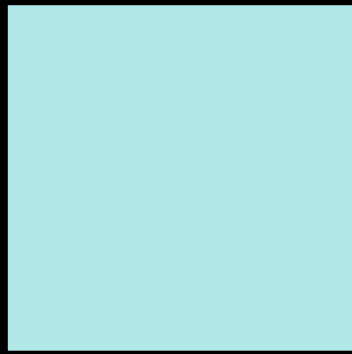


# 4 Steps to Control Your Diabetes for Life

## 4 ขั้นตอนในการควบคุมโรคเบาหวานของคุณตลอดไป



Thai  
June 2007  
ภาษาไทย  
มิถุนายน 2550



# **Contents**

- Step 1: Learn about diabetes ..... 6
- Step 2: Know your diabetes ABCs ..... 12
- Step 3: Manage your diabetes ..... 16
- Step 4: Get routine care ..... 22
- Notes ..... 26
- Where to get help ..... 28

## สารบัญ

|   |    |
|---|----|
| ขั้นตอนที่ 1: การเรียนรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน .....  | 7  |
| ขั้นตอนที่ 2: การรู้จักโรคเบาหวานของคุณจาก ABC .....  | 13 |
| ขั้นตอนที่ 3: การดูแลโรคเบาหวานของคุณ.....  | 17 |
| ขั้นตอนที่ 4: การตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเพื่อหลีกเลี่ยง<br>ปัญหาของการเกิดโรคเบาหวาน ..... | 23 |
| บันทึก .....  | 27 |
| สถานที่บริการให้ความช่วยเหลือ .....   | 29 |

# 4 Steps to Control Your Diabetes. For Life.

This booklet presents four key steps to help you manage your diabetes and live a long and active life.

**Step 1: Learn about diabetes.**

**Step 2: Know your diabetes ABCs.**

**Step 3: Manage your diabetes.**

**Step 4: Get routine care to avoid problems.**

# 4 ขั้นตอนในการควบคุม โรคเบาหวานของคุณ...ตลอดไป

หนังสือเล่มนี้ให้ความรู้เกี่ยวกับสี่ขั้นตอนที่สำคัญในการดูแลโรคเบาหวานของคุณ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและชีวิตที่ยืนยาว

**ขั้นตอนที่ 1: การเรียนรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน**

**ขั้นตอนที่ 2: การรู้จักโรคเบาหวานของคุณจาก ABC**

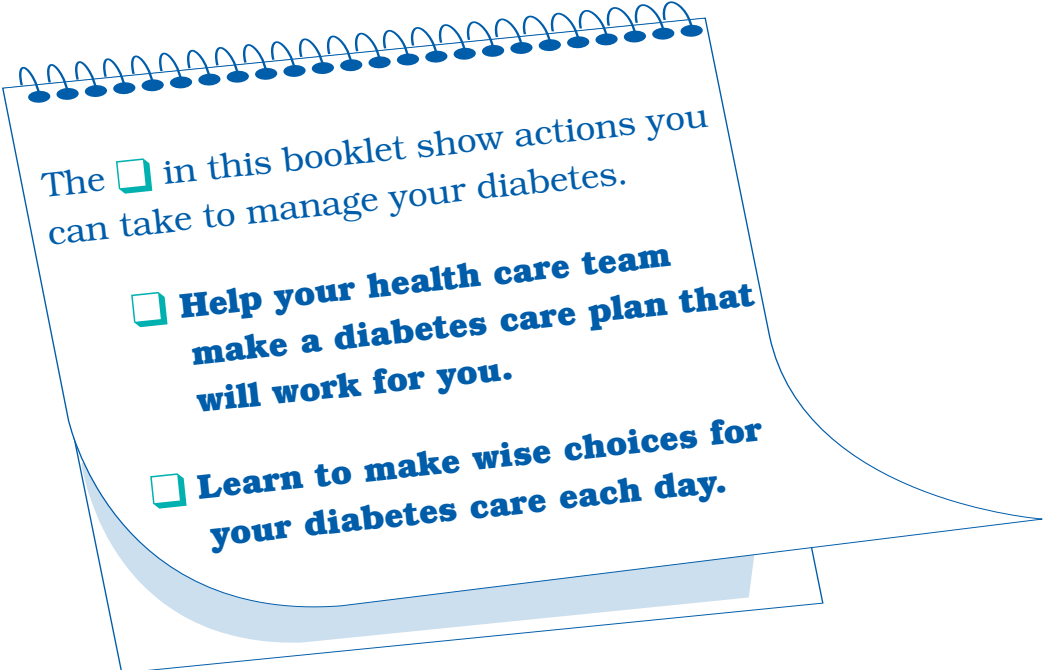
**ขั้นตอนที่ 3: การดูแลโรคเบาหวานของคุณ**

**ขั้นตอนที่ 4: การตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเพื่อ  
หลีกเลี่ยงปัญหาของการเกิดโรคเบาหวาน**

Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of your body. That is why a health care team may help you take care of your diabetes:

- doctor
- dentist
- diabetes educator
- dietitian
- eye doctor
- foot doctor
- mental health counselor
- nurse
- nurse practitioner
- pharmacist
- social worker
- friends and family

**You are the most important member of the team.**



The  in this booklet show actions you can take to manage your diabetes.

**Help your health care team make a diabetes care plan that will work for you.**

**Learn to make wise choices for your diabetes care each day.**

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ร้ายแรง มีผลกระทบต่อร่างกายของเราทุกส่วน ด้วยเหตุนี้ การดูแลโรคเบาหวานของเราจึงต้อง อาศัยความช่วยเหลือจากทีมงานผู้มีความเชี่ยวชาญ ซึ่งประกอบด้วยบุคคลดังต่อไปนี้:

- หมอ
- หมอฟัน
- ผู้มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน
- นักโภชนาการ
- หมอดตา
- หมอผู้เชี่ยวชาญด้านเท้า
- ที่ปรึกษาด้านสุขภาพจิต
- พยาบาล
- พยาบาลเวชปฏิบัติ
- เภสัชกร
- นักสังคมสงเคราะห์
- เพื่อนและญาติผู้ใกล้ชิด

## และคุณคือบุคคลที่สำคัญที่สุดที่ใกล้ชิด

เครื่องหมาย  ในหนังสือเล่มนี้แสดงถึงสิ่งที่คุณควรปฏิบัติเพื่อดูแลโรคเบาหวานของคุณ

ช่วยทีมงานผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของคุณวางแผนการ ดูแลรักษาโรคเบาหวานในแบบที่ เหมาะสมกับตัวคุณ

เรียนรู้ที่จะเลือกการปฏิบัติที่ชาญฉลาดสำหรับการดูแลรักษาโรคเบาหวานของคุณในแต่ละวัน

---

## Step 1:

### Learn about diabetes.

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. Here are the main types of diabetes.

**Type 1 diabetes**—the body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

**Type 2 diabetes**—the body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

**Gestational (jes-TAY-shon-al) diabetes mellitus (GDM)**—occurs when a woman is pregnant. It raises her risk of getting another type of diabetes, mostly type 2, for the rest of her life. It also raises her child's risk of being overweight and getting diabetes.



# ขั้นตอนที่ 1:

## การเรียนรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีระดับกลูโคสในเลือด (น้ำตาลในเลือด) สูงเกินไป โรคเบาหวานแบ่งออกเป็นชนิดใหญ่ๆ ดังต่อไปนี้:

**โรคเบาหวาน ชนิดที่ 1**—ร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ อินซูลินเป็นสารที่ช่วยให้ร่างกายสามารถนำกลูโคสที่ได้จากอาหารไปเปลี่ยนเป็นพลังงาน ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 1 จะต้องฉีดอินซูลินทุกวัน

**โรคเบาหวาน ชนิดที่ 2**—ร่างกายผลิตอินซูลินไม่เพียงพอหรือนำอินซูลินไปใช้ได้ไม่ดี ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จะต้องรับประทานยาเม็ดหรือฉีดอินซูลินเป็นประจำ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 นี้พบได้บ่อยที่สุด

**โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational diabetes mellitus หรือ GDM)**—เกิดขึ้นในสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อมารดาในการป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดอื่นๆ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชนิดที่ 2 ไปตลอดชีวิต รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงต่อทารกในการมีน้ำหนักมากเกินไปและป่วยด้วยโรคเบาหวาน

## Diabetes is serious.

You may have heard people say they have “a touch of diabetes” or that their “sugar is a little high.” These words suggest that diabetes is not a serious disease. That is not correct. Diabetes is serious, but you can manage it!

All people with diabetes need to make healthy food choices, stay at a healthy weight, and be active every day.



Taking good care of yourself and your diabetes can help you feel better and avoid health problems caused by diabetes such as:

- heart attack and stroke
- eye problems that can lead to trouble seeing or going blind
- nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Some people may even lose a foot or a leg.
- kidney problems that can cause your kidneys to stop working
- gum disease and loss of teeth

## โรคเบาหวานเป็นโรคที่ร้ายแรง

คุณเคยอาจจะได้ยินว่าพวกเขา “แค่เป็นโรคเบาหวาน” หรือ “น้ำตาลสูงนิดหน่อยเอง” ทำให้รู้สึกว่าโรคเบาหวานเป็นโรคที่ไม่ร้ายแรง ซึ่งแท้จริงแล้วความคิดนี้ไม่ถูกต้อง โรคเบาหวานเป็นโรคที่ร้ายแรงแต่คุณสามารถจัดการกับมันได้!

ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนจะต้องเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม และออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

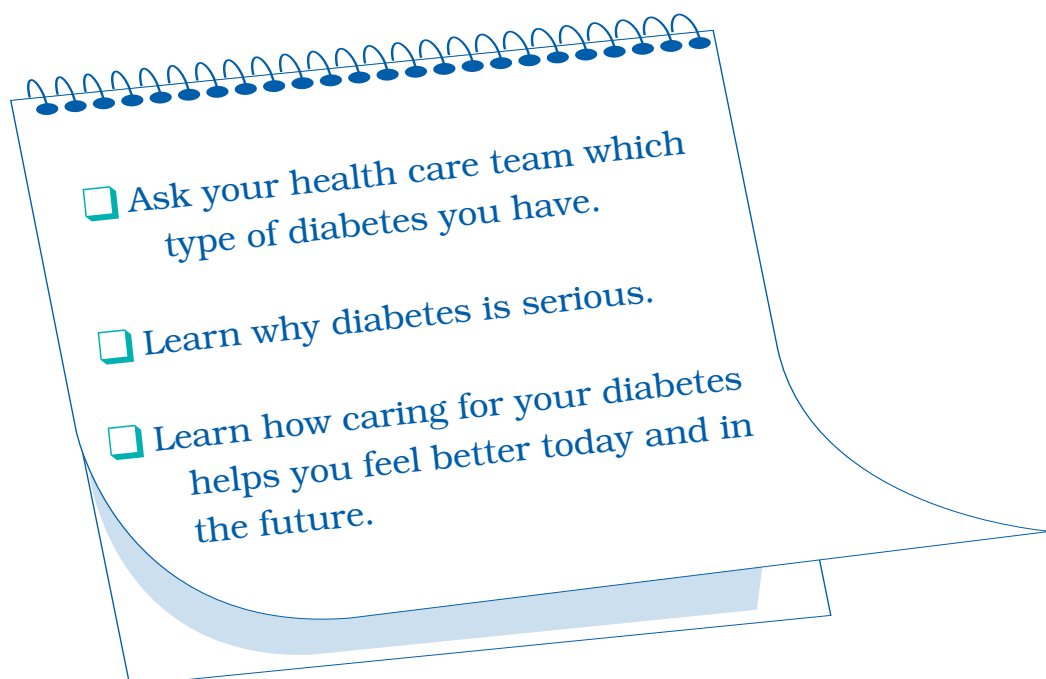


คุณจะมีความรู้สึกที่ดีขึ้น เมื่อคุณได้ดูแลสุขภาพของตัวเอง และโรคเบาหวานก็จะทุเลาลงและดีขึ้น รวมทั้งช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงโรคแทรกซ้อนต่างๆ อันมีสาเหตุมาจากโรคเบาหวาน เช่น:

- โรคหัวใจล้มเหลวและโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน
- โรคแทรกซ้อนต่างๆ เกี่ยวกับดวงตา ซึ่งสามารถนำไปสู่การมองเห็นไม่ชัดหรือถึงกับตาบอด
- ระบบประสาทถูกทำลาย ซึ่งสามารถทำให้มือและเท้าของคุณเกิดอาการปวด เจ็บแปลบ หรือรู้สึกชา ในผู้ป่วยบางรายอาจถึงกับต้องสูญเสียเท้าหรือขาไป
- โรคแทรกซ้อนต่างๆ เกี่ยวกับไต ซึ่งสามารถทำให้ไตของคุณหยุดทำงานได้
- โรคเหงือกและการสูญเสียฟัน

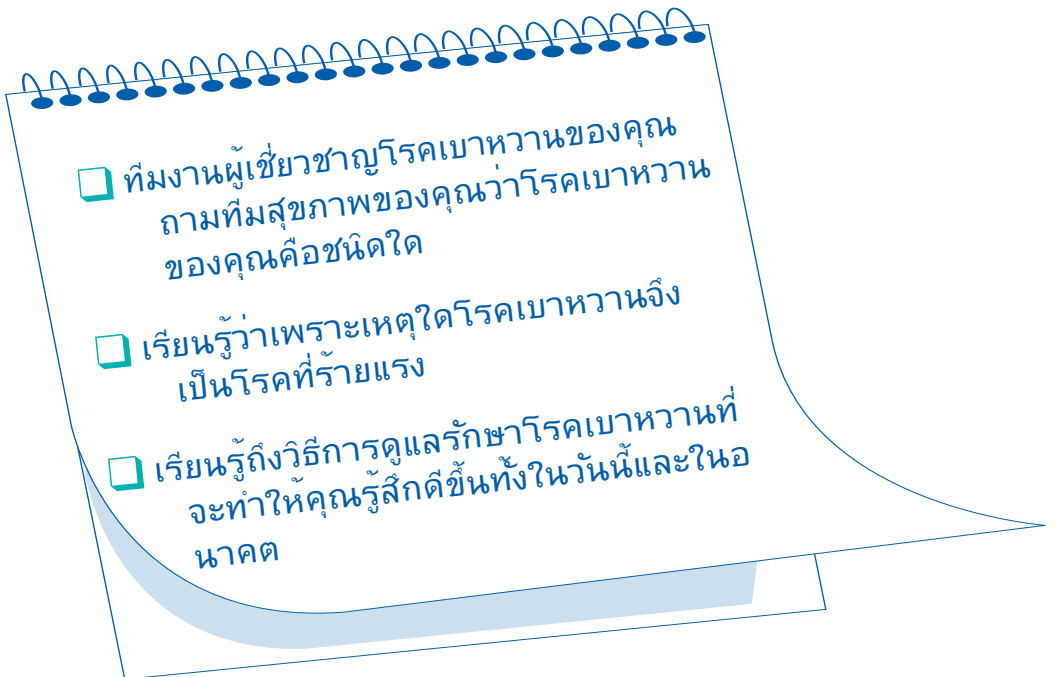
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- have more energy
- be less tired and thirsty and urinate less often
- heal better and have fewer skin or bladder infections
- have fewer problems with your eyesight, skin, feet, and gums



เมื่อน้ำตาลในเลือดของคุณมีระดับใกล้เคียงปกติ อาจมีผลดังต่อไปนี้กับคุณ:

- มีพลังงานมากขึ้น
- อ่อนเพลียและกระหายน้ำน้อยลง รวมทั้งอาการปัสสาวะบ่อยลดลง
- แผลสมานกันได้เร็วขึ้น และมีอาการของโรคติดเชื้อทางผิวหนังหรือภาวะปัสสาวะลดลง
- มีโรคแทรกซ้อนเกี่ยวกับสายตา ผิวหนัง เท้า และเหงือกน้อยลง



## Step 2: Know your diabetes ABCs.

Talk to your health care team about how to control your A1C, Blood pressure, and Cholesterol. This can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problem. Here's what the ABCs of diabetes stand for:

### **A for the A1C test (A-one-C).**



It shows you how your blood glucose has been over the last three months. The A1C goal for most people is below 7.

High blood glucose levels can harm your heart and blood vessels, kidneys, feet, and eyes.

### **B for Blood pressure.**



The goal for most people with diabetes is below 130/80.

High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke, and kidney disease.

### **C for Cholesterol.**



The LDL goal for most people is below 100.  
The HDL goal for most people is above 40.

LDL or “bad” cholesterol can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. HDL or “good” cholesterol helps remove cholesterol from your blood vessels.

## ขั้นตอนที่ 2:

### การรู้จักกับโรคเบาหวานของคุณจาก ABC

พูดคุยกับทีมงานผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับโรคของคุณกับวิธีการควบคุม A1C ความดันโลหิต และคอเลสเตอรอล ซึ่งจะช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคหัวใจล้มเหลว โรคหลอดเลือดสมองอุดตัน หรือโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ที่มีสาเหตุมาจากโรคเบาหวาน ต่อไปนี้เป็นอักษรย่อ ABC ที่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน:

#### A สำหรับ A1C (การตรวจค่า A-หนึ่ง-C)



แสดงให้เห็นถึงระดับกลูโคสในเลือดของคุณในระยะเวลาสี่เดือนที่ผ่านมา ค่า A1C ตามเป้าหมายสำหรับผู้ป่วยส่วนใหญ่คือต่ำกว่า 7

การมีระดับกลูโคสในเลือดสูงสามารถเป็นอันตรายต่อหัวใจ เส้นเลือด ไต เท้า และดวงตาของคุณ

#### B สำหรับ Blood Pressure (ความดันโลหิต)



ค่าความดันโลหิตตามเป้าหมายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานคือต่ำกว่า 130 ทับ 80

การมีระดับกลูโคสในเลือดสูงทำให้หัวใจของคุณทำงานหนักกว่าปกติ ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคหัวใจล้มเหลว โรคหลอดเลือดสมองอุดตัน และโรคไต

#### C สำหรับ Cholesterol (คอเลสเตอรอล)



ระดับ LDL ตามเป้าหมายสำหรับผู้ป่วยส่วนใหญ่คือต่ำกว่า 100 ระดับ HDL ตามเป้าหมายสำหรับผู้ป่วยส่วนใหญ่คือสูงกว่า 40

LDL หรือ คอเลสเตอรอลที่ “ไม่ดี” สามารถจับตัวเป็นก้อนและอุดตันหลอดเลือดของคุณได้ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจล้มเหลว และโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน HDL หรือ คอเลสเตอรอลที่ “ดี” จะช่วยขจัดคอเลสเตอรอลออกจากหลอดเลือดของคุณ



Ask your health care team:

what your A1C, Blood pressure, and cholesterol numbers are

what your ABC numbers should be

what you need to do to reach your targets



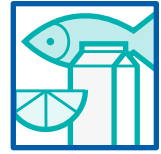
ถามทีมงานผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของคุณ  
ว่า

ค่า A1C ค่าความดันโลหิต และระดับคอ  
เลสเตอรอลของคุณเป็นเท่าใด

ค่า ABC ของคุณควรเป็นเท่าใด

คุณจะต้องทำอะไรเพื่อให้สามารถ  
บรรลุตามเป้าหมาย

## Step 3: Manage your diabetes.



Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves. Work with your health care team to reach your ABC goals. Use this self-care plan.

- **Use your diabetes food plan.** If you do not have one, ask your health care team for one.
  - Eat healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, chicken or turkey without the skin, dry peas or beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.
  - Keep fish and lean meat and poultry portions to about 3 ounces (or the size of a pack of cards). Bake, broil, or grill it.
  - Eat foods that have less fat and salt.
  - Eat foods with more fiber such as whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta.

# ขั้นตอนที่ 3:

## การดูแลโรคเบาหวานของคุณ



ผู้ป่วยหลายรายหลีกเลี่ยงการเกิดโรคแทรกซ้อนในระยะยาวอันมีสาเหตุมาจากโรคเบาหวานโดยการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี คุณควรร่วมมือกับทีมงานผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของคุณเพื่อให้ค่า ABC ของคุณเป็นไปตามเป้าหมาย โดยใช้แผนการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ดังต่อไปนี้

- **ใช้แผนการรับประทานอาหารสำหรับโรคเบาหวานของคุณ**  
หากคุณยังไม่มีแผนดังกล่าว ให้ขอรับได้จากทีมสุขภาพของคุณ
  - ใช้แผนการรับประทานอาหารสำหรับโรคเบาหวานของคุณ หากคุณยังไม่มีแผนดังกล่าวให้ขอรับได้จากทีมงานผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของคุณ
  - รับประทานปลา เนื้อไม่ติดมัน และสัตว์ปีกในสัดส่วนประมาณ 3 ออนซ์ (หรือขนาดฝ่าหนึ่งสำหรับ) โดยการนำมาอบ นึ่ง หรือย่าง
  - รับประทานอาหารที่มีมันและรสเค็มให้น้อยลง
  - รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารให้มากขึ้น เช่น ธัญพืช ขนมอบีง แครกเกอร์ ข้าว หรือพาสต้า

- **Get 30 to 60 minutes of physical activity on most days of the week.**

Brisk walking is a great way to move more.

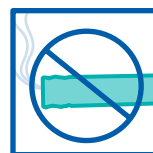


- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **Ask for help if you feel down.** A mental health counselor, support group, member of the clergy, friend, or family member will listen to your concerns and help you feel better.

- **Learn to cope with stress.** Stress can raise your blood glucose. While it is hard to remove stress from your life, you can learn to handle it.

- **Stop smoking.** Ask for help to quit.



- **Take medicines even when you feel good.** Ask your doctor if you need aspirin to prevent a heart attack or stroke. Tell your doctor if you cannot afford your medicine or if you have any side effects.

- **ออกกำลังกายวันละ 30 ถึง 60**

**นาทีเป็นประจำทุกวัน** การเดินเร็วเป็นวิธีที่ดีในการช่วยให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้มากขึ้น

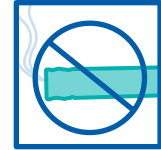


- **ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม** โดยการเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น

- **ขอความช่วยเหลือหากคุณรู้สึกท้อแท้** ที่ปรึกษาด้านสุขภาพจัดกลุ่มผู้ป่วยช่วยเหลือกันเอง เพื่อนสมาชิกกิจกรรมทางศาสนา หรือสมาชิกในครอบครัว จะรับฟังข้อกังวลใจของคุณ และช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น

- **เรียนรู้ถึงวิธีการรับมือกับความเครียด** ความเครียดสามารถทำให้ระดับกลูโคสในเลือดของคุณสูงขึ้น ถึงแม้ว่าการขจัดความเครียดออกไปจากชีวิตนั้นจะทำได้ยาก แต่คุณก็สามารถที่จะเรียนรู้ถึงวิธีการรับมือกับมัน

- **หยุดสูบบุหรี่** ขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับวิธีการเลิกบุหรี่

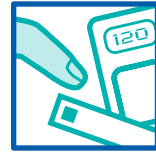


- **รับประทานยาแม้ในขณะที่รู้สึกสบาย** ถ้ามหมอว่า คุณจำเป็นต้องรับประทานยาแอสไพรินเพื่อป้องกันโรคหัวใจล้มเหลว และโรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือไม่ และแจ้งให้หมอทราบหากคุณไม่สามารถเสียค่าใช้จ่ายสำหรับยาของคุณ หรือหากคุณมีอาการข้างเคียงใด ๆ จากการใช้ยา

- **Check your feet every day** for cuts, blisters, red spots, and swelling. Call your health care team right away about any sores that won't go away.

- **Brush your teeth and floss every day** to avoid problems with your mouth, teeth, or gums.

- **Check your blood glucose.** You may want to test it one or more times a day.



- **Check your blood pressure.** If your doctor advises.

- **Report any changes in your eyesight** to your doctor.

Talk to your health care team about your blood glucose targets. Ask how and when to test your blood glucose and how to use the results to manage your diabetes.

Use this plan as a guide to your self-care.

Discuss how your self-care plan is working for you each time you visit your health care team

- **ตรวจดูเท้าของคุณทุกวัน** ว่ามีแผล จุดแดง หรือบวมหรือไม่  
ที่มงานผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของคุณ โจรถึงที่มสุขภาพ  
ของคุณทันทีหากมีอาการเจ็บปวดซึ่งไม่หายไป
- **แปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันทุกวัน** เพื่อหลีกเลี่ยงจากโรคแทรก  
ซ้อนเกี่ยวกับช่องปาก ฟัน หรือเหงือกของคุณ
- **ตรวจระดับกลูโคสในเลือดของคุณ** ในแต่ละวัน  
คุณอาจตรวจหนึ่งครั้งหรือมากกว่านั้น
- **วัดความดันโลหิตของคุณ** หากหมอแนะนำ
- **รายงานเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงทางสายตาของคุณ**  
ให้หมอทราบ



พูดคุยกับที่มงานผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของ  
คุณเกี่ยวกับระดับกลูโคสในเลือดตามเป้า  
หมายของคุณ ถามว่าคุณจะตรวจระดับกลู  
โคสในเลือดของคุณด้วยวิธีใดและเมื่อ  
ใด รวมทั้งจะใช้ผลการตรวจเพื่อจัดการกับ  
โรคเบาหวานของคุณได้อย่างไร

ใช้แผนดังกล่าวเป็นแนวทางในการดูแล  
สุขภาพด้วยตนเอง

ในการนัดพบที่มงานผู้เชี่ยวชาญโรค  
เบาหวานของคุณแต่ละครั้ง ให้หารือเกี่ยวกับ  
แผนการดูแลสุขภาพด้วยตนเองว่ามีความ  
เหมาะสมกับคุณมากน้อยเพียงใด

## Step 4:

### Get routine care to avoid problems.

See your health care team at least twice a year to find and treat problems early. Discuss what steps you can take to reach your goals.

#### At each visit get a:

- blood pressure check
- foot check
- weight check
- review of your self-care plan shown in Step 3



#### Two times each year get an:

- A1C test—It may be checked more often if it is over 7

#### Once each year get a:

- cholesterol test
- triglyceride (try-GLISS-er-ide) test- a type of blood fat
- complete foot exam
- dental exam to check teeth and gums—tell your dentist you have diabetes
- dilated eye exam to check for eye problems
- flu shot
- urine and a blood test to check for kidney problems

#### At least once get a:

- pneumonia (nu-mo-nya) shot



## ขั้นตอนที่ 4:

### การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาของการเกิดโรคเบาหวาน

ไปพบที่ทีมงานผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวานของคุณ อย่างน้อยปีละสองครั้ง เพื่อตรวจหาปัญหาสุขภาพต่างๆ และรับการรักษาแต่เนิ่นๆ หากอ้อมีขั้นตอนใดบ้างที่สามารถทำให้คุณบรรลุตามเป้าหมายได้

#### ตรวจสอบสิ่งต่อไปนี้ในการนัดทุกครั้ง:

- วัดความดันโลหิต
- ตรวจเท้า
- ตรวจสอบความเหมาะสมของน้ำหนัก
- ทบทวนแผนการดูแลสุขภาพด้วยตนเองดังที่แสดงไว้ในขั้นตอนที่ 3



#### ตรวจสอบสิ่งต่อไปนี้ปีละสองครั้ง:

- ตรวจค่า A1C - อาจตรวจได้บ่อยกว่านั้นหากมีค่าเกิน 7

#### ตรวจสอบสิ่งต่อไปนี้ปีละหนึ่งครั้ง:

- ตรวจระดับคอเลสเตอรอล
- ตรวจระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) - ซึ่งเป็นไขมันในเลือดชนิดหนึ่ง
- ตรวจเท้าอย่างละเอียด
- ตรวจทางทันตกรรมเพื่อตรวจดูฟันและเหงือก - ให้แจ้งกับทันตแพทย์ว่าคุณป่วยเป็นโรคเบาหวาน
- ตรวจจอประสาทตาโดยการขยายม่านตาเพื่อหาโรคแทรกซ้อนเกี่ยวกับตา
- ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
- ตรวจปัสสาวะและเลือดเพื่อหาโรคแทรกซ้อนเกี่ยวกับไต

#### ตรวจสอบสิ่งต่อไปนี้อย่างน้อยหนึ่งครั้ง:

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคปอดบวม

Ask your health care team about these and other tests you may need. Ask what your results mean.

Write down the date and time of your next visit.

If you have Medicare, ask your health care team if Medicare will cover some of the costs for

learning about healthy eating and diabetes self care special shoes, if you need them

medical supplies

diabetes medicines

ถามทีมงานผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวาน  
ของคุณ เกี่ยวกับ การตรวจเหล่านี้และ  
การตรวจอื่นๆ ที่อาจจำเป็นสำหรับคุณ  
รวมทั้งถามถึงความหมายของผลการ  
ตรวจของคุณ

จดวันที่และเวลานัดในครั้งต่อไป

หากคุณมีประกันสุขภาพ Medicare  
ให้ถามทีมงานผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวาน  
ของคุณว่าโครงการ ประกันสุขภาพ  
Medicare จะครอบคลุม ถึงค่าใช้จ่าย  
สำหรับสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

การเรียนรู้เกี่ยวกับการรับ  
ประทานอาหารเพื่อสุขภาพและ  
รองเท้าชนิดพิเศษสำหรับผู้ป่วย  
โรคเบาหวาน หากคุณจำเป็นต้องใช้

เวชภัณฑ์ต่างๆ

ยารักษาโรคเบาหวาน

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# บันทึก

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# *Where to get help:*

**Many items are offered in English and Spanish.**

**National Diabetes Education Program**

1-800-438-5383

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**American Association of Diabetes Educators**

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

**American Diabetes Association**

1-800-DIABETES (800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**American Dietetic Association**

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

**American Heart Association**

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

**Centers for Disease Control and Prevention**

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**Centers for Medicare & Medicaid Services**

1-800-MEDICARE or (800-633-4227)

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

**National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

# สถานที่บริการให้ความช่วยเหลือ:

หลายแห่งให้บริการเป็นภาษาอังกฤษและภาษาสเปน

## **National Diabetes Education Program**

(โครงการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ)

1-800-438-5383

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

## **American Association of Diabetes Educators**

(สมาคมนักการศึกษาโรคเบาหวานอเมริกัน)

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

## **American Diabetes Association** (สมาคมโรคเบาหวานอเมริกัน)

1-800-DIABETES (800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

## **American Dietetic Association** (สมาคมโภชนาการอเมริกัน)

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## **American Heart Association** (สมาคมโรคหัวใจอเมริกัน)

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

## **Centers for Disease Control and Prevention**

(ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค)

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

## **Centers for Medicare & Medicaid Services**

(ศูนย์บริการโครงการประกันสุขภาพ Medicare & Medicaid)

1-800-MEDICARE หรือ (800-633-4227)

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

## **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**

(สถาบันโรคเบาหวานและโรคระบบย่อยอาหารและโรคไตแห่งชาติ)

(ศูนย์ข้อมูลโรคเบาหวานแห่งชาติ)

1-800-860-8747

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the **National Institutes of Health (NIH)** and the **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)** with the support of more than 200 partner organizations.

โครงการให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานแห่งชาติ (NDEP) ของกรมบริการสุขภาพและประชาชนแห่งสหรัฐฯ ได้รับความอุปถัมภ์รวมกันจาก **สถาบันสุขภาพแห่งชาติ (NIH)** และ **ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC)** โดยการสนับสนุนขององค์กรหุ้นส่วนมากกว่า 200 แห่ง

Reviewed by Martha Funnell, MS, RN, CDE  
Michigan Diabetes Research and Training Center

ตรวจทานโดย Martha Funnell, MS, RN, CDE  
Michigan Diabetes Research and Training Center  
(ศูนย์วิจัยและอบรมโรคเบาหวานแห่งมิชิแกน)

Thai translation provided by the Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services  
Thai translation reviewed by Dolradee Kate Moraras,  
American Diabetes Association, Alexandria VA

แปลเป็นภาษาไทยโดย Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services  
(แผนกบริการหลายภาษาประจำศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค)  
ตรวจทานการแปลภาษาไทยโดย ดลฤดี โมรราราชกูร์  
American Diabetes Association  
(สมาคมโรคเบาหวานอเมริกัน), Alexandria VA

**NIH Publication No. NDEP-67TH • June 2007**