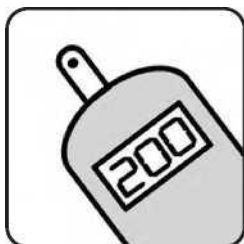


วิธีการดูแลตนเองเป็นประจำ

ในแต่ละวัน มี 9 สิ่งที่คุณสามารถทำได้
เพื่อดูแลโรคเบาหวานของตนเอง



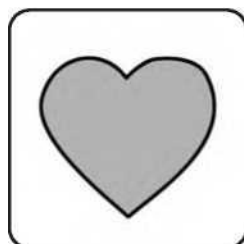
ตรวจระดับน้ำตาล
ในเลือดของ
คุณ



ออกกำลังกาย



รับประทานอาหาร
ตามแผนที่วางไว้



ดูแลหัวใจ
ของคุณ



รับประทานยา
ของคุณ



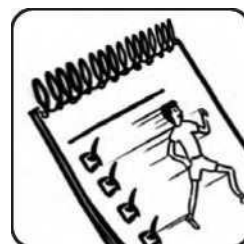
ดูแลเท้าของคุณ



ดูแลฟันของคุณ



จัดการความเครียด



จัดทำแผนการ
ปฏิบัติตนเพื่อ
รักษาสุขภาพ
ให้แข็งแรง