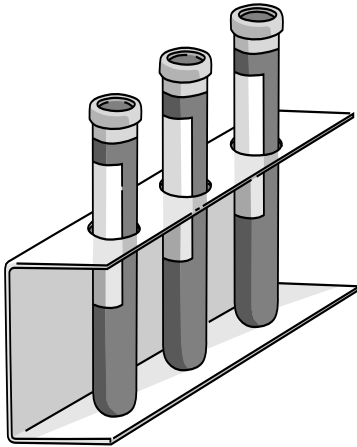


# ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດແບບຟື້ນຖານໃນການຄຸ້ມຄອງພະຍາດເບົາຫວານ

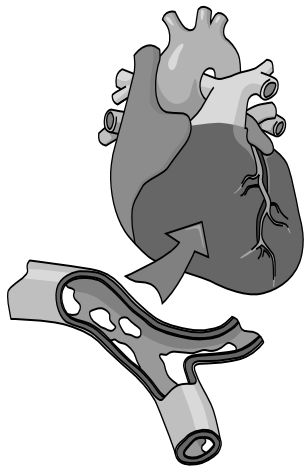
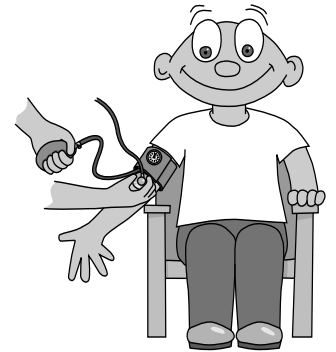
ການກວດຫາ A1c, ຄວາມດັນໂລຫິດ ແລະຄໍເລສເທີຣອລ



**A1c** = Glycosylated Hemoglobin, Glycohemoglobin (ການກວດເລືອດ) ສາມາດລາຍງານຄ່າສະເລ່ຍຂອງລະດັບນ້ຳຕານ ໃນເລືອດໃນຊ່ວງໄລຍະເວລາ ໒ ຫາ ໓ ເດືອນໄດ້. ລະດັບຂອງ A1c ທີ່ສະມາຄົມໂຮກເບົາຫວານອາເມຣິກາ (American Diabetes Association) ແນະນຳແມ່ນຕໍ່າກວ່າ 7%.

## ຄວາມດັນໂລຫິດ

ຕົວເລກຂ້າງເທິງ (systolic) ແລະຕົວເລກຂ້າງລຸ່ມ (diastolic) ບອກໃຫ້ທ່ານຊາບເຖິງແຮງດັນຂອງເລືອດພາຍໃນຂອບເສັ້ນເລືອດໃຫຍ່ ຂອງທ່ານ. ລະດັບຄວາມດັນ ຂອງເລືອດທີ່ສະມາຄົມໂຮກເບົາຫວານອາເມຣິກາ (American Diabetes Association) ແນະນຳແມ່ນຕໍ່າກວ່າ 130/80 mm/Hg.



## Cholesterol = Lipid Panel, Lipoprotein (ກວດເລືອດ)

ລະດັບທີ່ສະມາຄົມໂຮກເບົາຫວານອາເມຣິກາ (American Diabetes Association) ແນະນຳ ສຳລັບຄໍເລສໂຕຣອນ ຮວມແມ່ນຕໍ່າກວ່າ 200 mg/dl, ສຳລັບ LDL ແມ່ນຕໍ່າກວ່າ 100 mg/dl, ສຳລັບ HDL ສູງກວ່າ 40 mg/dl ຢູ່ໃນຜູ້ຊາຍ, ແລະ 50 mg/dl ຢູ່ໃນຜູ້ຍິງ, ແລະ ສຳລັບໄຂມັນ triglycerides ແມ່ນຕໍ່າກວ່າ 150 mg/dl.



Lao - ABCs of Diabetes Management

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see [www.whittier.org](http://www.whittier.org)