ntshav tshiab hauv txhua zaos uas koj kuaj saib koj li theem ntshav qab zib.
- Saib kom paub tseeb tias koj muaj ntshav txaus hauv koj tus pas ntsuas.
- Muab koj cov koob nqus ntshav pov tseg kom yog-yog. Kuaj saib nrog koj tus kws kho mob, tus kws muab kev kawm txog mob ntshav qab zib, thiab/los sis lub tuam txhab khaws khib nyiab txog txoj hau kev yuav muab cov khoom no pov tseg kom tau zoo tshaj plaws.
- Sau koj li theem ntshav qab zib cia rau hauv phau ntawv teev tseg. Nqa koj phau ntawv teev tseg nrog koj mus hauv kev mus ntsib kws kho mob txhua zaos.
- Ua raws li cov cai txog qhov piam thaj siab thiab qis hauv nplooj ntawv 4 thiab 5.

Kuv yuav tsum kuaj saib koj li theem ntshav qab zib tas li-li cas?

Nug koj tus kws kho mob seb koj yuav tsum kuaj koj li ntshav qab zib tas li-li cas. Coob leej kuj kuaj saib lawv li theem ntshav qab zib ntau zaos hauv ib hnub.

Kuv yuav tsum kuaj saib koj li theem ntshav qab zib thaum sij hawm tsawg teev?

Nug koj tus kws kho mob seb lub sij hawm twg yuav zoo tshaj plaws rau koj. Ua ntej thiab 2 teev tom qab noj puas mov, ua ntej thiab tom qab tawm dag zog, thiab thaum twg los xij uas koj hnov txawv txav dua li ib txwm yuav yog lub sij hawm zoo rau cov neeg feem coob.



Kuv cov naj npawb yuav tsum yog li cas?

Kev Muaj Piam Thaj Hauv Ntshav Thaum Yoo Mov

70-130 mg/dl

Theem Ntshav Qab Zib
1-2 teev tom qab noj mov

tsawg dua 180 mg/dl

Sab laj nrog koj tus kws kho mob seb koj tus lej txog theem ntshav qab zib yuav yog li cas.

Koj lub twj ntsuas piam thaj glucose hauv ntshav yuav taug qab xyuas txog koj cov txiaj ntsig kev ntsuas tau. Yog tias ua li ntawv, koj tuaj yeem nqa lub twj ntsuas tuaj mus rau koj tus kws kho mob tshuaj xyuas txog koj cov txiaj ntsig kuaj tau. Tej zaum yuav pab tau zoo rau koj los sau tseg koj cov txiaj ntsig kuaj tau kom koj thiaj li pom tau tias koj cov txiaj ntsig kev kuaj tau mus rau sab twg - seb puas siab dhau los sis qis dhau, hu rau koj tus kws kho mob los sab laj txog qhov ntawv, txawm yog tias nws tseem tsis tau txog lub sij hawm rau koj qhov kev mus ntsib kws kho mob uas tau npaj tseg zaum tom ntej.

YOG YUAV SOJ QAB XYUAS TXOG KOJ COV THEEM NTSHAV QAB ZIB

- Siv lub twj ntsuas piam thaj glucose hauv ntshav (**glucometer**) los kawm paub txog tias koj theem ntshav qab zib nyob rau qhov twg txhua lub sij hawm.
- Mus kuaj kom tiav qhov kev ntsuas ntshav qab zib A1c hauv txhua 3 txog 4 lub hlis.



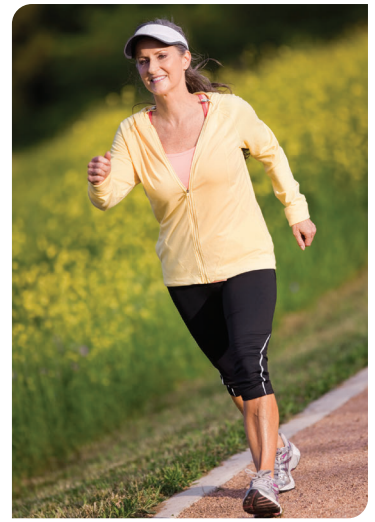
Kev tawm dag zog

Kev tawm dag zog tsis tu ncua yog feem tseem ceeb ntawm koj txoj phiaj xwm kev tu cov mob ntshav siab. Kev tawm dag zog pab tswj kom koj cov theem ntshav qab zib hauv ncua uas zoo rau lub cev.

Kev tawm dag zog kuj yuav:

- Ua kom kev ntshov siab qis zog thiab ua rau muaj zog tuaj.
- Ua rau muaj zog tuaj thiab ncua kev txav mus los.
- Pab tswj qhov mob ntshav siab thiab roj cholesterol.
- Pab kom qhov tshuaj insulin ua hauj lwm tau zoo dua qub.

Xaiv txoj phiaj xwm kev tawm dag zog uas koj tuaj yeem nyiam tau. Yog tias koj tsis tau tawm dag zog los ib ntus lawm, maj mam pib mus. Piv txwv li, ntshov kev taug kev 5-feeb rau koj hnuv tej zaum yuav yog kev pib zoo. Ua hauj lwm kom txog yam tsawg kawg 30 feeb 5 hnuv hauv ib lim tiam rau cov neeg loj thiab 60 feeb hauv txhua hnuv rau cov me nyuam yaus thiab cov hluas. Txhua tus yuav tsum muaj kev tawm dag zog uas siv zog los sis lwm yam kev tawm dag zog tsim thoov nqaij 2-3 hnuv hauv txhua lim tiam.



Nug koj tus kws tshuaj los sis koj tus kws kho mob hais txog qhov yuav mus nqa tau lub voj dab tes los sis lub voj caj dab I.D. rau koj. Lub voj dab tes ID yuav qhia rau cov neeg saib xyuas thawj tug paub tias koj muaj mob ntshav qab zib txhawm rau thaum koj pib muaj mob hnyav yuav hais tau lus.

Tej yam yuav tsum tau nqa thaum koj tawm dag zog:

1. Cov nab npawb xov tooj ntawm tsev neeg thiab cov kws kho mob txhawm rau thaum muaj xwm txheej ceev.
2. Xov tooj ntawm tes los sis kev hloov pauv txhawm rau los ua kom hu tawm tau.
3. Lub twj ntsuas ntshav qab zib.
4. Lub voj dab tes los sis lub voj caj dab I.D.
5. Khoom noj thaum muaj xwm txheej ceev los kho theem ntshav qab zib qis. Tej zaum qhov no yuav muaj cov tshuaj ntsiav muaj piam thaj glucose, cov khaub noom qab zib tawv, cov dej qab zib tsis muaj dab tsi xyaw los sis piam thaj ib dia noj mov.

Tawm Dag Zog Kom Muaj Kev Nyab Xeeb

- Haus cov kua dej uas tsis muaj piam thaj xws li dej qhuav kom ntau.
- Kuaj xyuas koj li ntshav qab zib ua ntej thiab tom qab tawm dag zog.
- Rau nkawm khau kom tab tom haum. Kuaj xyuas koj ob sab ko taw ua ntej thiab tom qab tawm dag zog.
- Yuav tsum muaj kev tawm dag zog ua kom ib ce sov thiab ua kom txias nrog kev tawm dag zog txhua zaus.
- Zam kev tawm dag zog sab nraum zoov uas siv zog heev yog tias nws kub heev, noo, muaj pa taws los sis txias.
- Ua raws li koj tus kws kho mob cov lus pom zoo rau tej dej num kev tawm dag zog.

Mus ntsib koj tus kws kho mob ua ntej yuav pib ib lub khoos kas pab cuam kev tawm dag zog twg.



Cov Lus Qhia Txog Kev Siv Tshuaj

Noj Ntawm Ncauj

- Paub lub npe ntawm koj qhov tshuaj, qhov ntau tsawg uas koj noj thiab txhua cov tsos mob tshwm sim uas muaj feem xyuam.
- Paub tias yuav noj koj cov tshuaj thaum twg.
- Ua ib daim ntawv teev npe txog tag nrho koj cov tshuaj thiab nqa nws nrog nraim koj.
- Hu rau koj tus kws kho mob yog tias koj muaj txua cov tsos mob tshwm sim.
- Tsis txhob tso tseg kev noj koj li tshuaj los sis hloov pauv qhov ntau tsawg yam tsis tau nug koj tus kws kho mob.
- Yog tias koj muaj lus nug dab tsi hais txog koj li tshuaj, ces nug koj tus kws tshuaj.
- Nrog koj tus kws kho mob los sis tus kws tshuaj sib tham yog tias koj muaj lus nug dab tsi hais txog qhov tshuaj yuav tau tom tej khw thiab mob ntshav qab zib.



Tshuaj Txhaj Kom Ntshav Qab Zib Nqis

Yog tias koj muaj tus mob ntshav qab zib Hom 1, koj yuav tsum noj tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis kom nyob tau. Yog muaj tus mob ntshav qab zib Hom 2, tej zaum koj yuav noj cov tshuaj ntsiav, tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis los sis ob yam tib si. Koj tus kws kho mob, kws tu mob los sis kws muab kev kawm txog mob ntshav qab zib yuav qhia rau koj paub txog txoj hau kev noj tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis, tab sis nco ntsoov:

- Kuaj saib hnuv tag sij hawm saum lub taub tshuaj los sis rab koob txhaj tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis.
- Saib rau ntawm qhov tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis los ua kom paub tseeb tias tsis muaj qhov tawv los sis dej khov hauv lub taub.
- Tsis txhob muab cov tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis mus tso rau hauv qhov tso khov los sis tso qhov tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis rau qhov chaw uas muaj qhov kub txias siab dua 80 oos xam (degree) xws li hauv lub tsheb los sis hauv qhov tshav kub.
- Yuav tsum muab qee yam tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis khaws cia hauv lub tub txias. Nug koj tus kws tshuaj los sis kws kho mob hais txog txoj hau kev khaws koj li tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis. Ua kom paub tseeb tias koj ua raws li cov lus qhia txog txoj hau kev khaws koj li tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis.
- Maj mam dov lub taub ntawm koj lub xib teg los ua kom cov tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis uas txias ntawv sov tuaj ua ntej txhaj.
- Nco ntsoov tias koj ntsuas koj li tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis rau qhov ntau tsawg kom haum.
- Muab rab koob pov tseg kom yog-yog. Kuaj saib nrog koj tus kws kho mob, tus kws muab kev kawm txog mob ntshav qab zib thiab/los sis lub tuam txhab khaws khib nyiab txog txoj hau kev yuav muab cov khoom no pov tseg tau zoo tshaj plaws.

Yog tias koj noj 2 hom tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis, nco ntsoov noj qhov ntau ntawm cov tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis kom haum rau lub sij hawm kom yog-yog!



Npaj Ib Pluas Mov Noj Uas Zoo Rau Lub Cev

Hauv qab no yog cov qauv piv txwv txog qhov txiv rau ib tug noj los

ntawm txhua pawg khoom noj

Khaub Ci, Mov Cereal, Zaub, Mov thiab Mij (muab rau 6 txog 11 leeg noj)

- 1 daim khaub ci
- 4-6 daim khaub noom cracker
- 1 daim tortilla me (xav kom noj ua pob kws)
- ½ khob zaub rau hmoov pob kws
- ½ khob mov los sis mij pasta
- ½ khob ntawm cov taum lentils los sis taum ntsuab ua siav

Txiv Hmab Txiv Ntoo (2 txog 4 lub)

- 1 lub txiv ntoo tshiab me (qhov loj me luaj li lub npas tennis los sis me zog ntawv)
- ½ khob txiv ntoo ntim kaus poom
- ½ lub txiv tsawb, txiv txhais los sis txiv hmab
- Txiv ntoo qhuav 2 Dia Noj Mov

Zaub (3 txog 5 leeg noj)

- Zaub nplooj ntsuab 1 khob
- ½ khob zaub ua siav
- Qos yaj ywm 1 lub me
- ⅓ khob qis liab

Mis thiab Mis Qaub (2 txog 3 qho)

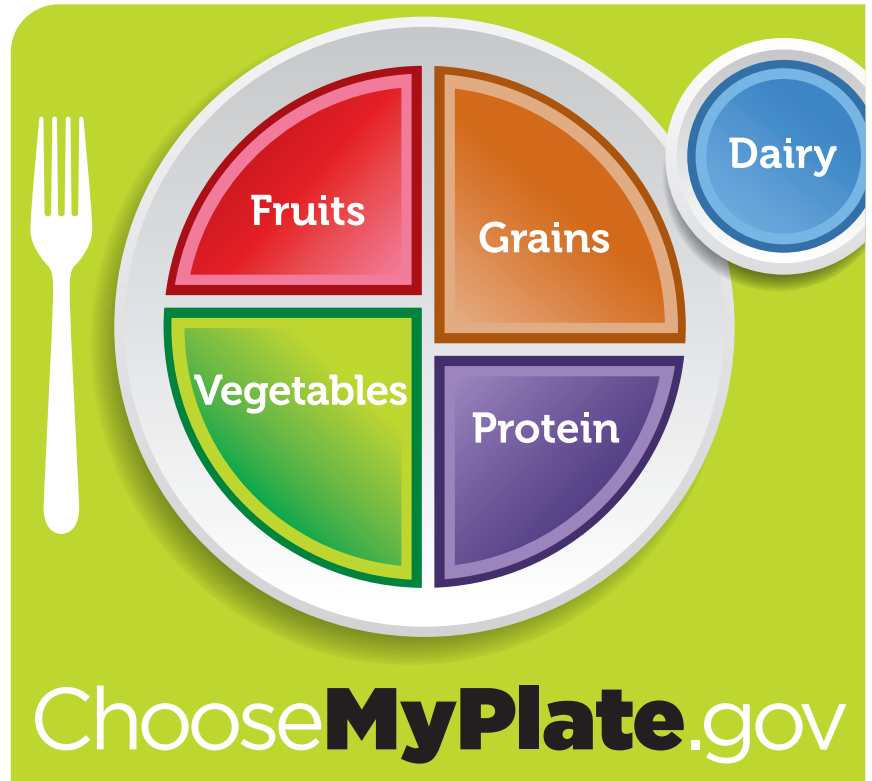
- 1 khob mis muaj roj tsawg
- 1 khob mis qaub

Nqaij Ntshiv, Nqaij Qaib, Ntses thiab Qe (2 txog 3 qho)

- Nqaij, ntses los sis nqaij qaib 3 ooj
- Taum pauv khov thiab khov heev 3 ooj
- 1 lub qe

Nqaij Rog thiab Roj (siv me aiv nkaus xwb)

- Npav taws 1 dia noj mov, roj nyug cuav los sis roj
- Mayonnaise muaj roj tsawg 1 Diav



Nco ntsoov tias qee yam mis xws li mis nyuj, mis qaub, thiab mis nyuj khov cottage kuj muaj thaj carbohydrates yog tias koj suav thaj carbs.



Npaj Koj Phaj Mov

Hloov kho koj li khoom noj thiab rau khoom noj rau koj lub phaj uas muaj ntau yam khoom noj zoo rau lub cev.

¼ Thaj Carbohydrates

Ntxiv ¼ ntawm koj lub phaj uas muaj cov noob nplej los sis cov khoom noj uas yog hmoov pob kws (thaj carbohydrates) xws li mov, mij, taum lentils, taum ntsuab los sis pob kws.

½ Zaub

Ntxiv ½ ntawm koj phaj mov nrog cov zaub uas tsis muaj hmoov pob kws xws li zaub paj, zaub ntug hauv paus, dib, zaub xab lav, txiv lws suav los sis paj zaub.

¼ Thauj Plaus Tees

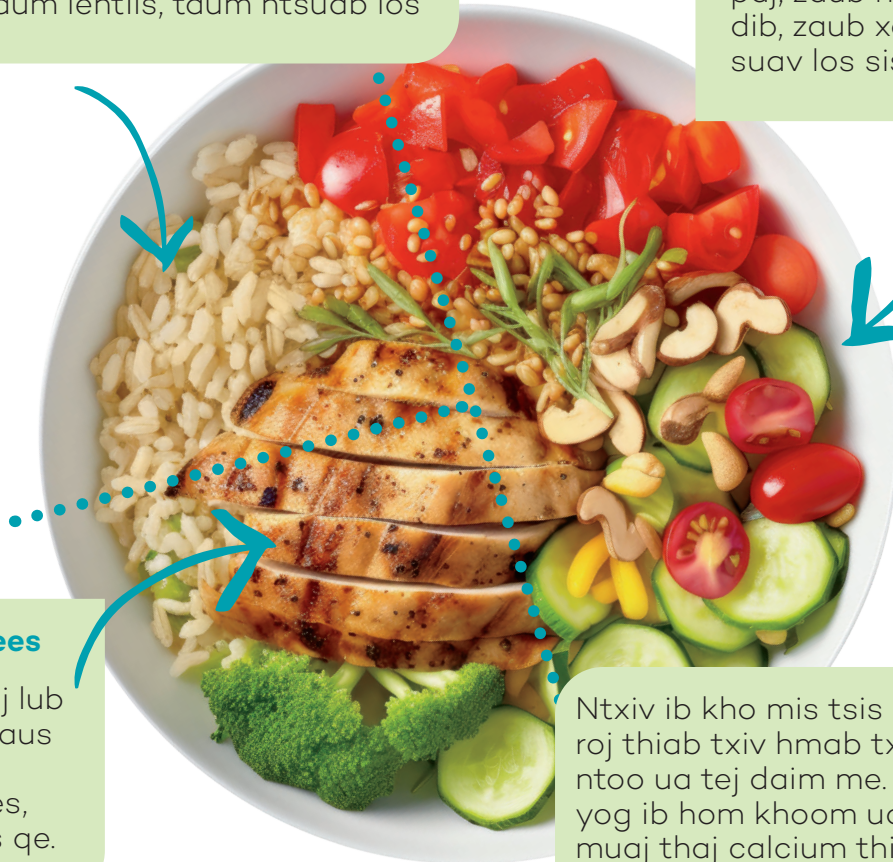
Rau ¼ ntawm koj lub phaj nrog thaj plaus tees xws li nqaij ntshiv, nqaij ntsees, nqaij qaij los sis qe.

Ntxiv ib kho mis tsis muaj roj thiab txiv hlab txiv ntoo ua tej daim me. Mis yog ib hom khoom uas muaj thaj calcium thiab thaj plaus tees zoo heev.

Cov Kev Xaiv Zoo Rau Lub Cev:

- Ncu, hau los sis cub koj cov khoom noj uas tsis yog kib. Yog tias kib, siv roj tsuag xws li PAM® los sis roj uas tsis yog npav tawj los sis roj margarine.
- Muab qaij lawv tawv tawm thiab hlais tej nqaij rov tshaj ntawv tawm.

Hu rau (833) 269-7830 mus nrog Tus Kws Paub Kev Noj Haus Zoo txog txoj phiaj xwm pluas noj uas zoo rau lub cev uas haum rau koj.



Nyeem Cov Ntawv Nplaum Qhia Txog Khoom Noj

Kawm paub txog kev nyeem cov ntawv nplaum qhia yog ib qho tseem ceeb rau kev noj haus zoo rau lub cev. Hauv qab no yog 4 yam ntawm cov feem tseem ceeb tshaj plaws ntawm daim ntawv qhia txog khoom noj:

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Qhov Ntau Tsawg Muab Los Noj: Siv cov diav los sis cov khob los ntsuas kom pom seb qhov ntau no zoo li cas. Ntaub ntawv qhia paub txog khoom noj zoo rau lub cev uas teev tseg yog muaj rau 1 leeg noj. Yog tias koj noj qhov muab rau 2 leeg, muab txhua qhov los ntxiv rau 2 npaug.

Cov Calory: Qhov no yog qhov tseem ceeb rau kev poob phaus.

Qhov Muaj Nqis Rau Txhua Hnub Ua Feem Pua: 5% los sis tsawg dua ntawm khoom noj muaj thaj zoo yuav xam tias tseem qis thiab 20% los sis ntau dua ntawv ntawm cov khoom noj muaj thaj zoo yuav xam tias siab lawm.

Cov Thaj Carbohydrates Tag Nrho: Koj yuav xav tau qee cov thaj carbohydrates txhua hnub. Tab sis, noj ntau dhau yuav ua rau koj li theem piam thaj hauv ntshav siab dhau. Cov thaj carbohydrates tag nrho yuav muaj cov gram ntawm piam thaj. Kev saib txog cov thaj carbohydrates tag nrho yeej tseem ceeb dua kev saib cov gram ntawm piam thaj. Yog tias qee yam uas tsis muaj piam thaj, nws tsis txhais tias nws tsis muaj thaj carbohydrates. Nrhiav tej khoom noj uas muaj thaj fiber hauv tej khoom noj siab dua. Tus kws paub txog khoom noj zoo los sis koj tus kws kho mob tuaj yeem qhia rau koj paub seb koj xav tau cov thaj carbohydrates ntau npaum li cas.



Khoom Noj Zoo Rau Lub Cev

Kev noj haus kom haum rau tus mob ntshav qab zib tsis txhais tias koj yuav tsum tau tso tseg koj cov khoom noj uas nyiam noj. Kev kawm paub txog txoj hau kev noj haus zoo rau lub cev yog feem tseem ceeb ntawm kev tu tus mob ntshav qab zib zoo. Yog xav noj kom haum rau tus mob ntshav qab zib, koj yuav tsum:

- Noj koj cov puas noj kom raws sij hawm li npaj tseg.
- Xaiv cov khoom noj ncu, hau los sis ci pauv rau cov nqaij kib los sis zaub kib.
- Noj tej nqaij rog kom tsawg xws li roj margarine los sis npav tawj.
- Siv cov mis, mis nyuj khov thiab cov kua ywg zaub uas muaj roj tsawg.
- Txiv hmab txiv ntoo tshiab yog qhov kev xaiv zoo dua kua txiv ntoo.
- Xaiv cov khoom noj uas muaj zaub feem ntau thiab cov thaj plaus tees zoo rau lub cev los ntawm tej tsiaj uas muaj cov roj khov tsawg. Qee cov piv txwv yog cov zaub, txiv ntoo tshiab, taum lentils/taum ntsuab, noob taum/noob nplej, nqaij ntses thiab nqaij ntshiv, thiab cov khoom uas yog mis muaj roj tsawg.
- Kawm paub seb cov khoom noj sib txawv cuam tshuam rau koj li theem ntshav qab zib li cas.
- Teem caij ntsib nrog tus kws paub txog khoom noj zoo los sis koj tus kws kho mob los tham txog koj txoj phiaj xwm npaj puas noj.

Nco ntsoov!

Cov thaj carbohydrates yog cov hmoov nplej pob kws thiab piam thaj nyob hauv khoom noj.

Lawv muaj feem cuam tshuam rau koj li theem piam thaj hauv ntshav ntau dua. Cov khoom noj uas muaj thaj carbohydrates ntau yog cov khaub ci, cov mij pasta, qos yaj ywm thiab cov khoom noj qab zib. Koj yuav noj tau cov khoom noj no, tab sis ua kom paub tseeb tias koj tsis txhob noj ntau dhau. Tej zaum koj theem piam thaj hauv ntshav yuav nce siab dhau thaum koj noj cov thaj carbohydrates ntau dua koj lub cev xav tau.



Cov Hnub Muaj Mob



Thaum koj muaj mob, koj theem ntshav qab zib tuaj yeem nce siab dua los sis qis dua li ib txwm. Npaj ib txoj phiaj xwm rau koj cov hnub muaj mob ua ntej koj muaj mob. Nrog koj tus kws ko mob sib tham hais txog yam uas koj yuav tsum tau ua.

Hu rau koj tus kws ko mob yog tias koj:

- Muaj theem piam thaj hauv ntshav siab tshaj 300 mg/dl sib lawg liag 2 zaug los sis theem ntshav qab zib qis sib lawg liag ntau qhov.
- Muaj qhov ntuav los sis raws plab ntev tshaj 6 teev.
- Noj tsis tau koj cov tshuaj kho mob ntshav qab zib (ntawm qhov ncauj) thiab nres qhov tshuaj.
- Tab tom ntuav thiab koj noj tshuaj txhaj kom ntshav qab zib nqis.
- Noj tsis tau cov khoom noj tawv ntev tshaj 24 teev.
- Tsis tuaj yeem khaws tej khoom ua kua cia tau.
- Tsis hnov zoo tuaj tom qab 2 hnub.
- Poob 5 phaus los sis ntau tshaj ntawv thaum koj muaj mob.
- Hnov kiv taub hau, tsis meej pem los sis hnov mob.
- Tsis paub meej yuav ua dab tsi.

Thaum koj muaj mob:

- Yog tias koj noj los sis haus tsis taus, thiab koj tsis muaj Txoj Phiaj Xwm Npaj Tseg Rau Hnub Muaj Mob, hu rau koj tus kws kho mob los nug txog yam yuav tsum tau ua.
- Tsis txhob nres noj koj cov tshuaj kho mob ntshav qab zib. Hu rau koj tus kws kho mob thiab nug seb koj qhov tshuaj ntau tsawg ntawv puas yuav muab hloov pauv.
- Xaiv cov tshuaj uas yuav tau tom tej khw uas tsis muaj piam thaj xws li cov tshuaj kua zoo hnoos.
- Kuaj xyuas koj theem piam thaj hauv ntshav yam tsawg kawg hauv txhua 4 teev tsis tas li ntawv los kuaj ntsuas koj cov zis txog ketone thiab.
- Haus dej kom ntau kom lub cev txhob qhuav, tshwj xeeb mas yog tias koj muaj mob ua npaws, ntuav los sis raws plab.
- Noj koj puas mov li ib txwm yog tias koj ua tau.
- Yog tias koj noj tsis tau cov khoom noj tawv, noj yam tsawg li 15 nkas lam (grams) ntawm cov carbs hauv txhua teev thaum koj sawv los.

Cov Piv Txwv Txog Kev Muab Noj Ntawm Cov Thaj Carb ntawm 15 nkas lam (grams):

- 1 khob kua zaub
- 1/2 khob kua txiv ntoo 100%
- 8 ooj ntawm Gatorade
- 6 daim khaub noom crackers muaj ntsev
- 1 daim khaub ci toast qhuav
- 1 tug kas lee ua tus
- 1/2 khob mis nyuj qaub khov
- 1/2 khob mov cereal ua siav
- 4-6 Daim Khaub Noom Cracker Noob Nplem Whole Grain

ABC ntawm Tus Mob Ntshav Qab Zib

A

A1c

- Qhia txog koj theem piam thaj hauv ntshav nruab nrab hauv 3 txog 4 lub hlis dhau los.
- Ua qhov no kom tiav hauv txhua 3 txog 4 lub hlis kom txog thaum koj li A1c yuav tswj tau zoo; ces mam kuaj mus raws li koj tus kws kho mob xaj ua.
- Yog xav kom tswj tau zoo, ua kom koj li A1c qis dua 7.

Tshuaj Aspirin

- Nug koj tus kws kho mob hais txog kev noj qhov tshuaj aspirin.

B

Mob Ntshav Siab

- Mus kuaj koj li mob ntshav siab (BP) txhua zaos uas koj mus ntsib koj tus kws kho mob.
- Tswj kom koj qhov BP nyob ntawm 140/80 los sis tsawg dua.

C

Roj Cholesterol

- Tswj koj cov roj cholesterol TSIS ZOO (LDL) kom qis dua 100.
- Tswj koj cov roj cholesterol ZOO (HDL) siab dua 50.

D

Tej Khoom Noj

- Ua raws li koj txoj phiaj xwm khoom noj zoo rau tus mob ntshav qab zib.
- Saib rawv qhov loj me ntawm qhov khoom noj.
- Xaiv khoom noj kom zoo rau lub cev.
- Xaiv cov khoom noj tsis muaj piam thaj, muaj roj tsawg thiab muaj ntsev tsawg.
- Kuaj xyuas nrog koj tus kws kho mob ua ntej pib ib qho khoom noj tshwj xeeb twg (xws li. kev poob phaus).

Kev Kho Hniav

- Mus ntsib koj tus kws kho hniav ib xyoo ob zaug.

E

Kev Saib Xyuas Qhov Muag

- Kev kuaj DRE (Kev Kuaj Ntsiab Muag Uas Rub Los Kom Pom Loj) txhua xyoo.
- Txhawm yog tias koj lub zeem muag yeej zoo li ib txwm, koj yeej tseem muaj kev puas tsuaj rau qhov muag tau.

Kev tawm dag zog

- Ib txoj hau kev uas zoo tshaj plaws yuav tswj tau mob ntshav qab zib.
- Ua qhov no txhua hnuv!
- Nrog koj tus kws kho mob tham ua ntej pib ib lub khoos kas kev tawm dag zog.

F

Kev Tu Ko Taw

- Kom koj tus kws kho mob kuaj koj ob sab ko taw rau thaum mus ntsib kws kho mob txhua zaos.
- Kuaj koj ob sab ko taw txhua hnuv txog qhov mob liab, qhov to, mob los sis sawv hlwv.
- Yuav tsum kuaj txog monofilament hauv txhua xyoo (qhov cuab yeej tshwj xeeb uas kws kho mob siv rau ntawm koj ob sab ko taw kom pom seb koj puas tseem tuaj yeem hnov) los kuaj txog kev puas tsuaj txog tej leeg xa xov.
- Rau khau tas li, tsis txhob mus taw do.

Mob Khaub Thuas

- Mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas txhua xyoo.
- Nug koj tus kws kho mob seb koj puas yuav tsum tau txhaj koob tshuaj tiv thaiv mob ntsws o los sis lwm cov koob tshuaj tiv thaiv kev mob nkeeg.

K

Mob Raum

- Mus kuaj microalbumin hauv txhua xyoo (thauj plaus tees hauv zis) kuaj los nrhiav txog kev puas tsuaj. Yog tias kuaj pom tias muaj mob, tej zaum koj tus kws kho mob yuav xav kuaj txog qhov no ntau ntxiv.

S

Kev Haus Luam Yeeb, Luam Yeeb Hluav Taws Xob, thiab Luam Yeeb Raus

- Cov no ua rau koj muaj kev pheej hmoo siab tuaj txog cov teeb meem mob ntshav qab zib NTAU HEEV! Kev txiav kev haus luam yeeb nicotine hauv ib hom twg.
- **Yog xav tau kev pab txiav luam yeeb ces hu rau Kick It CA ntawm (800) 300-8086 los sis sau tus ntawv "Quit Smoking" mus rau 66819.**
- **Nrog koj tus kws kho mob sib tham txog Kev Kho Mob Hloov Luam Yeeb Nicotine. Nws yog qhov txiaj ntsig kev pab uas tau txais kev duav roos.**

Kev Tswj Mob Ntshav Qab Zib Tsis Tau Zoo Tuaj Yeem Ua Rau:

A – Kev Txiaiv Tes Taw

B – Dig Muag

C – Kab mob hlab ntshav plawv (lub plawv) / mob plawv nres thiab mob hlab ntsha hlwb tawg

D – Lim Ntshav

Sij Hawm Npaj Tseg Txog Kev Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Tswj Hwm MOb Ntshav Qab Zib

Ua kom tiav txhua yam kev kuaj mob thiab kev ntsuas mob tuaj yeem pab rau cov neeg mob ntshav qab zib nyob tau ntev zog thiab ua neej tau noj qab haus huv zoo dua qub.

Cov Kev Ntsuas Mob	Cov Kev Soj Ntsuam	Kuaj Ntsuas Tas Li	Kev Pom Zoo
A1c	Qhov nruab nrab txog theem piam thaj hauv ntshav 2 txog 3 lub hlis	Txhua 3 txog 4 lub hlis kom txog kev tswj tau zoo	Tsawg dua 7 feem pua (los sis raws li tau lus pom zoo los ntawm koj tus kws kho mob)
Mob ntshav siab	Kuaj xyuas lub zog ntshav ntwis mus ntawm txoj hlab ntsha	Kev mus ntsib kws kho mob txhua hli	Yog tias loj dua 120/80 ntxiv cov kev hloov pauv rau kev ua neej kev noj haus Yog tias siab dua 140/90, ntxiv qhov tshuaj ntxiv rau cov kev hloov pauv txog kev ua neej kev noj haus
Roj Cholesterol	Kev pheej hmoo yuav muaj kab mob plawv	Ib xyoos ib zaug	Cov txuam thawj tseeb txog kev pheej hmoo yuav tshwm sim yog tias: - LDL siab tshaj 100 mg/dL - Roj Triglycerides siab tshaj 150 mg/dL - HDL tsawg dua 40 mg/dL hauv txiv neej thiab tsawg dua 50 mg/dL hauv cov poj niam
Microalbumin (kev ntsuas cov zis)	Kev ua hauj lwm ntawm lub raum	Ib xyoos ib zaug	Tsawg dua 30 mg/dL
Kev Kuaj Qhov Muag (rub los saib kom ze)	Kab mob rau qhov muag	Ib xyoos ib zaug	Li ib txwm
Kev Kuaj Ko Taw	Teeb meem txog ko taw	Kev mus ntsib kws kho mob txhua hli	Li ib txwm
Koob tshuaj tiv thaiv kab mob khaub thuas		Ib xyoos ib zaug	
Koob tshuaj tiv thaiv kab mob ntsws o		Thaum kuaj mob thiab thaum hnuab nyoog 65 xyoos thiab tshaj saud	
Lwm cov koob tshuaj tiv thaiv kab mob		Kuaj saib nrog koj tus kws kho mob	

Yog tias koj xav tau kev pab nrhiav kws kho mob los sis tus kws kho mob paub tshwj xeeb, ces hu rau Cov Chaw Pab Cuam Tswv Cuab. Tus nab npawb no yog nyob rau hauv koj daim npav ID tswv cuab.

Ntaub Ntawv Tiv Tauj

Kws Kho Mob: _____

Xov Tooj: _____

Kws Paub Txog Zaub Mov: _____

Xov Tooj: _____

Kws Kho Mob Qhov Muag: _____

Xov Tooj: _____

Kws Kho Hniav: _____

Xov Tooj: _____

Lus Cim Tseg/Lus Nug rau Kuv Tus Kws Kho Mob

Cov Chaw Pab Cuam

- **Lub Koom Haum Saib Xyuas Txog Mob Ntshav Qab Zib Rau Neeg Mes Kas**
diabetes.org | 1-800-DIABETES
- **Lub Chaw Hauj Lwm Hauv Teb Chaws txog Tus Mob Ntshav Qab Zib thiab Cov Kab Mob Hlab Zom Zaub thiab Mob Raum (NIDDK)**
niddk.nih.gov/health-information/diabetes | 1-800-860-8747
- **Lub Chaw Kawm Paub txog Khoom Noj Zoo Rau Lub Cev thiab Mob Ntshav Qab Zib**
eatright.org | 1-800-877-1600
- **Lub Koom Haum Paub Txog Tus Mob Plawv Rau Neeg Mes Kas**
heart.org/en/health-topics/diabetes | 1-800-242-8721
- **Cov Chaw Tswj Hwm thiab Tiv Thaiv Kab Mob**
cdc.gov/diabetes | 1-800-232-4636
- **Lub Khoos Kas Kev Kawm Txog Mob Ntshav Qab Zib Hauv Teb Chaws**
ndep.nih.gov
- **Tswj Kom Tau Koj Tus Mob Ntshav Qab Zib**
tcoyd.org | 1-800-998-2693

