

# “ມັນກໍບໍ່ໄຍຂອງການຄວບຄຸມໂຄບເປົາຫວານ, ແຕ່ທານ ກໍສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້.”

“ພວກເຮົາຮູ້...ເພາະວ່າພວກເຮົາ  
ມີໂຄບເປົາຫວານ, ໜ້າມືອນກັນ.”

ພວກເຮົາຫັງໝາດກໍຈະໄດ້ພືບພັກວາມລຳບາກດໍການຄວບຄຸມ  
ໂຄບເປົາຫວານຂອງພວກເຮົານັ້ນ. ແຕ່ວ່າພວກເຮົາຈະຕອງ  
ພຍາຍາມມື້ລະລັກມື້ລະນອຍ. ໃນເມື່ອໂຄບເປົາຫວານຂອງ  
ພວກເຮົາຢູ່ໃນການຄວບຄຸມເປັນປົກກິດແລ້ວພວກເຮົາກໍຈະ  
ຮູ້ສຶກສິ້ນແລະ ມີພຮັງຂຶ້ນຕື່ມ. ພວກເຮົາບໍ່ຢູ່ໃຫ້ຕາປອດ,  
ເປັນພະຍາກຫມາກໄຂ່ຫລັງ ຫຼື ມີການສັງຄົມ ຫຼື ເສັງອາ  
ຂອງພວກເຮົາດ້ວຍເຫດອອງໂຄບເປົາຫວານນີ້. ແຕ່ວ່າພວກ  
ເຮົາຄວນພຍາຍາມຮັດໃຫ້ດີເຫັນທີ່ພວກເຮົາຈະຮັດໄດ້, ເພື່ອ  
ຈະຮັດໃຫ້ລືອດນໍາຕານຢູ່ໃນຂັ້ນປົກກິດນັ້ນ.

ໜ້າມຍາດວາມວ່າພວກເຮົາຈະຕັ້ງລືອກກິນແຕ່ອຫານທີ່ດີແລະ  
ກິນໃຫ້ມີກຳນົດຖື່ງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ໃນງານສ້າງສັນແລະງານລຽງ  
ຕາມຮົດຮອງດາງວົງກຳດາມ. ພວກເຮົາຈະຕອງຫາເວລາເພື່ອການ  
ອອກກຳລັງກາຍເລື້ອຍໆ. ຖື່ງແມ່ນວ່າພວກເຮົາຈະບໍ່ມີເວລາກຳດາມ.  
ພວກເຮົາຈະຕັ້ງກິນຍາທີ່ຫົ່ງໃຫ້ກິນແລະ ວັດແທກລືອດນໍາ  
ຕານຂອງພວກເຮົາເປັນປະຈຳທຸກໆກັ່ນ.



ມັນກໍບໍ່ໄຍຂອງການຄວບຄຸມໂຄບເປົາຫວານຂອງ  
ພວກເຮົານັ້ນ. ແຕ່ວ່າພວກເຮົາສາມາດຄວບຄຸມມັນ  
ໄດ້. ທ່ານກໍສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ເຫັນກັນ!

ເພື່ອຮາຍຮະອຽດ ແລະ ປາກຮຽບຮູ້ເພີ້ມຕິມນັ້ນ.  
ໃຫ້ໂທຣະບີ: ១-៨០០-៤៩៤-៤៩៤ ຫຼື ໃຫ້ເບີ່ງ  
web site at <http://ndep.nih.gov>

ການຄວບຄຸມໂຄບເປົາຫວານເພື່ອຊີ້ວິດຂອງທ່ານ.



ໂຄງການສຶກສາ  
ໂຄບເປົາຫວານ  
ແຫ່ງຊາດ.  
ໂຄງການຮ່ວມກັບຊະຖາ  
ບັນຊຸຂາພືບານແຫ່ງຊາດ  
ແດ່ວະສູນທັງງານຄວບຄຸມແລະ  
ປອງກັນເຊື້ອໂຄ.

Control your  
diabetes.  
*For Life.*

ຢືນເລັນນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຊ້ສາຫະເນະຊີນ

“ມັນກໍບໍ່ໄດ້ຍຂອງການຄວບຄຸມ  
ໂຮດເບີຫວານ, ແຕ່ທານ  
ກໍສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້.”



“ພວກເຮົາຮູ້...ເພາະວ່າພວກເຮົາ  
ມີໂຮດເບີຫວານ, ເຫັນມີອນກັນ.”

ໃນເມື່ອໂຄດເບີຫວານຂອງພວກເຮົາຢູ່ໃນການຄວບ  
ຄຸມປັນປຶກຕິແລວພວກເຮົາກໍຈະຫຼືກີ່ເຂັ້ມແຂລນີ້  
ພຮງເຂົ້າຕື່ມ. ພວກເຮົາບໍ່ຢ່າກໃຫ້ຕາປັດ, ຜົນພະ  
ຍາກຫມາກໄຂຫຼັງ ຫຼື ມີການສັງເກີນ ຫຼື ເສັ້ນ  
ຂອງພວກເຮົາກວຍເຫຼົກຂອງໂຄດເບີຫວານນີ້. ແຕ່  
ວາພວກເຮົາກວຍເຫຼົກພຍຍາມມີຮັດໃຫ້ດີຕໍ່ທີ່ພວກເຮົາ  
ຈະຮັດໄດ້, ເຊິ່ງຈະຮັດໃຫ້ເລືອດນີ້ດ້ານຝ່ານຢູ່ໃນຂັ້ນ  
ປຶກຕິນັ້ນ.

ທາມາດຄວາມວ່າພວກເຮົາຈະຕັດຕ້ອງເສື້ອກຳນິວແຕ່  
ທານກີ່ເຂົ້ມແຂລນີ້ໃຫ້ມີກໍານົດ. ພວກເຮົາຈະຕັດຕ້ອງຫຼາ  
ເວລາເພື່ອການອກກຳລັງກາຍລົ້ອຍງ. ໄດ້ແມ່ນ  
ວາພວກເຮົາຈະບໍ່ມີເວລາກໍທາມ. ພວກເຮົາຈະຕັດ  
ກິນມາກໍທີ່ທີ່ມີສັງໃຫ້ກິນແລະວັດທະນາລືອດນີ້ກຳກັນ  
ຂອງພວກເຮົາແປ່ນປະຈຳທຸກໆນີ້.

ມັນກໍບໍ່ໄດ້ຍຂອງກຸນກວບຄຸມໂຮດເບີຫວານຂອງ  
ພວກເຮົາ, ແຕ່ວາພວກເຮົາສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້.  
ທານກໍສາມາດກວບຄຸມໄດ້ເຕີມກັນ!

ການຄວບຄຸມໂຮດເບີຫວານຜື່ອຊີ້ວິດຂອງທານ.

ເຫຼື່ອຮາຍແອຽດ ແລະ ປາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມຕື່ມໜັນ.  
ໃຫ້ໄທເບີ: ۹-۶۰۰-۶۶۶-۶۶۶ ຫຼື ໃຫເບີງ  
web site at <http://ndep.nih.gov>

“ມັນກໍບໍ່ໄດ້ຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮດເບີຫວານ, ແຕ່ທານ  
ກໍສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້.”



“ພວກເຮົາຮູ້...ເພາະວ່າພວກເຮົາມີໂຮດ  
ເບີຫວານ, ເຫັນມີອນກັນ.”

ພວກເຮົາບໍ່ຢ່າກໃຫ້ຕາປັດ, ຜົນພະຍາດູ້ມາກໄຂຫຼັງ ຫຼື ມີ  
ການສັງເກີນ ຫຼື ເສັ້ນຂອງພວກເຮົາດ້ວຍເຫຼົກຂອງໂຄດເບີ  
ຫວານນີ້. ແຕ່ວັດພວກເຮົາກວຍເຫຼົກພຍຍາມມີຮັດໃຫ້ດີຕໍ່ທີ່ພວກ  
ເຮົາຈະຮັດໄດ້, ເຊິ່ງຈະຮັດໃຫ້ເລືອດນີ້ດ້ານຝ່ານຢູ່ໃນຂັ້ນປຶກຕິນັ້ນ.

ທາມາດຄວາມວ່າພວກເຮົາຈະຕັດຕ້ອງລືອງກຳນິວແຕ່ຕ່ານນີ້ດີແລະ  
ກິນໃຫ້ມີກໍານົດ. ພວກເຮົາຈະຕັດຕ້ອງຫຼາເພື່ອການອກກຳລັງ  
ກາຍລົ້ອຍງ. ໄດ້ແມ່ນວາພວກເຮົາຈະບໍ່ມີເວລາກໍທາມ. ພວກ  
ເຮົາຈະຕັດກິນມາກໍທີ່ທີ່ມີສັງໃຫ້ກິນແລະວັດທະນາລືອດນີ້ດ້ານ  
ຂອງພວກເຮົາເປັນປະຈຳທຸກໆນີ້.

ມັນກໍບໍ່ໄດ້ຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮດເບີຫວານຂອງພວກເຮົາແດ່  
ວາພວກເຮົາສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້. ທານກໍສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້  
ເຫັນມີອນກັນ!

ການຄວບຄຸມໂຮດເບີຫວານຜື່ອຊີ້ວິດຂອງທານ.



ໂຄງການສຶກສາ  
ໂຮດເບີຫວານ  
ແຫ່ງຊາດ.

ໂຄງການຮວມທັນສະຖາບຸ  
ນັ້ນສູງພື້ນມະນຸດແຫ່ງຊາດ  
ແລະສູງຫຼາຍກວດຄຸມແລະປັງກັນເຊື້ອໂຄດ.

ຢັ້ງລັ້ນນັ້ນຈັດພິມຈຳທານ່າຍຮັບໃຊ້ສາຫະເນະຊຸມ

4 1/2" x 5 1/4"

ການຄວບຄຸມໂຮດເບີຫວານຈະຮັດໃຫ້ມີການແຕກຕາງຫລາຍ



ມັນກໍບໍ່ໄດ້ຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮດເບີຫວານແຕ່ວາຂອຍ  
ນີ້ດ້ວຍການພະຍາຍາມແຕ່ລະເລັກແຕ່ນອຍຂອງທຸກໆນີ້.

ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມຕື່ມໃຫ້ໄທເບີ: ۹-۶۰۰-۶۶۶-۶۶۶  
ຫຼື ໃຫເບີງ: web site at <http://ndep.nih.gov>



ໂຄງການຮວມທັນສະຖາບຸຂອງພວກເຮົາ  
ຊາດແລະສູງຫຼາຍກວດຄຸມແລະປັງກັນເຊື້ອໂຄດ.

ຢັ້ງລັ້ນນັ້ນຈັດພິມຈຳທານ່າຍຮັບໃຊ້ສາຫະເນະຊຸມ

4 1/2" x 2"



ມັນກໍບໍ່ໄດ້ຍຂອງການຄວບຄຸມໂຮດເບີຫວານ  
ທານຈະຕັດຕ້ອງກຳນິວແຕ່  
ແດລະລັດລັດແມ່ນອີງຕະຫຼາດ  
ກິນກົງຫຼາຍແລະຕື່ມໜັນ.  
ຫຼື ໃຫເບີງ: web site at <http://ndep.nih.gov>



ການຄວບຄຸມໂຮດເບີຫວານ  
ເບີຫວານຈະຮັດໃຫ້  
ມີການແຕກຕາງຫລາຍ

2 1/16" x 10"

ຢັ້ງລັ້ນນັ້ນຈັດພິມຈຳທານ່າຍຮັບໃຊ້ສາຫະເນະຊຸມ

2 1/16" x 10"