

ບັດບັນທຶກພະຍາດເບົາຫວານ

ຈົ່ງປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານເລື່ອງຂໍຊຸ້ນຳພັນຖານເພື່ອການຮັກສາພະຍາດເບົາຫວານເຫຼົ່ານີ້ ແລະໃຊ້ໂບນເພື່ອບັນທຶກຜົນຂອງການກວດຂອງທ່ານ. ຈົ່ງພັບເຂົ້າໃສ່ກະເບົາເງິນຂອງທ່ານໄດ້ສະບາຍ.

ຈົ່ງຮັບຜົນຊອບພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານ!

ທວນຄົນຕົວຈິງຕໍ່າຕານໃນເລືອດ (ທຸກເທື່ອທີ່ໄປຫາທ່ານໝໍ) ເປົ້າໝາຍ: (ກອນກິນອາຫານ):	ວັນທີ່				
ດວງມັດຂອງເລືອດ (ທຸກເທື່ອທີ່ໄປຫາທ່ານໝໍ) ເປົ້າໝາຍ:	ວັນທີ່				
	ຜົນຮັບ				
ນ້ຳໜັກ (ທຸກເທື່ອທີ່ໄປຫາທ່ານໝໍ) ເປົ້າໝາຍ:	ວັນທີ່				
	ຜົນຮັບ				
ການກວດຕີນ (ທຸກເທື່ອທີ່ໄປຫາທ່ານໝໍ)	ວັນທີ່				
A1C ການກວດກາເພື່ອວັດແທກລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດລະຫວ່າງເວລາ ໓ ເດືອນທີ່ຜ່ານມາ (ທຸກໆ ໓ ເດືອນ) ເປົ້າໝາຍ:	ວັນທີ່				
	ຜົນຮັບ				
ໄມໂຊແລຍຸມິນຮີຍ ກວດວັດໝາກໂຊຫລັງດ້ວຍການກວດບ່ຽວ (ທຸກໆປີ) ເປົ້າໝາຍ:	ວັນທີ່				
	ຜົນຮັບ				
ການກວດການຂະຫຍາຍຕາ (ທຸກເທື່ອທີ່ໄປຫາທ່ານໝໍ)	ວັນທີ່				
ການກວດແຂອ (ທຸກໆ ໓ ເດືອນ)	ວັນທີ່				
ການກວດເລືອດເພື່ອວັດແທກ "ໄຊມັນ" ທີ່ສຳຄັນກ່ຽວກັບພະຍາດຫົວໃຈ					
ໄຊມັນ ໂດເລັສເຕີຣອລ (ທຸກປີ) ເປົ້າໝາຍ:	ວັນທີ່				
	ຜົນຮັບ				
ໄຊມັນ ໄທຣີເຊີໂອດ (ທຸກປີ) ເປົ້າໝາຍ:	ວັນທີ່				
	ຜົນຮັບ				
ໄຊມັນ HDL / ໄຊມັນ LDL (ທຸກປີ) ເປົ້າໝາຍ:	ວັນທີ່				
	ຜົນຮັບ				
ສັກຢາປ້ອງກັນໂຊຫວັດໄຫຍ (ທຸກປີ)	ວັນທີ່				
ສັກຢາຈັກຊຸນປ້ອງກັນປອດບວມ (ຢ່າງນ້ອຍເທື່ອນຶ່ງ/ຈົ່ງຖາມທ່ານໝໍ)					
ອື່ນໆ					

ຈົ່ງປຶກສາເລື່ອງດັ່ງລຸ່ມນັ້ນກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານເປັນປະຈຳ ເພື່ອຈະເສີມຄວາມສາມາດຂອງທ່ານໃນການຈັດການກັບພະຍາດເບົາຫວານ:

- ການປຶກສາເລື່ອງການສູບຢາ
- ຢາຕ່າງໆ
- ການຍ່າລຽງສຸຂະພາບດ້ວຍອາຫານດີ
- ການເຄື່ອນໄຫວອາກາສ
- ການຄວບຄຸມນ້ຳໜັກ
- ບັນຫາພະຍາດແຊກ
- ການໃຊ້ຢາ ແອສພີຣິນ
- ພາວະນ້ຳຕານໃນເລືອດຕໍ່າເກີນໄປ
- ພາວະນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງເກີນໄປ
- ກົດລະບຽບສຳລັບມື້ທີ່ປ່ວຍໂຊ
- ບັນຫາດາບຈິດໃຈແລະສັງຄົມ
- ດຳແນະນຳກອນທີ່ຈະຕັ້ງທ່ອງຖ້ືພາ
- ການຄວບຄຸມພະຍາດຕອນທີ່ຖ້ືພາ
- ການກວດແຂອ ປີລະສອງເທື່ອ

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານສູບຢາແລະຕ້ອງການເຊົາສູບ ຈົ່ງໂທໄປຫາ ສາຍທາງຊ່ວຍເຫຼືອແຫ່ງລັດ California
1-800-662-8887

ຮູ້ສັງເກດ: ທ່ານອາດຈຳຕ້ອງກວດຢ່າງອື່ນໆອີກ ທີ່ບໍ່ໄດ້ບອກໄວ້ໃນເຈ້ຍນີ້.

ບັດບັນທຶກພະຍາດເບົາຫວານ

ຊື່ຄົນໂຊ

ໝໍຮັກສາພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານ

ເລກໂທຂອງໝໍຮັກສາພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານ

ເລກປະຈຳຕົວແຟັມຂອງຄົນໂຊ

ທຸກຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຄວນຮຽນຮູ້ວິທີການຮັກສາພະຍາດເບົາຫວານດ້ວຍຕົວເອງ.

ຈົ່ງຮັບຜົນຊອບພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານ!

ທຸກຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຄວນເອົາໃຈໃສ່ໃນການຈັດການກັບພະຍາດເບົາຫວານຂອງຕົວເອງ. ທ່ານຮູ້ບໍ່ວ່າທ່ານຕ້ອງການການກວດສອບອັນໃດແດ່ ເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງທ່ານແລະຄວບຄຸມພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານ? ບັດບັນທຶກພະຍາດເບົາຫວານນີ້ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການຈົດຈຳໄວ້ວ່າ ທ່ານຕ້ອງການການກວດສອບພັນຖານອັນໃດແດ່ ແລະຕ້ອງກວດສອບເລື້ອຍປານໃດ. ໂບນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສາມາດບັນທຶກແລະຈຳຜົນຂອງການກວດສອບໄດ້ອີກດ້ວຍ.

ບັດບັນທຶກພະຍາດເບົາຫວານໂບນີ້ ອີງຕາມຂໍຊຸ້ນຳພັນຖານເພື່ອການຮັກສາພະຍາດເບົາຫວານ ຊຶ່ງໄດ້ພັດທະນາຂຶ້ນມາໂດຍ Diabetes Coalition of California, ດ້ວຍການຮວມມືກັບ California Diabetes Program, American Diabetes Association ແລະ Juvenile Diabetes Research Foundation International.



Juvenile Diabetes Research Foundation International

ຂໍຊຸ້ນຳພັນຖານເພື່ອການຮັກສາພະຍາດເບົາຫວານ ບັດບັນທຶກພະຍາດເບົາຫວານ ແລະອຸປະກອນອື່ນໆ ຈົ່ງຮັບຜົນຊອບ! ທ່ານສາມາດດາວໂລດໄດ້ຢູ່ທີ່:

www.caldiabetes.org

(916) 552-9888

ການສະຫງວນລິກຂະສິດ:

ອົງການ Diabetes Coalition of California ສະຫງວນລິກຂະສິດນີ້. ແຕ່ຢ່າງໃດກໍດີ, ຈະສາມາດພິມຫລືເຮັດສຳເນົາຂອງບັດນີ້ໄດ້ໂດຍອາງາວ: "ເຮັດຂຶ້ນໂດຍ Diabetes Coalition of California, California Diabetes Program ແລະໂດຍ American Diabetes Association."