

**កាលណាអ្នកអញ្ជើញទៅការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត  
អការៈខាងក្រោមនេះគួរតែឲ្យគេពិនិត្យ៖**

• រាល់ពេលអញ្ជើញទៅពិនិត្យ

- ទម្ងន់
- សម្ពាធឈាម
- ពិនិត្យប្រអប់ជើង
- ពិនិត្យសារឡើងវិញនូវសំណុំរឿងជាតិស្ករ ក្នុងឈាមរបស់អ្នក

• រាល់ ៣ខែ ទៅ ៦ខែម្តង

- HbA1c

• ម្តងមួយឆ្នាំ

- ខួរឲ្យស្រួល និងជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម
- តេស្តជាតិប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម
- ចាក់ថ្នាំផ្តាសាយធំ

• ត្រូវចងចាំផងដែរ៖

- អញ្ជើញទៅពេទ្យឆ្លើយបានពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ
- អញ្ជើញទៅពេទ្យភ្នែកមួយឆ្នាំម្តង  
សំរាប់ការពិនិត្យពង្រីកកែវភ្នែក
- ចាក់ថ្នាំរោគរលាកសួត



រក្សាកំរិតជាតិស្ករ  
ក្នុងឈាមរបស់អ្នក  
ឲ្យនៅជិតធម្មតាអាច  
ជួយដល់ការការពារ  
ប្រព្រឹត្តិការណ៍ទឹកនោម  
ផ្អែមជាច្រើន ។

កម្មវិធីត្រួតពិនិត្យរោគទឹកនោមផ្អែម  
ការិយាល័យសុខភាពគ្រួសារ និងសហគមន៍  
ក្រសួងសាធារណសុខាភិបាលរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត  
250 Washington Street, Fourth Floor  
Boston, MA 02108-4619  
617-624-5070  
TTY 617-624-6001

កូនស្បែកទាំងនេះត្រូវបានចម្លងយកពីសៀវភៅ  
ដែលបង្កើតដោយ កម្មវិធីជាតិផ្នែកអប់រំជំងឺទឹកនោមផ្អែម  
មជ្ឈមណ្ឌល US សំរាប់ការត្រួតពិនិត្យ និងការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម

Images® សិទ្ធិចម្លង 2000 PhotoDisc, Inc.  
ផលិតដោយ Massachusetts Health Promotion Clearinghouse  
The Medical Foundation  
Khmer 2001

ដឹងពីលេខ  
ជាតិស្ករក្នុងឈាម  
របស់អ្នក...



មើលត្រួតត្រា!  
ការត្រួតពិនិត្យគឺនៅក្នុងកណ្តាប់ដៃអ្នក។

កម្មវិធី ត្រួតពិនិត្យ 

ធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បី  
ត្រួតពិនិត្យ និងការពារ **ជំងឺទឹកនោមផ្អែម**

ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាល រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

# រក្សាជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកឲ្យនៅទីង វាទីងជួយអ្នកបានច្រើនណាស់ ។

## អ្នកទីង:

- មានឋានៈពេលច្រើនឡើង
- មានអារម្មណ៍ប្រសើរច្រើន
- បន្ថយនូវលទ្ធភាពរបស់អ្នកពីបញ្ហាជាច្រើនដូចជា ភ្នែក ជើង គ្រឿងចិត្ត និងចលនាប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទនាពេលអនាគត

## ការធ្វើតេស្តសាកល្បងសំខាន់ពីរយ៉ាង អាចប្រាប់អ្នក នូវជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកថិតនៅក្នុងកំរិតសុខភាពល្អ ។

### 1 HbA1c ឬ A1c

ដើម្បីវាស់ស្ទង់ការត្រួតត្រាមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកគ្រប់ពេល

- **តើតេស្តនេះវាស់ស្ទង់អ្វី?**  
ត្រួតត្រាលើជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកពីរយៈ ២ ទៅ ៣ ខែចុងក្រោយ ។
- **តើតេស្តនេះត្រូវធ្វើញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?**  
រៀងរាល់ ៣ ទៅ ៦ ខែ ។
- **តើអ្វីជាលទ្ធផលល្អនៃតេស្ត?**  
លទ្ធផលប្រសើររបស់អ្នកគឺតិចជាង ៧% ។ ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការព្យាបាលរបស់អ្នកគឺត្រូវការញឹកញាប់បំផុត មើលលទ្ធផលលើសពី ៨% ។
- **តើហេតុអ្វីបានជាតេស្តនេះសំខាន់ម៉្លោះ?**  
តេស្តនេះប្រាប់អ្នកឲ្យដឹង បើផែនការព្យាបាលរបស់អ្នកមានការត្រួតត្រាលើជាតិស្ករក្នុងឈាម កាលពី ២ ទៅ ៣ ខែកន្លងមក ។
- **តើតេស្តនេះត្រូវធ្វើនៅទីណា?**  
នៅឯការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬនៅមន្ទីរពិសោធន៍ ។

### 2 តេស ជួសយកឈាមតាមម្រាមដៃ

សំរាប់ធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក

- **តើតេស្តនេះវាស់ស្ទង់អ្វី?**  
វាស់ពីកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកពេលអ្នកធ្វើតេស្តវា ។
- **តើតេស្តនេះត្រូវធ្វើញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?**  
មនុស្សខ្លះពិនិត្យ មួយថ្ងៃ ៣ដង ឬលើស ។  
អ្នកខ្លះមួយថ្ងៃម្តង ។  
សួរវេជ្ជបណ្ឌិត តើត្រូវពិនិត្យប៉ុន្មានដងសំរាប់អ្នក ។
- **តើអ្វីជាលទ្ធផលល្អនៃតេស្ត?**  
លទ្ធផលប្រសើរគឺ:  
មុនពេលបរិភោគ: ៨០-១២០ mg/dl ។  
នៅពេលចូលដំណេក: ១០០-១៤០ mg/dl ។  
លទ្ធផលរបស់អ្នកប្រហែលផ្សេងពីនេះ ។ សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក តើលទ្ធផលមួយណាដែលប្រសើរចំពោះអ្នក ។
- **តើតេស្តនេះសំខាន់យ៉ាងណា?**  
វាប្រាប់អ្នកបើផែនការព្យាបាលត្រូវត្រួតត្រាលើឈាមរបស់អ្នកក្នុងពេលឥឡូវនេះ ។
- **តើតេស្តនេះធ្វើនៅកន្លែងណា?**  
នៅតាមផ្ទះ ឬនៅកន្លែងណាក៏បានដែលអ្នកចង់ធ្វើ ។ អ្នកអាចធ្វើតេស្តនេះដោយខ្លួន ឯងបាន ។

## តើត្រូវសួរវេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុបដ្ឋាក-យិកា អ្នកជំនាញផ្នែកតមអាហាររបស់អ្នកអំពីអ្វី

1. តើ A1c របស់ខ្ញុំកំរិតណា?
2. តើ A1c របស់ខ្ញុំគួរតែមានកំរិតណា?
3. តើពេលណាខ្ញុំត្រូវពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំនៅតាមផ្ទះ?
  - មុនពេលស្រស់ស្រួលអាហារព្រឹក
  - មុនពេលបាយថ្ងៃត្រង់
  - មុនពេលបាយល្ងាច
  - ពេលចូលដំណេក
  - ផ្សេងទៀត \_\_\_\_\_
4. តើតេស្តជួសយកម្រាមដៃរបស់ខ្ញុំគួរតែនៅត្រឹមកំរិតណា? មុនពេលបាយថ្ងៃត្រង់:
 

ពី  ដល់

ពេលចូលដំណេក:

ពី  ដល់
5. តើខ្ញុំអាចពង្រឹងការត្រួតពិនិត្យជីវិតនោម ផ្អែមរបស់ខ្ញុំរបៀបណា?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_