

# ប្រវត្តិសុខភាព រោគទឹកនោមផ្អែម

សូមពិភាក្សា សេចក្តីណែនាំជាគោល សំរាប់ថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែម ជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក និងប្រើវាដើម្បី កត់លទ្ធផលរបស់អ្នក ។ សូមបត់វាទុកនៅក្នុងកាបូបរបស់អ្នក ។

**ត្រូវទទួលខុសត្រូវលើរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក!**

ពិនិត្យប្រវត្តិជាតិស្តុរ ក្នុងឈាមឡើងវិញ (រាល់ពេលមកជួបពេទ្យ) កំរិតកំណត់ (មុនពេលបាយ) :	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
សំពាធឈាម (រាល់ពេលមកជួបពេទ្យ) កំរិតកំណត់ :	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
	លទ្ធផល				
ទំងន់ (រាល់ពេលមកជួបពេទ្យ) កំរិតកំណត់ :	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
	លទ្ធផល				
ពិនិត្យមើលជើង (រាល់ពេលមកជួបពេទ្យ)	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
A1C ពិសោធឈាម ដើម្បីវាស់កំរិតជាតិស្តុរក្នុងឈាម កាលពី 3 ខែកន្លងមក (រាល់ 3 ខែម្តង) កំរិតកំណត់ :	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
	លទ្ធផល				
អតិសុខុមជាតិស្តុរក្នុងទឹកនោម ពិសោធទឹកនោម (រៀងរាល់ឆ្នាំ) កំរិតកំណត់ :	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
	លទ្ធផល				
ពិនិត្យមើលការរីករន្ធប្រសើរភ្នែក (រាល់ពេលមកជួបពេទ្យ)	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
ពិនិត្យមើលធ្មេញ (រៀងរាល់ប្រាំមួយខែ)	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
<b>ពិសោធឈាមដើម្បីវាស់ “ខ្លាញ់” ផ្សិតជាសារៈសំខាន់ដល់ជីវិតរបស់អ្នក</b>					
កូឡេស្តេរ៉ូល (រៀងរាល់ឆ្នាំ) កំរិតកំណត់ :	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
	លទ្ធផល				
ជាតិខ្លាញ់ត្រីកូស្តិរីង (រៀងរាល់ឆ្នាំ) កំរិតកំណត់ :	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
	លទ្ធផល				
HDL / LDL (រៀងរាល់ឆ្នាំ) កំរិតកំណត់ :	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
	លទ្ធផល				
ចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (រៀងរាល់ឆ្នាំ)	ខែថ្ងៃឆ្នាំ				
ចាក់ថ្នាំការពារជំងឺហើមសួត (យ៉ាងហោចណាស់ម្តង /សួរពេទ្យ)					
ផ្សេងៗទៀត					

សូមពិភាក្សាបញ្ហាទាំងអស់នេះ ជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក យ៉ាងទៀងទាត់ ដើម្បីឱ្យស្ថានភាពការចាត់ចែងរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក :

- ការប្រើក្របខ្នាតដាច់ដាច់
- ថ្នាំពេទ្យ
- វិធីសាស្ត្របាលអាហារមានជីវជាតិ
- សកម្មភាពបាត់ប្រាណ
- ការចាត់ចែងទំងន់
- ផលិតផលផ្សេងៗ
- វិធីសាស្ត្របាលប្រើថ្នាំអាស៊ីន
- កំរិតជាតិស្តុរទាបពេក (ស្តុរតិច)
- កំរិតជាតិស្តុរខ្ពស់ពេក (ស្តុរច្រើន)
- ច្បាប់ថ្ងៃឈឺ
- រៀងរាល់ខែត្រូវត្រួតពិនិត្យ
- ការប្រើក្រប មុនពេលមានផ្ទៃពោះ
- ការចាត់ចែងផ្ទៃពោះ
- ពិនិត្យមើលធ្មេញ ពីរដងរៀងរាល់ឆ្នាំ

បើសិនជាអ្នកជក់បារី ហើយចង់ឈប់ជក់ ប្រសិនបើអ្នកទាក់ទងនឹងជំងឺរាងកាយផ្សេងៗទៀត រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីយ៉ា  
**1-800-662-8887**  
 កំណត់ : អ្នកអាចនឹងជួបឱកាសពិសោធផ្សេងៗទៀត ដែលពុំបានចុះរាយ ។

# ប្រវត្តិសុខភាព រោគទឹកនោមផ្អែម

ឈ្មោះរបស់អ្នក

អ្នកផ្តល់ការថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែម

លេខទូរស័ព្ទ របស់អ្នកផ្តល់ការថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែម

លេខឯកសារពេទ្យ

**មនុស្សទាំងអស់ដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម ត្រូវការរៀនឱ្យចេះស្ទាត់ ក្នុងការថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែម ដោយខ្លួនឯង ។**

**ត្រូវទទួលខុសត្រូវលើរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក!**

មនុស្សទាំងអស់ដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម គួរតែបានប្រឡូកយ៉ាងសកម្ម ក្នុងការចាត់ចែងរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់ខ្លួន ។ តើអ្នកដឹងថាអ្នកត្រូវការពិសោធន៍អ្វី ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក និងជួយចាត់ចែងរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកឬទេ? *ប្រវត្តិសុខភាពរោគទឹកនោមផ្អែម* នឹងជួយអ្នកឱ្យកត់តាមដាននូវការពិសោធន៍ជាគោលដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ហើយអ្នកត្រូវធ្វើជាញឹកញាប់បំផុត ។ វាក៏នឹងជួយអ្នកឱ្យកត់ និងនឹកចាំនូវលទ្ធផលនៃការពិសោធន៍ ។

ប្រវត្តិសុខភាពរោគទឹកនោមផ្អែម គឺបានសំអាងលើសេចក្តីណែនាំជាគោល សំរាប់ថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែម បានបង្កើតឡើងដោយ Diabetes Coalition of California ដោយរួមសហការជាមួយ California Diabetes Program, American Diabetes Association និង Juvenile Diabetes Research Foundation International ។



Juvenile Diabetes Research Foundation International

សេចក្តីណែនាំជាគោល សំរាប់ថែរក្សារោគទឹកនោមផ្អែម ប្រវត្តិសុខភាពរោគទឹកនោមផ្អែម និងប្រដាប់ប្រដារប្រើប្រាស់ ទទួលខុសត្រូវលើរោគទឹកនោមផ្អែម! អាចទៅយកបាននៅឯ :

**www.caldiabetes.org**  
 (916) 552-9888

**ព័ត៌មានអំពីការរក្សាសិទ្ធិ**

សមាជិក Diabetes Coalition of California រក្សាសិទ្ធិមិនឱ្យចម្លងក្រដាសនេះទេ ។ ក៏ប៉ុន្តែជាយ៉ាងណាមិញ ក្រដាសនេះអាចលក់ដាច់ទៅដល់អ្នកទាំងអស់ ឱ្យបានសេចក្តីស្រង់ថ្លែងថា “បានបង្កើតឡើងដោយ Diabetes Coalition of California, California Diabetes Program និង American Diabetes Association” ។