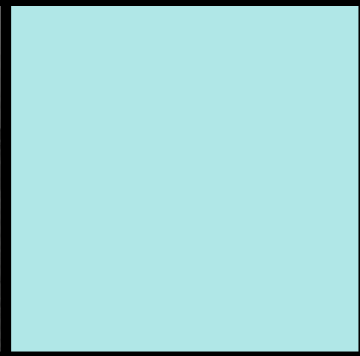


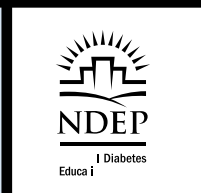
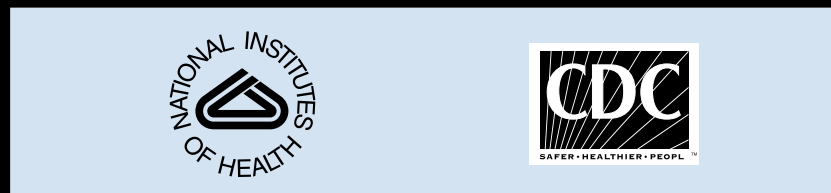
4 Steps to Control Your Diabetes for Life

វិធានការ ៤ យ៉ាង ដើម្បីថែរក្សា
ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នករហូតមួយជីវិត



Cambodian
(Khmer)
June 2007

ភាសាខ្មែរ
ខែ មិថុនា ឆ្នាំ 2007



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

មាតិកា

វិធានការទី ១ : សិក្សាពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម	7
វិធានការទី ២ : ដឹងពី ABCs ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក	13
វិធានការទី ៣ : ថែរក្សាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក.....	17
វិធានការទី ៤ : ទទួលបានការថែទាំឱ្យទៀងទាត់	23
សេចក្តីកត់សម្គាល់.....	27
កន្លែងដើម្បីទទួលបានជំនួយ	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.

វិធានការ ៤ យ៉ាង ដើម្បីថែរក្សា ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ។ រហូតមួយជីវិត។

កូនសៀវភៅណែនាំនេះ បង្ហាញជូនវិធានការសំខាន់ៗ ដើម្បីជួយអ្នកថែរក្សាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក និងរស់រានមានជីវិតបានយូរ និងពោរពេញដោយថាមពល ។

វិធានការទី ១ : រៀនពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

វិធានការទី ២ : ដឹងពី ABCs ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក

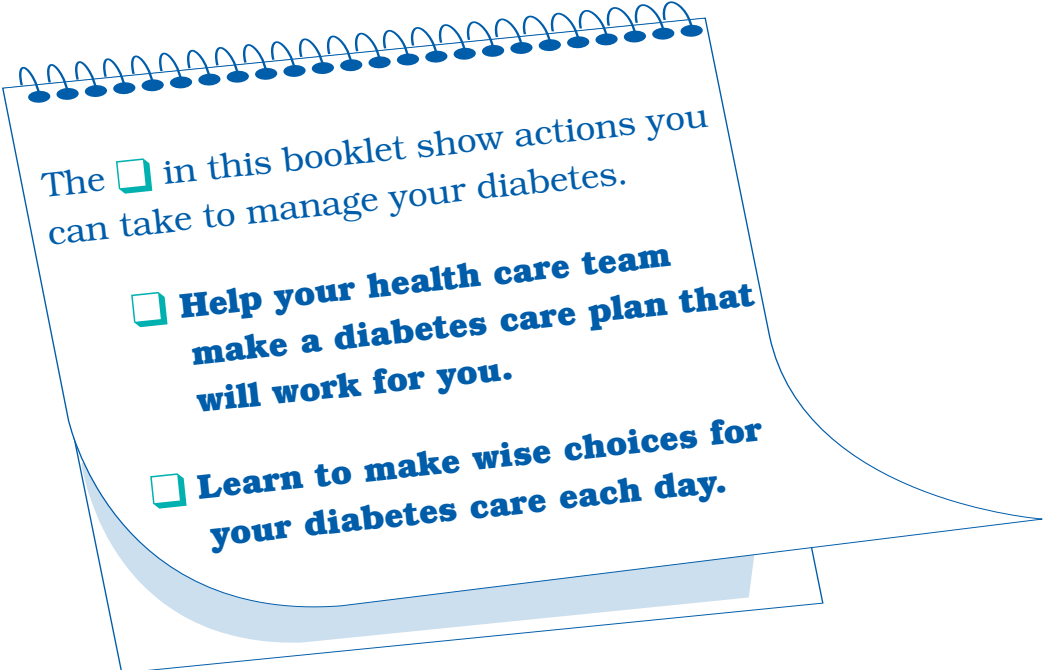
វិធានការទី ៣ : ថែរក្សាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក

វិធានការទី ៤ : ទទួលបានការថែទាំឱ្យទៀងទាត់ដើម្បីចៀសវាងបញ្ហា

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.

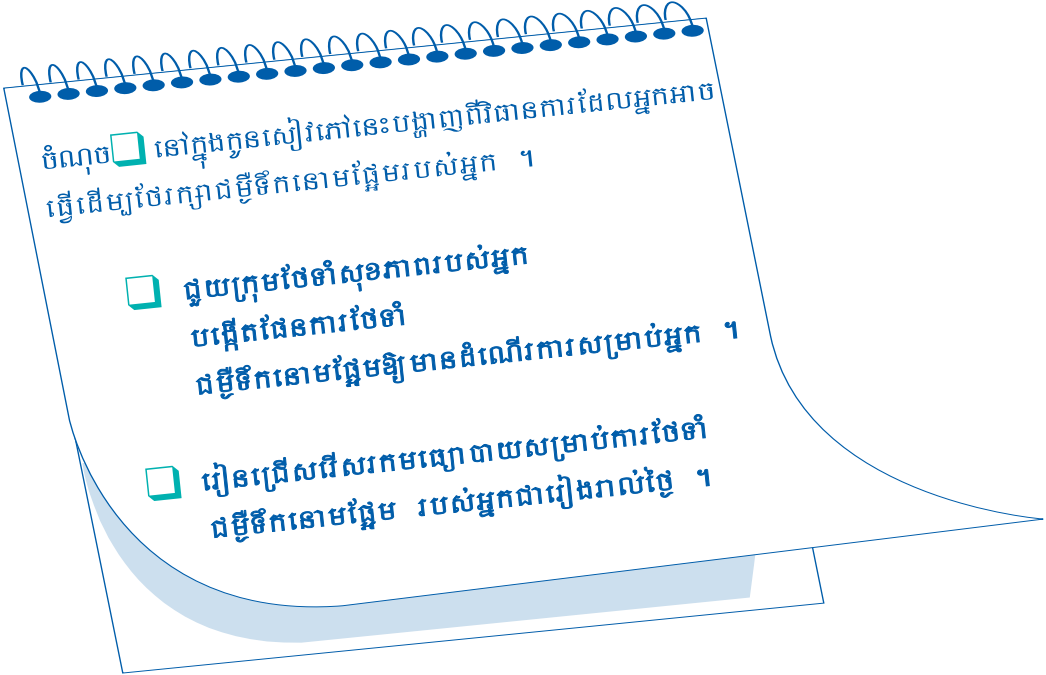
Help your health care team make a diabetes care plan that will work for you.

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

ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែកគឺជាជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរមួយ។ វាខែពាល់ដល់ចំណែកនិមួយៗស្ទើរតែទាំងអស់នៃរាងកាយរបស់អ្នក។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាក្រុមថែទាំសុខភាពប្រហែលអាចជួយអ្នកថែទាំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ៖

- វេជ្ជបណ្ឌិត
- ពេទ្យធ្មេញ
- អ្នកអប់រំពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម
- អ្នកជំនាញខាងអាហារ
- ពេទ្យព្យាបាលភ្នែក
- ពេទ្យព្យាបាលជើង
- អ្នកប្រឹក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- គិលានុបដ្ឋាយិកា
- ពេទ្យជំនួស
- ឱសថការី
- បុគ្គលិកសេវាសង្គម
- មិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ

អ្នកគឺ ជាសមាជិកដ៏សំខាន់បំផុតសំរាប់ក្រុមថែទាំសុខភាព។



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.

វិធានការទី ១ :

រៀនពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមមានន័យថាគ្មានកូស (ស្ករក្នុងឈាម)របស់អ្នកមានខ្ពស់ពេក។ នេះគឺជាប្រភេទ ធំៗនៃជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ។

ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី1 - រាងកាយមិនផលិតអ៊ីនស៊ុលីន ។ អ៊ីនស៊ុលីនជួយរាងកាយប្រើប្រាស់ គ្មានកូសបានមកពីអាហារឈាមឱ្យទៅជាថាមពល។ មនុស្សដែលមានប្រភេទទី1 ត្រូវការចាក់ ថ្នាំអ៊ីនស៊ុលីនជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី2 - រាងកាយមិនបង្កើត ឬប្រើប្រាស់អ៊ីនស៊ុលីនអត់ត្រឹមត្រូវ ។ មនុស្សដែលមានប្រភេទទី2 ត្រូវការលេប ឬចាក់ថ្នាំអ៊ីនស៊ុលីន ។ ប្រភេទទី2 នេះ គឺជាប្រភេទទូទៅបំផុត នៃជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ។

ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ (Gestational diabetes mellitus) [GDM] - កើតឡើងនៅពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ។ វាបង្កើនគ្រោះថ្នាក់របស់គាត់នាំឱ្យកើត ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទផ្សេងទៀតពេញមួយជីវិតដែលភាគច្រើនបំផុតគឺប្រភេទទី2 ។ ហើយវា ក៏បង្កើនគ្រោះថ្នាក់ដល់កូនគាត់នាំឱ្យមានការលើសទម្ងន់និងកើតជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមផងដែរ ។

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

ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងណាស់

អ្នកប្រហែលអាចធ្លាប់ឮមនុស្សនិយាយថាពួកគេមាន “ការទាក់ទងនឹងជម្ងឺផ្អែម” ឬថា “ជាតិស្កររបស់ពួកគេមានខ្ពស់បន្តិច” ។ ពាក្យទាំងនេះធ្វើឱ្យគិតថាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមមិនមែនជាជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ។ សំដីនោះមិនត្រឹមត្រូវឡើយ ។ ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមធ្ងន់ធ្ងរណាស់តែអ្នកអាចថែរក្សាវាបាន!

មនុស្សទាំងអស់ដែលមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ត្រូវតែធ្វើការជ្រើសរើសម្ហូបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ រក្សាទម្ងន់ឱ្យបានល្អ និងហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃ ។

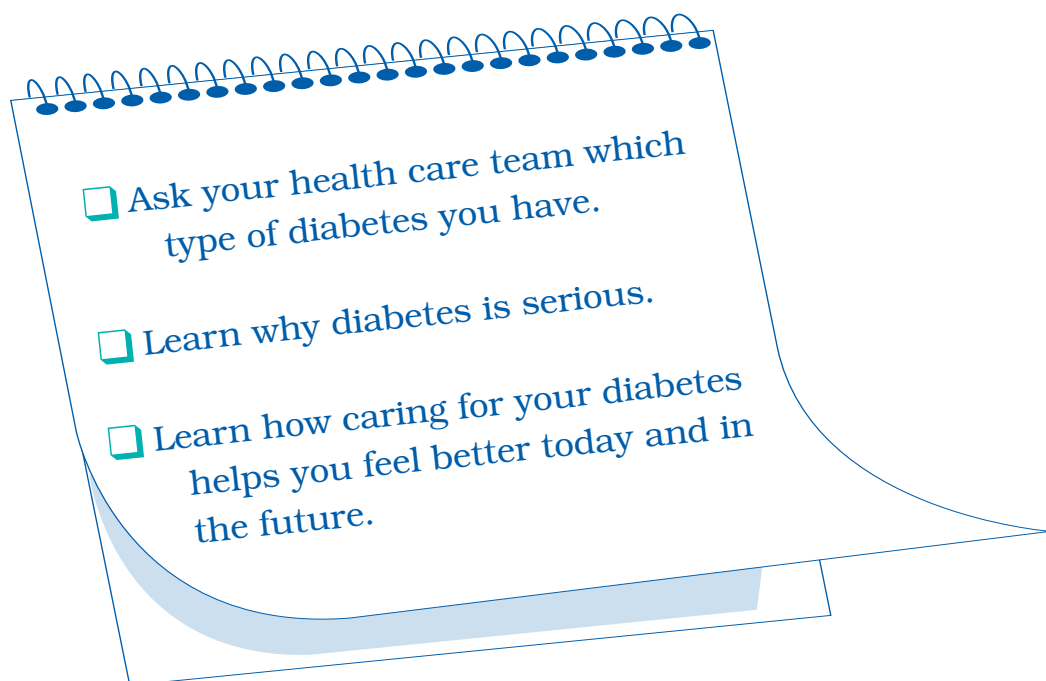


ការថែទាំខ្លួនអ្នកនិងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកបានត្រឹមត្រូវអាចជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ប្រសើរ ហើយចៀសផុតពីបញ្ហាសុខភាពដែលបណ្តាលមកពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមដូចជា :

- រោគគាំងបេះដូង និងជម្ងឺដាច់សរសៃឈាម
- បញ្ហាភ្នែកដែលអាចធ្វើឱ្យមានបញ្ហាក្នុងការមើល ឬភ្លាយទៅជាខ្វាក់
- ខូចខាតសរសៃប្រសាទដែលអាចបណ្តាលឱ្យដៃនិងបាតជើងរបស់អ្នកឈឺស្បើប។ ឬមានអារម្មណ៍ស្លឹក ។ មនុស្សមួយចំនួនប្រហែលជាអាចបាត់បង់បាតជើង ឬជើង។
- បញ្ហាក្រលៀន ដែលអាចបណ្តាលឱ្យក្រលៀនរបស់អ្នកឈប់ដំណើរការ
- ជម្ងឺអញ្ចាញធ្មេញ និងបាត់បង់ធ្មេញ

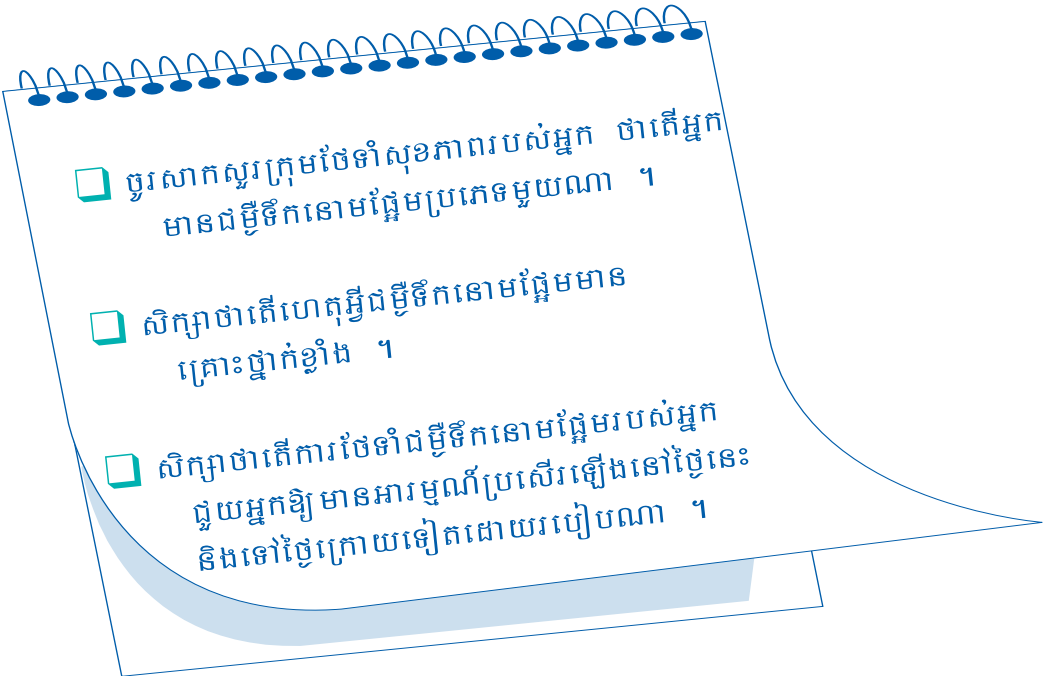
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- 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



នៅពេលគ្នា ក្នុងក្រុងឈាមរបស់អ្នក នៅក្បែរនឹងកម្រិតធម្មតា អ្នកមានអារម្មណ៍ដូចជា៖

- មានកម្លាំងជាងមុន
- មិនសូវអស់កម្លាំង ហើយស្រែកទឹក និងនោមកាន់តែតិច
- ជាសះស្រើវឡើង ហើយមានការខូចស្បែក ឬការរលាកក្រពះនោមកាន់តែតិច
- អ្នកនឹងមានបញ្ហាតិចតួចចំពោះភ្នែក ស្បែក ជើង និងអញ្ចាញធ្មេញ



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.

វិធានការទី ២ :

ដឹងពី ABCs ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក

ចូរពិភាក្សាជាមួយក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីវិធីគ្រប់គ្រង A1C សម្ពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ូល ។

ធ្វើនេះអាចជួយកាត់បន្ថយកុំឱ្យមានរោគគាំងបេះដូង ដាច់សរសៃឈាម ឬបញ្ហាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ផ្សេងទៀតរបស់អ្នក ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាអត្ថន័យរបស់ ABCs នៃជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។

A សម្រាប់តេស្ត A1C (អេ-វ៉ាន់-ស៊ី)



វាបង្ហាញអ្នកថាតើក្នុងរយៈពេលបីខែ មានកើនឡើងខ្ពស់កម្រិតកំឡុងពេលបីខែ ចុងក្រោយនេះដោយរបៀបម៉េច ។ គោលដៅ A1C សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនគឺ ក្រោម 7 ។

កម្រិតក្នុងរយៈពេលខ្ពស់ អាចប៉ះពាល់ដល់បេះដូង និងសរសៃឈាម ក្រលៀន ជើង និងភ្នែករបស់អ្នក ។

B សម្រាប់ Blood Pressure (សម្ពាធឈាម)



គោលដៅសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមគឺ ក្រោម 130/80 ។

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ ធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់អ្នកធ្វើការធ្ងន់ណាស់ ។ វាអាចបណ្តាលឱ្យមានរោគគាំងបេះដូង ជម្ងឺដាច់សរសៃឈាម និងជម្ងឺក្រលៀន ។

C សម្រាប់ Cholesterol (កូឡេស្តេរ៉ូល)



គោលដៅ LDL សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនគឺក្រោម 100 ។ គោលដៅ HDL សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនគឺលើ 40 ។

LDL ឬ កូឡេស្តេរ៉ូល “អាក្រក់” អាចបង្កើតឡើង និងស្ទុះសរសៃឈាមរបស់អ្នក ។ វាអាច បណ្តាលឱ្យមានរោគគាំងបេះដូង ឬជម្ងឺដាច់សរសៃឈាម ។ HDL ឬកូឡេស្តេរ៉ូល “ល្អ” ជួយយកកូឡេស្តេរ៉ូលចេញពីសរសៃឈាមរបស់អ្នក ។

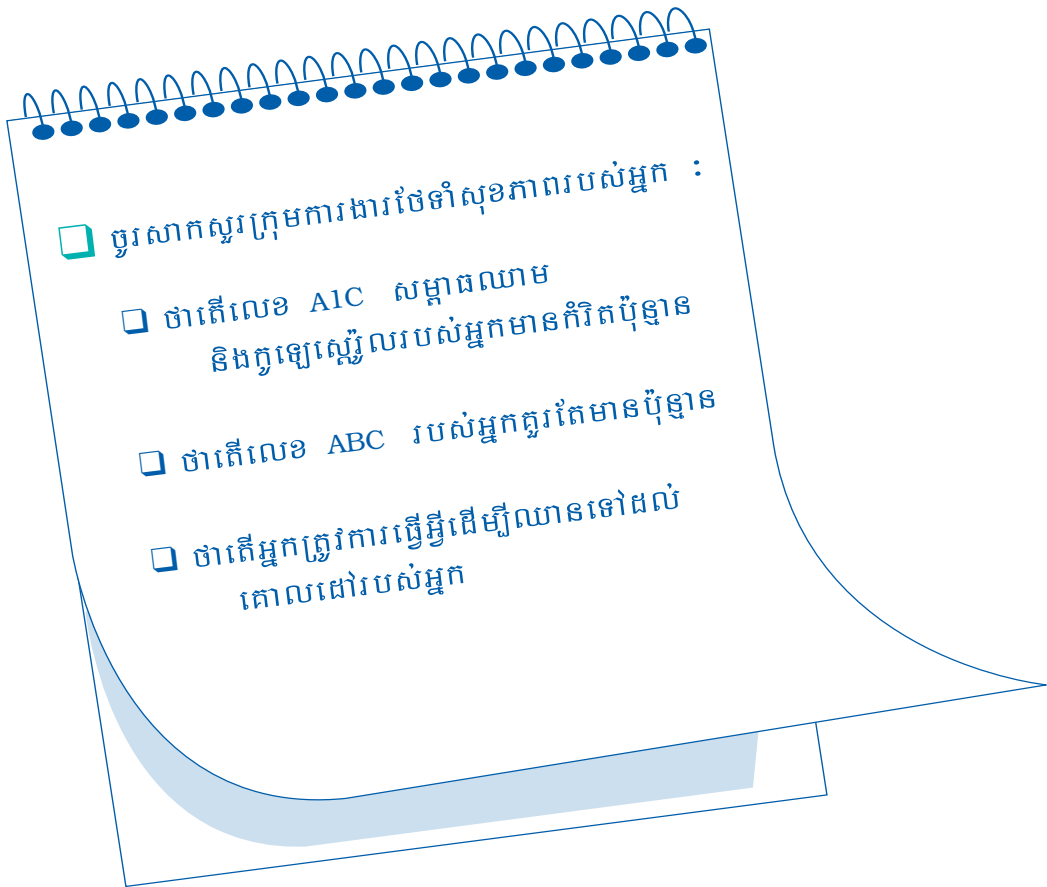


Ask your health care team:

what your A1C, Blood pressure, and cholesterol numbers are

what your ABC numbers should be

what you need to do to reach your targets



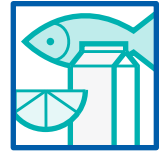
ចូរសាកសួរក្រុមការងារថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក :

ថាតើលេខ AIC សម្ពាធឈាម និងតួឡេស្ត្រូលរបស់អ្នកមានកំរិតប៉ុន្មាន

ថាតើលេខ ABC របស់អ្នកគួរតែមានប៉ុន្មាន

ថាតើអ្នកត្រូវការធ្វើអ្វីដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅរបស់អ្នក

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.

វិធានការទី ៣ :



ថែរក្សាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក

មនុស្សជាច្រើនចៀសផុតបញ្ហាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមយូររ៉ាំរ៉ៃដោយថែទាំខ្លួនរបស់ពួកគេបានល្អ។ ចូរធ្វើការជាមួយក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅ ABC របស់អ្នក។ ចូរប្រើប្រាស់ផែនការថែទាំដោយខ្លួនឯងនេះ។

• **ប្រើប្រាស់ផែនការអាហារសម្រាប់ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។** ប្រសិនបើអ្នកមិនមានផែនការនេះទេ ចូរសុំផែនការនេះពី ក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។

- បរិភោគអាហារមានសុខភាពល្អដូចជា ផ្លែឈើ និងបន្លែ សាច់ត្រី សាច់ដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច សាច់មាន់ឬសាច់មាន់ពារាំងដោយមិនមានស្បែក សណែកពារាំង ឬសណែកស្ងួត គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល និងទឹកដោះគោ និងឈើសដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច និងគ្មានជាតិក្រែម ។

- បរិភោគសាច់ត្រី - សាច់ដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច - និងសាច់មាន់ប្រមាណ 3 អោនស៍ (ឬទំហំបៀមួយប្រអប់) ។ ដុត អាំង វា ។

- បរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ និងជាតិប្រៃតិច ។

- បរិភោគអាហារបន្លែដែលមានជីវជាតិច្រើនដូចជាគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល ទំប៉ុងចំណិត ទំក្រកខ័រ បាយ ឬប៉ាស្តា ។

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

Brisk walking is a great way to move more.

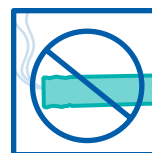


- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **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.

- ហាត់ប្រាណពី 30 ទៅ 60 នាទីឱ្យបានច្រើនថ្ងៃ ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។ ការដើរលឿនៗ គឺជាវិធីធ្វើចលនា ដ៏ប្រសើរមួយ ។



- ស្ថិតនៅទម្ងន់ដែលមានសុខភាពល្អ ដោយធ្វើការជ្រើសរើសអាហារមាន សុខភាពល្អ និងធ្វើចលនាឱ្យកាន់តែច្រើន ។

- សុំឱ្យគេជួយប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ទុក្ខញ្ញាយ ។ អ្នកទីប្រឹក្សាសុខ ភាពផ្លូវចិត្ត ក្រុមគាំទ្រ សមាជិកបុព្វជិត មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារ នឹងស្តាប់ការបារម្ភរបស់អ្នក ហើយជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង ។

- រៀនដោះស្រាយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ។ ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត អាចបង្កើនគុយកូសក្នុងឈាម របស់អ្នក ។ ដោយសារវាពិបាកក្នុងការបំបាត់ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តពីជីវិត របស់អ្នក អ្នកអាចរៀនគ្រប់គ្រងវា ។



- ឈប់ពិសាបារី ។ ចូរស្នើសុំជំនួយបញ្ឈប់ពិសាបារី ។

- ទទួលទានថ្នាំទោះបីជានៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អក៏ដោយ ។ ចូរសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នក ថាតើអ្នកត្រូវការថ្នាំអាស៊ីរីន ដើម្បីទប់ស្កាត់រោគគាំងបេះដូង ឬជម្ងឺដាច់សរសៃឈាម ដែរឬអត់ ។ ចូរប្រាប់ទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនអាច លែងទិញថ្នាំរបស់អ្នក បាន ឬប្រសិនបើអ្នកមានផលវិបាកពីថ្នាំណាមួយ ។

- **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

- ពិនិត្យជើងរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ក្រែងមានការមុតដាច់ ពងស្បែក កន្ទួលក្រហម និងហើម។ ទ្រូស័ព្ទហោក្រុមការងារថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកភ្លាមប្រាប់ពីការឈឺចាប់ដែលមិន បាត់ទៅវិញ ។

- ដុសធ្មេញរបស់អ្នកនិងប្រើខ្សែក្រវាត់សំអាតធ្មេញជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីចៀសផុតបញ្ហាជាមួយ មាត់ ធ្មេញ និងអណ្តាញធ្មេញរបស់អ្នក ។

- ពិនិត្យមើលក្នុងក្រុមឈាមរបស់អ្នក។ អ្នកប្រហែលគួរធ្វើតេស្តឆ្អឹង ឬច្រើនដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ។



- ពិនិត្យមើលសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក ។ ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ ។

- រាយការណ៍ពីការផ្លាស់ប្តូរក្នុងភ្នែករបស់អ្នក ទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ។

- ❑ ចូរពិភាក្សាជាមួយក្រុមការងារថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកពី គោលដៅក្នុងក្រុមឈាមរបស់អ្នក ។ ចូរសាកសួរថា តើធ្វើតេស្តក្នុងក្រុមឈាមរបស់អ្នកដោយរបៀបណា និងនៅពេលណា និងថាតើប្រើប្រាស់លទ្ធផលដើម្បីថែរក្សា ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកដោយរបៀបណា ។
- ❑ ចូរប្រើប្រាស់ផែនការនេះជាទិសដៅណែនាំទៅកាន់ការថែទាំខ្លួនឯងផ្ទាល់របស់អ្នក ។
- ❑ ចូរពិភាក្សាថាតើផែនការថែទាំខ្លួនឯងផ្ទាល់របស់អ្នក កំពុងដំណើរការយ៉ាងម៉េចដែរ រៀងរាល់ពេលដែលអ្នកទៅ ជួបក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។

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

វិធានការទី ៤ :

ទទួលបានការថែទាំជាប្រចាំឱ្យទៀងទាត់ដើម្បីចៀសផុតបញ្ហា

ជួបក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំដើម្បីកមើលនិងព្យាបាលបញ្ហាឱ្យបានទាន់ពេល។ ពិភាក្សាថា តើអ្នកអាចទទួលបានយកវិធានការណាមួយដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅរបស់អ្នក ។



ពេលទៅជួបម្តងៗ ចូរ :

- ពិនិត្យសម្ពាធឈាម
- ពិនិត្យជើង
- ពិនិត្យទម្ងន់
- ពិនិត្យផែនការថែទាំខ្លួនឯងផ្ទាល់របស់អ្នកឡើងវិញ ដូច បានបង្ហាញក្នុងវិធានការទី៣

ពីរដងជារៀងរាល់ឆ្នាំ ចូរ :

- ធ្វើតេស្ត A1C - អាចធ្វើញឹកញាប់ជាងនេះបាន ប្រសិនបើវាលើសពី 7

ម្តងជារៀងរាល់ឆ្នាំ ចូរ :

- ពិនិត្យតួឡេស្តេរ៉ូល
- ធ្វើតេស្ត triglyceride (ទ្រីគីសេរីត) - ជាប្រភេទមួយនៃជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម
- ការពិនិត្យជើងទាំងមូល
- ការពិនិត្យធ្មេញដើម្បីមើលធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ - ចូរប្រាប់ពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកថា អ្នកមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម
- ពិនិត្យភ្នែក ដើម្បីមើលបញ្ហាភ្នែក
- ចាក់ថ្នាំការពារគ្រុនផ្តាសាយ
- ធ្វើតេស្តទឹកនោម និងឈាម ដើម្បីមើលបញ្ហាក្រលៀន

យ៉ាងហោចណាស់ម្តងមួយឆ្នាំ ចូរ :

- ចាក់ថ្នាំការពាររោគរលាកសួត (ទ្រូម៉ូនីយ៉ា)

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

ចូរសួរក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីការធ្វើតេស្តរោគរាសីនេះ និងផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចត្រូវការ ។ ចូរសួរថាតើលទ្ធផលរបស់អ្នកមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច ។

ចូរកត់ត្រាកាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលានៃការទៅជួបលើកក្រោយរបស់អ្នក ។

ប្រសិនបើអ្នកមាន Medicare ចូរសួរក្រុមថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកថា តើ Medicare នឹងរ៉ាប់រងចំណាយមួយចំនួនសម្រាប់

សិក្សាអំពីការបរិភោគដែលមានសុខភាពល្អ និងស្បែកជើងពិសេសថែទាំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមខ្លួនឯង ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ

សម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ព្យាបាល

ថ្នាំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

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

កន្លែងដើម្បីទទួលជំនួយបាន:

សម្ភារៈជាច្រើនត្រូវបានផ្តល់ឱ្យជាភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ ។

កម្មវិធីជាតិសំរាប់អប់រំ ពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម
(National Diabetes Education Program)

1-800-438-5383
www.ndep.nih.gov

សមាគមអាមេរិកាំងអប់រំ ខាងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម
(American Association of Diabetes Educators)

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

សមាគមអាមេរិកាំងផ្នែកជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម**(American Diabetes Association)**

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

សមាគមអាមេរិកាំងផ្នែកខាងតមអាហារ**(American Dietetic Association)**

1-800-366-1655
www.eatright.org

សមាគមអាមេរិកាំងផ្នែកខាងបេះដូង **(American Heart Association)**

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

មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជម្ងឺ
(Centers for Disease Control and Prevention)

1-877-232-3422
www.cdc.gov/diabetes

មជ្ឈមណ្ឌលសេវា **Medicare & Medicaid**
(Centers for Medicare & Medicaid Services)

1-800-MEDICARE ឬ (800-633-4227)
www.medicare.gov/health/diabetes.asp

វិទ្យាស្ថានជាតិជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម និងជម្ងឺប្រដាប់វិលាយអាហារ និងលំពែង
(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)

ការិយាល័យព័ត៌មានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមថ្នាក់ជាតិ**(National Diabetes Information Clearinghouse)**

1-800-860-8747
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.

កម្មវិធីអប់រំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមថ្នាក់ជាតិ (National Diabetes Education Program) [NDEP] របស់ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាកម្មមនុស្សអាមេរិក ត្រូវបានសហការឧបត្ថម្ភដោយ **វិទ្យាស្ថានសុខាភិបាលជាតិ (National Institutes of Health) [NIH]** និង**មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជម្ងឺ (Centers for Disease Control and Prevention) [CDC]** ដោយមានការគាំទ្រពីអង្គការជាដៃគូជាង 200 ទៀត ។

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

បានពិនិត្យឡើងវិញដោយ Martha Funnell, MS, RN, CDE
មជ្ឈមណ្ឌលស្រាវជ្រាវ និងបណ្តុះបណ្តាលជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមមីឈីហ្គេន
(Michigan Diabetes Research and Training Center)

Cambodian (Khmer) translation provided by the Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services

Cambodian (Khmer) translation reviewed by
Theanvy Kuoch, MA, LPC, Khmer Health Advocates,
West Hartford CT

ការបកប្រែជាភាសាខ្មែរនេះ ត្រូវបានផ្តល់ដោយ សេវាពហុភាសានៃ
មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជម្ងឺ (Centers for Disease
Control and Prevention Multilingual Services)
ឯកសារដែលបកជាភាសាខ្មែរនេះ ត្រូវបានត្រួតពិនិត្យដោយ Theanvy
Kuoch, MA, LPC, Khmer Health Advocates, West
Hartford CT

NIH Publication No. NDEP-67CA • June 2007