

ការពិនិត្យជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមដែលត្រូវចងចាំ !

ការពិនិត្យ/ការធ្វើតេស្ត	មូលហេតុ	ញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា / តួលេខគោលដៅ
 ការធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមនៅផ្ទះ	ជួយអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកឲ្យធ្វើផែនការការព្យាបាលដែលត្រឹមត្រូវ។ ជួយអ្នកធ្វើការជ្រើសរើសអាហារការហាត់ប្រាណ និងថ្នាំពេទ្យប្រចាំថ្ងៃ។	<ul style="list-style-type: none"> • ពីមួយទៅប្រាំមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ • ពេលអត់អាហារ ឬមុនទទួលទានអាហារ៖ 70 ទៅ 130 mg/dl • ពីមួយទៅពីរម៉ោងបន្ទាប់ពីអាហារ៖ តិចជាង 180 • សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថា តើទាំងនេះ គឺជាលេខដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកឬទេ
 A1C	វាស់កំរិតស្ករក្នុងឈាមសំរាប់រយៈពេលបីខែចុងក្រោយ។	<ul style="list-style-type: none"> • រៀងរាល់ 3 ទៅ 6 ខែ • តិចជាង 7% សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ • តិចជាង 8% សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុលើសពី 80 ឆ្នាំ
 ការពិនិត្យភ្នែក	ពិនិត្យរកមើលបញ្ហាភ្នែកដូចជា ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ ជំងឺអៀស្បើភ្នែក និងជំងឺឆ្អឹង។	មួយដងក្នុងមួយឆ្នាំ
 កូឡេស្តេរ៉ូល	វាស់សារធាតុដែលទប់ស្កាត់លំហូរឈាមទៅសរសៃឈាមបេះដូងរបស់អ្នក។ ជាតិកូឡេស្តេរ៉ូលមិនល្អ (LDL) អាចនាំអោយមានបញ្ហាបេះដូង។	<ul style="list-style-type: none"> • មួយដងក្នុងមួយឆ្នាំ • LDL តិចជាង 100
 សម្ពាធឈាម	សម្ពាធឈាមខ្ពស់អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាដល់សរសៃឈាម (តម្រងនោម ភ្នែក និងបេះដូង)។	<ul style="list-style-type: none"> • រាល់ការជួបពិនិត្យ • តិចជាង 140/90
 ការតស៊ូតម្រងនោម	វាស់បរិមាណប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងទឹកនោមរបស់អ្នក។ វាប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថា តើតម្រងនោមរបស់អ្នកកំពុងដំណើរការល្អប៉ុណ្ណា។	មួយដងក្នុងមួយឆ្នាំ
 ការពិនិត្យជើង	ប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថា តើសរសៃប្រសាទក្នុងប្រអប់ជើងរបស់អ្នក មានសុខភាពល្អឬទេ។	មួយដងក្នុងមួយឆ្នាំ
 ការពិនិត្យធ្មេញ	ពិនិត្យធ្មេញ អញ្ចាញធ្មេញ និងមាត់ដើម្បីរកមើលបញ្ហា។	ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចពិនិត្យអ្នកកង់ដ៏ធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងផ្តល់ថ្នាំបង្ការប្រចាំឆ្នាំដល់អ្នកផងដែរ។
 សំរាប់សំណួរ ឬដើម្បីនិយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាយិកាអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម សូមទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញ L.A. Cares About Diabetes® តាមលេខ 1.877.796.5878 (TTY 711) ថ្ងៃច័ន្ទ - សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក - 4 រសៀល អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទ 24 ម៉ោងទៅបណ្តាញដំបូន្មានគិលានុបដ្ឋាយិកាសំរាប់ដំបូន្មានសុខភាពពិតគិតថ្លៃតាមលេខ 1.800.249.3619 (TTY 711) 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។