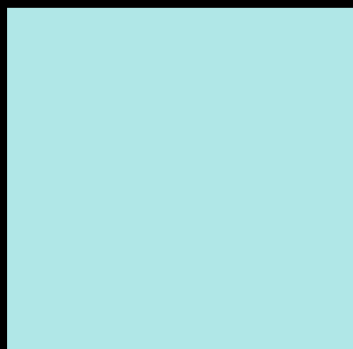
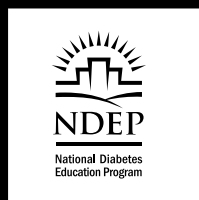
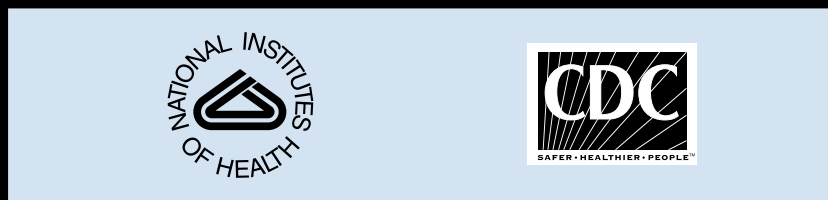


4 Steps to Control Your Diabetes for Life

4 ຂັ້ນຕອນໃນການຄວບຄຸມ ໂຮກເບົາຫວານໄດ້ຕະຫຼອດຊີວິດ



Lao
May 2008
ພຶດສະພາ 2008
ພາສາລາວ



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

ສາລະບັນ

ຂັ້ນທີ 1: ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບໂຮກເບົາຫວານ	7
ຂັ້ນທີ 2: ຮູ້ຈັກ ABCs ຂອງໂຮກເບົາຫວານ	13
ຂັ້ນທີ 3: ການຄວບຄຸມໂຮກເບົາຫວານຂອງທ່ານ.....	17
ຂັ້ນທີ 4: ຄວນປິ່ນປົວເປັນປົກກະຕິເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບັນຫາ	23
ບັນທຶກ	27
ຈະຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຈາກໃສ.....	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 ຂັ້ນຕອນ ໃນການຄວບຄຸມ ໂຮກເປົາຫວານ. ໄດ້ຕະຫຼອດຊີວິດ.

ບັ້ມຄູ່ມືນີ້ຈະບອກໃຫ້ທ່ານຮູ້ຈັກຂັ້ນຕອນສໍາຄັນເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຄວບຄຸມໂຮກເປົາຫວານຂອງທ່ານ ແລະມີຊີວິດທີ່ຍືນຍາວ ແລະ ຫ້າວຫັນ.

ຂັ້ນທີ 1: ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບໂຮກເປົາຫວານ.

ຂັ້ນທີ 2: ຮູ້ຈັກ ABCs ຂອງໂຮກເປົາຫວານ.

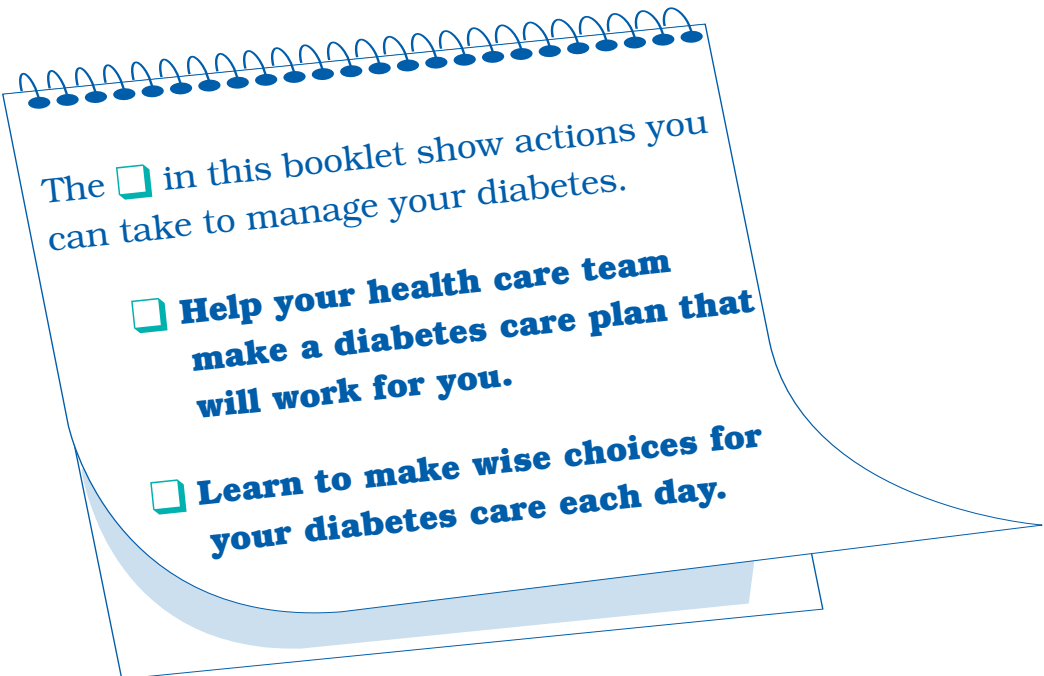
ຂັ້ນທີ 3: ຄວບຄຸມໂຮກເປົາຫວານ.

ຂັ້ນທີ 4: ຄວນປິ່ນປົວເປັນປົກກະຕິເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບັນຫາ.

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.

ໂຮກເປົາຫວານເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ. ມັນກະທົບເກືອບທຸກສ່ວນຂອງ ຮ່າງກາຍ. ດ້ວຍເຫດນີ້ທີມດູແລສຸຂະພາບອາດຊ່ວຍທ່ານຈັດການກັບ ໂຮກຂອງທ່ານ:

- ທ່ານໝໍ
- ໝໍປົວແຂ້ວ
- ຜູ້ໃຫ້ການສຶກສາກ່ຽວກັບໂຮກເປົາຫວານ
- ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານອາຫານ
- ໝໍຕາ
- ທ່ານໝໍປົວຕົນ
- ທີ່ປຶກສາສຸຂະພາບຈິດ
- ພະຍາບານ
- ແພດຊ່ວຍ
- ຜູ້ຈ່າຍຢາ
- ນັກສັງຄົມສົງເຄາະ
- ໝູ່ເພື່ອນ ແລະຄອບຄົວ

ທ່ານແມ່ນສະມາຊິກທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດໃນທີມ.

ເຄື່ອງໝາຍ ໃນປຶ້ມນີ້ຈະບອກວິທີການຄວບຄຸມ ໂຮກເປົາຫວານຂອງທ່ານ.

ຊ່ວຍຄະນະເຈົ້າໜ້າທີ່ທາງແພດວາງ ແຜນການປິ່ນປົວໂຮກເປົາຫວານທີ່ເໝາະສົມ ກັບທ່ານ.

ແຕ່ລະມື້ທ່ານຈະຕ້ອງເລືອກເອົາວິທີການ ປິ່ນປົວໂຮກເປົາຫວານທີ່ເໝາະສົມ.

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.

ຂັ້ນທີ 1:

ຮຽນຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບໂຮກເບົາຫວານ.

ການເປັນໂຮກເບົາຫວານໝາຍຄວາມວ່າ ເລືອດຂອງທ່ານມີກລູໂຄສ (ເຊື້ອນໍ້າຕານໃນເລືອດ) ຫຼາຍເກີນຄວນ. ຕໍ່ໄປນີ້ຄືຂໍ້ສໍາຄັນຂອງໂຮກເບົາຫວານ.

ໂຮກເບົາຫວານປະເພດທີ 1—ຮ່າງກາຍບໍ່ຜະລິດເຊື້ອອິນຊູລິນ (insulin). ອິນຊູລິນຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍ ໃຊ້ທາດກລູໂຄສທີ່ໄດ້ຈາກການກິນອາຫານໃຫ້ມີພະລັງ. ຄົນທີ່ເປັນເບົາຫວານປະເພດທີ 1 ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ອິນຊູລິນ ທຸກໆ ວັນ.

ໂຮກເບົາຫວານປະເພດທີ 2—ຮ່າງກາຍບໍ່ຜະລິດ ຫຼືໃຊ້ເຊື້ອອິນຊູລິນບໍ່ໄດ້ດີ. ຜູ້ທີ່ເປັນເບົາຫວານປະເພດທີ 2 ສ່ວນຫຼາຍຕ້ອງໄດ້ກິນຢາ ຫຼື ສັກຢາອິນຊູລິນເປັນປະຈຳ. ໂຮກເບົາຫວານປະເພດທີ 2 ແມ່ນມີຄົນເປັນຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ໂຮກເບົາຫວານແບບເຈສເຕຊັນແນລ (Gestational diabetes mellitus (GDM))—ເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງຖືພາ. ມັນເຮັດໃຫ້ຜູ້ຍິງຖືພາມີຄວາມສ່ຽງເປັນໂຮກເບົາຫວານປະເພດອື່ນອີກ, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນປະເພດທີ 2, ຄວາມສ່ຽງນີ້ຈະມີຕະຫຼອດຊີວິດຂອງລາວ. ພ້ອມກັນນີ້ ກໍຍັງເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃຫ້ແກ່ລູກຂອງລາວໃນການມີນ້ຳໜັກເກີນຄວນ ແລະ ເປັນໂຮກເບົາຫວານອີກ.

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

ໂຮກເບົາຫວານເປັນໂຮກທີ່ຮ້າຍແຮງ.

ທ່ານອາດເຄີຍໄດ້ຍິນຄົນເວົ້າວ່າພວກເຂົາໄດ້ “ສຳພັດກັບໂຮກເບົາຫວານ” ຫຼືວ່າມີ “ນ້ຳຕານຂ້ອນຂ້າງສູງ.” ຄຳເວົ້າເຫຼົ່ານີ້ເບິ່ງຄືກັບວ່າໂຮກເບົາຫວານບໍ່ຮ້າຍແຮງ. ນີ້ບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ໂຮກເບົາຫວານເປັນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ. ແຕ່ທ່ານກໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້!

ທຸກຄົນທີ່ເປັນໂຮກເບົາຫວານຈຳເປັນຕ້ອງເລືອກອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ, ຮັກສານ້ຳໜັກໃຫ້ຢູ່ໃນຂອບເຂດ, ແລະອອກກຳລັງກາຍທຸກວັນ.

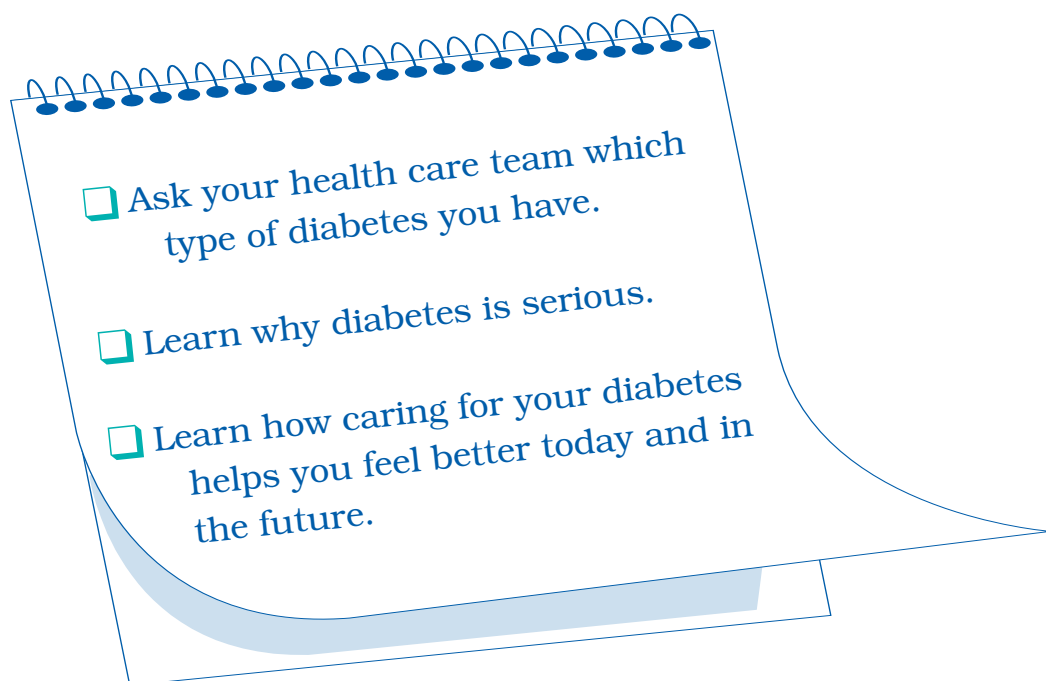


ການເບິ່ງແຍງຮັກສາຕົວເອງ ແລະໂຮກເບົາຫວານໃຫ້ດີ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະຫຼີກເວັ້ນບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເນື່ອງມາຈາກໂຮກເບົາຫວານເຊັ່ນ:

- ຫົວໃຈວາຍ ແລະເສັ້ນເລືອດຕີບ
- ມີບັນຫາກ່ຽວກັບຕາບໍ່ເຫັນແຈ້ງ ຫຼືອາດເຮັດໃຫ້ຕາບອດໄດ້
- ປວດມືນຕາມເສັ້ນປະສາດຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີອາການເຈັບປວດຕາມມື ແລະຕີນ, ເຈັບປວດ ຫຼືຮູ້ສຶກມືນ. ບາງຄົນອາດຕ້ອງເສີຍຕີນ ຫລືຂາ.
- ບັນຫາໝາກໄຂ່ຫຼັງຊຶ່ງອາດເຮັດໃຫ້ໝາກໄຂ່ຫຼັງຢຸດທຳງານ
- ພະຍາດເຫືອກອັກເສບ ແລະເຮັດໃຫ້ເສັງແຂ້ວ

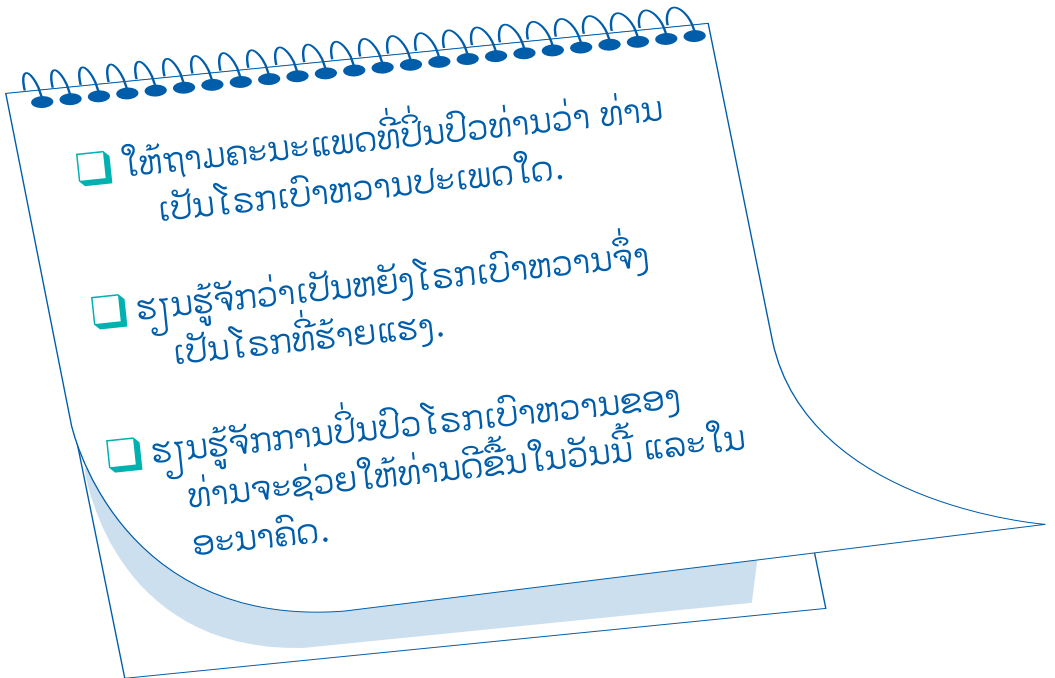
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- 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



ເມື່ອເວລາເຊື້ອກລູໂຄສໃນເລືອດຂອງທ່ານໃກ້ຈະເຖິງຂັ້ນປົກກະຕິທ່ານຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກ:

- ມີກຳລັງຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ
- ການອິດເມື່ອຍແລະຫົວນ້ຳຫຼຸດໜ້ອຍລົງ ແລະ ຖ່າຍເບົາກໍຫຼຸດໜ້ອຍລົງ
- ບາດແຜປົວໄດ້ໄວຂຶ້ນ ແລະການອັກເສບຕາມຜິວໜັງ ຫລື ພິກຢຸ່ງວຫຼຸດໜ້ອຍລົງ
- ມີບັນຫາກ່ຽວກັບສາຍຕາ, ຜິວໜັງ, ຕີນ ແລະເຫືອກຫຼຸດໜ້ອຍລົງ



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.

ຂັ້ນທີ 2:

ຮູ້ຈັກ ABCs ຂອງໂຮກເບົາຫວານ.

ປົກສາກັບທີ່ມີມູດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານວ່າຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອຄວບຄຸມ A1C, ຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ໂຄເລສເຕີຣ໌ອລຂອງທ່ານ. ນີ້ຈະຊ່ວຍຫຼຸດໂອກາດໃນການເກີດຫົວໃຈວາຍ, ເສັ້ນເລືອດທີ່ໄປລ້ຽງສະໝອງອຸດຕັນ, ຫຼືບັນຫາໂຮກເບົາຫວານອື່ນໆ. ABCs ຂອງໂຮກເບົາຫວານຫຍໍ້ມາຈາກ:

A ຫຍໍ້ມາຈາກການກວດ A1C (A-ໜຶ່ງ-C).



ມັນສະແດງວ່າລະດັບກລູໂຄສຂອງທ່ານຂຶ້ນຫຼາຍປານໃດໃນສາມເດືອນທີ່ຜ່ານມາ. ເປົ້າໝາຍຂອງ A1C ສໍາລັບທຸກຄົນແມ່ນຕໍ່າກວ່າ 7.

ລະດັບກລູໂຄສໃນເລືອດທີ່ສູງສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຫົວໃຈ ແລະ ເສັ້ນເລືອດ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ຕີນ ແລະ ຕາຂອງທ່ານ.

B ຫຍໍ້ມາຈາກຄວາມດັນເລືອດ.



ເປົ້າໝາຍລະດັບຄວາມດັນເລືອດສໍາລັບທຸກຄົນທີ່ເປັນເບົາຫວານແມ່ນຕໍ່າກວ່າ 130/80.

ຄວາມດັນເລືອດທີ່ສູງເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈຂອງທ່ານເຮັດວຽກໜັກໂພດ. ມັນສາມາດເປັນສາເຫດຂອງຫົວໃຈວາຍ, ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ, ແລະ ພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງ.

C ຫຍໍ້ມາຈາກ ໂຄເລສເຕີຣ໌ອລ.



ເປົ້າໝາຍ LDL ສໍາລັບທຸກຄົນແມ່ນຕໍ່າກວ່າ 100.
ເປົ້າໝາຍ HDL ສໍາລັບທຸກຄົນແມ່ນສູງກວ່າ 40.

LDL ຫຼື ໂຄເລສເຕີຣ໌ອລທີ່ “ບໍ່ດີ” ສາມາດສ້າງ ແລະ ອຸດຕັນເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານ. ມັນສາມາດເປັນສາເຫດຂອງໂຮກຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດທີ່ໄປລ້ຽງສະໝອງອຸດຕັນ. HDL ຫຼື ໂຄເລສເຕີຣ໌ອລທີ່ “ດີ” ຊ່ວຍກໍາຈັດໂຄເລສເຕີຣ໌ອລຈາກເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານ.



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

☐ ສິ່ງທີ່ຕ້ອງຖາມທີມງານດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ:

☐ ຕົວເລກຂອງ A1C, ຄວາມດັນເລືອດ,
ແລະໂຄເລສເຕີຣອລແມ່ນຫຍັງ

☐ ຕົວເລກ ABC ຄວນແມ່ນແນວໃດ

☐ ທ່ານຄວນເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ບັນລຸເປົ້າ
ໝາຍຂອງທ່ານ

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.

ຂັ້ນທີ 3:

ການຄວບຄຸມໂຮກເບົາຫວານຂອງທ່ານ.



ຫຼາຍຄົນຫຼີກລ່ຽງບັນຫາການເປັນໂຮກເບົາຫວານຣະຍະຍາວໂດຍການເບິ່ງແຍງຮັກສາຕົວເອງ. ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂອງຄະນະແພດເພື່ອໃຫ້ເຖິງເປົ້າໝາຍ ABC ຂອງທ່ານ. ໃຫ້ໃຊ້ແຜນເບິ່ງແຍງຕົວເອງນີ້.

- ໃຊ້ລາຍການອາຫານຂອງຄົນເປັນໂຮກເບົາຫວານ. ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ມີ, ໃຫ້ຖາມເອົານໍາຄະນະແພດຂອງທ່ານ.

- ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບເຊັ່ນ ໝາກໄມ້ ຜັກ, ປາ, ຊີ້ນບໍ່ຕິດມັນ, ໂກ່ ຫຼື ໂກ່ງວຽງບໍ່ຕິດໜັງ, ຖົ່ວແຫ້ງ, ເຂົ້າທີ່ບໍ່ຂັດສີ, ແລະນົມ ຫຼື ເນຍໄຂມັນຕໍ່າ.
- ກິນປາ ແລະຊີ້ນບໍ່ຕິດມັນແລະສັດປີກປະມານ 3 ອອນ (ຫລືກ່ອງຂະໜາດບັດ). ໃຫ້ອົບ, ຕົ້ມ ຫຼື ປັ້ງກ່ອນກິນ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນ ແລະເກືອໜ້ອຍລົງ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີໄຍອາຫານເຊັ່ນ ທັນຍາພືດແບບເມັດທີ່ບໍ່ຂັດສີ, ເຂົ້າຈີ່, ຂະໜົມບັງກອບ, ເຂົ້າ ຫຼື ພາສຕ້າ.

- **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.

- ອອກກຳລັງກາຍ 30 ຫາ 60 ນາທີເກືອບທຸກມື້ໃນອາທິດ. ການຢ່າງຢ່າງໄວແມ່ນວິທີທີ່ດີໃນການເຄື່ອນໄຫວໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.



- ໃຫ້ຄວບຄຸມນ້ຳໜັກໂດຍເລືອກກິນອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບແລະໃຫ້ເຄື່ອນໄຫວໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

- ໃຫ້ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເມື່ອເວລາມີຄວາມອຸກອັ່ງເສົ້າໃຈ. ທີ່ປຶກສາສຸຂະພາບຈິດ, ຄະນະອຸປະຖັມ, ສະມາຊິກສາດສະໜາ, ໝູ່ເພື່ອນ, ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວຈະຟັງບັນຫາຄວາມກັງວົນຂອງທ່ານແລະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.

- ໃຫ້ຮຽນຮູ້ຈັກການຄວບຄຸມຄວາມກົດດັນທາງດ້ານຈິດໃຈ. ຄວາມກົດດັນນັ້ນອາດເຮັດໃຫ້ລະດັບກລູໂຄສໃນເລືອດຂອງທ່ານສູງຂຶ້ນ. ເຖິງວ່າເປັນການຍາກຫຼາຍທີ່ຈະບໍ່ໃຫ້ຄິດກ່ຽວກັບເລື່ອງບັນຫາຊີວິດ, ແຕ່ວ່າທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ທີ່ຈະຄວບຄຸມໃຫ້ໄດ້.

- ໃຫ້ເຊົາສູບຢາ. ໃຫ້ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອເຊົາສູບຢາ.



- ໃຫ້ກິນຢາເປັນປົກກະຕິ ເຖິງວ່າຈະຢູ່ສະບາຍກໍຕາມ. ໃຫ້ຖາມທ່ານໝໍຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢາແອສໄພຣິນ ເພື່ອປ້ອງກັນໂຣກຫົວໃຈວາຍ ຫຼືເສັ້ນເລືອດສະໝອງຕີບ. ໃຫ້ບອກທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ສາມາດຈ່າຍຄ່າຢາກິນ ຫຼືມີອາການແພ້ຢາ.

- **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

- ໃຫ້ກວດເບິ່ງຕົວຂອງທ່ານທຸກວັນວ່າ ເປັນບາດແຜ, ພຸພອງ, ແດງເປັນຈຸດແລະໃຄ່ ຫຼືບໍ່. ໃຫ້ໂທຣຫາຄະນະແພດທັນທີ ຖ້າຫາກອາການເຈັບນັ້ນບໍ່ດີຂຶ້ນ.
- ໃຫ້ຖືແຂ້ວ ແລະໃຊ້ໄໝຂັດແຂ້ວທຸກວັນເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບັນຫາກ່ຽວກັບການເຈັບປາກ, ແຂ້ວ ຫຼືເຫືອກຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງເຊື້ອນຈໍຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານ.
ທ່ານຄວນກວດເບິ່ງຫຼາຍກວ່າເທື່ອໜຶ່ງໃນແຕ່ລະວັນ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ. ຖ້າຫາກທ່ານໝໍຂອງທ່ານແນະນຳ.
- ລາຍງານຄວາມປ່ຽນແປງທຸກຢ່າງກ່ຽວກັບບັນຫາທາງສາຍຕາຂອງທ່ານໃຫ້ທ່ານໝໍຮູ້.



ໃຫ້ຖາມຄະນະແພດຂອງທ່ານກ່ຽວກັບເປົ້າໝາຍອະດີດເຊື້ອນຈໍຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານ. ໃຫ້ຖາມວ່າຄວນເຮັດແນວໃດ ແລະເວລາໃດເພື່ອກວດເຊື້ອນຈໍຕານໃນເລືອດ ແລະໃຊ້ຜົນຂອງການກວດນັ້ນເພື່ອເປັນການຄວບຄຸມໂຮກເປົ້າຫວານຂອງທ່ານ.

ໃຫ້ໃຊ້ລາຍການນີ້ເປັນຫຼັກເພື່ອປິ່ນປົວຮັກສາດ້ວຍຕົນເອງ.

ເມື່ອເວລາໄປປິ່ນປົວທຸກຄັ້ງ ໃຫ້ແຈ້ງຄະນະແພດຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຜົນຂອງລາຍການປິ່ນປົວໂຮກເປົ້າຫວານດ້ວຍຕົນເອງຂອງທ່ານ.

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

ຂັ້ນທີ 4:

ຄວນປິ່ນປົວເປັນປົກກະຕິ ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນຈາກບັນຫາ.

ຕ້ອງໄປຫາຄະນະແພດຂອງທ່ານຢ່າງນ້ອຍປີລະສອງຄັ້ງເພື່ອຊອກຫາບັນຫາ ແລະປິ່ນປົວໃຫ້ທັນກັບເວລາ. ປຶກສາວ່າຂັ້ນໃດທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍຂອງທ່ານ.

ການຢ້ຽມຢາມແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້:

- ກວດຄວາມດັນເລືອດ
- ກວດຕີນ
- ກວດນ້ຳໜັກ
- ທົບທວນລາຍການຄວບຄຸມໂຣກເບົາຫວານທີ່ຢູ່ຂັ້ນທີ 3



ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດສອງຄັ້ງຕໍ່ປີ:

- ໃຫ້ກວດ A1C — ຄວນກວດເບິ່ງເລື້ອຍໆ ຖ້າຫາກກາຍ 7

ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ປີ:

- ກວດໄຂມັນໃນເລືອດ
- ກວດໂທຣກຣິສເອີໂຣດ (triglyceride) - ເຊິ່ງແມ່ນໄຂມັນໃນເລືອດປະເພດໜຶ່ງ
- ໃຫ້ກວດຕີນຢ່າງລະອຽດ
- ໃຫ້ກວດແຂ້ວແລະເຫືອກ - ໃຫ້ບອກທ່ານໝໍແຂ້ວວ່າ ທ່ານມີໂຣກເບົາຫວານ
- ໃຫ້ກວດຕາຢ່າງລະອຽດເພື່ອຊອກຫາບັນຫາ
- ສັກຢາປ້ອງກັນໄຂ້ໜັວໃຫຍ່
- ກວດປັດສະວະ (ຢ່ຽວ) ແລະເລືອດເພື່ອຊອກຫາບັນຫາໝາກໄຂ່ຫຼັງ

ສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດຢ່າງນ້ອຍປີລະເທື່ອ:

- ສັກຢາປ້ອງກັນປອດບວມ (pneumonia)

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 and special shoes, if you need them

medical supplies

diabetes medicines

☐ ໃຫ້ຖາມຄະນະແພດກ່ຽວກັບການກວດຕ່າງໆ ທີ່ທ່ານອາດຕ້ອງການ. ໃຫ້ຖາມພ້ອມວ່າຜົນການກວດມີຄວາມໝາຍແນວໃດ.

☐ ໃຫ້ຂຽນວັນແລະເວລາຂອງການພົບທ່ານໝໍ ໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.

☐ ຖ້າທ່ານມີ Medicare, ໃຫ້ຖາມຄະນະແພດ ຂອງທ່ານວ່າ Medicare ຈະຈ່າຍຄ່າເຫຼົ່ານີ້ຫຼືບໍ່ສໍາລັບ

☐ ການຮຽນຮູ້ການກິນອາຫານທີ່ມີ ປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ເກີບສໍາລັບຄົນເປັນເບົາຫວານ, ຖ້າວ່າທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້

☐ ອຸປະກອນທາງການແພດ

☐ ຢາປົວໂຮກເບົາຫວານ

Where to get help:

Many items are offered in English and Spanish.

National Diabetes Education Program

1-800-438-5383

www.ndep.nih.gov

American Association of Diabetes Educators

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

www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association

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

www.diabetes.org

American Dietetic Association

1-800-366-1655

www.eatright.org

American Heart Association

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

www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention

1-877-232-3422

www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services

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

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

ຈະຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຈາກໃສ:

ມີຫຼາຍລາຍການທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນເປັນພາສາອັງກິດ ແລະພາສາສະເປນ.

ໂຄງການການສຶກສາໂຮກເບົາຫວານແຫ່ງຊາດ
ເບີໂທລ 1-800-438-5383
ເວັບໄຊ www.ndep.nih.gov

ສະມາຄົມຜູ້ໃຫ້ການສຶກສາກ່ຽວກັບໂຮກເບົາຫວານແຫ່ງອາເມຣິກາ
ເບີໂທລ 1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)
ເວັບໄຊ www.diabeteseducator.org

ສະມາຄົມໂຮກເບົາຫວານແຫ່ງອາເມຣິກາ
ເບີໂທລ 1-800-DIABETES (800-342-2383)
ເວັບໄຊ www.diabetes.org

ສະມາຄົມໂພສະນາການແຫ່ງອາເມຣິກາ
ເບີໂທລ 1-800-366-1655
ເວັບໄຊ www.eatright.org

ສະມາຄົມໂຮກຫົວໃຈແຫ່ງອາເມຣິກາ
ເບີໂທລ 800-AHA-USA1 (800-242-8721)
ເວັບໄຊ www.americanheart.org

ສູນຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນພະຍາດ
ເບີໂທລ 1-877-232-3422
ເວັບໄຊ www.cdc.gov/diabetes

ສູນບໍລິການ **Medicare & Medicaid**
ເບີໂທລ 1-800-MEDICARE or (800-633-4227)
ເວັບໄຊ www.medicare.gov/health/diabetes.asp

ສະຖາບັນໂຮກເບົາຫວານແລະໂຮກການຍ່ອຍອາຫານ ແລະພະຍາດໝາກ
ໄຂ່ຫຼັງແຫ່ງຊາດ
ຫ້ອງການໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກເບົາຫວານແຫ່ງຊາດ
ເບີໂທລ 1-800-860-8747
ເວັບໄຊ 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.

ໂຄງການການສຶກສາໂຮກເປົາຫວານແຫ່ງຊາດ (NDEP) ຂອງກະຊວງສາທາລະນະສຸກແລະປະຊາສິ່ງເຄາະແຫ່ງສະຫະຣັຖອາເມຣິກາ ແມ່ນໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຮ່ວມໂດຍສະຖາບັນສຸຂະພາບ (NIH) ແລະສູນຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນໂຮກ (CDC) ພ້ອມດ້ວຍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກອົງການຮ່ວມງານຕ່າງໆ ຫຼາຍກວ່າ 200 ອົງການ.

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

ກວດແກ້ໂດຍ Martha Funnell, MS, RN, CDE
ສູນຄົ້ນຄວ້າແລະຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບໂຮກເປົາຫວານແຫ່ງມິຊິກັນ

Lao translation provided by the Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services
Lao translation reviewed by Howard Phengsomphon, BS, Executive Director of the Lao Association of Connecticut, West Hartford, CT.

ແປເປັນພາສາລາວໂດຍສູນຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນໂຮກ
ແບບບໍລິການຫຼາຍພາສາ
ກວດແກ້ແປພາສາລາວໂດຍ Howard Phengsomphon, BS,
Executive Director of the Lao Association of Connecticut,
West Hartford, CT.

NIH Publication No. NDEP-67LA • May 2008