

PANGANGALAGA SA DIYABETIS

NARITO KAMI PARA TULUNGAN KANG PANGASIWAAN
ANG IYONG KALUSUGAN



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Minamahal na Miyembro,

Sa Pangkalusugan ng Alameda Alliance (Alliance), narito kami para suportahan ka sa maginhawang pamumuhay nang may diyabetis. Bilang iyong kaagapay sa kalusugan, ginawa namin ang aklat na ito ng pangangalaga. Umaasa kaming makakatulong ito sa iyong makontrol ang diyabetis mo at manatiling malusog at aktibo.

**Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,
Alliance Health Programs**

MGA NILALAMAN

Tungkol sa Diyabetis	3
Pangangalaga sa Diyabetis	8
Paggawa ng Plano sa Pagkain	11
Pag-eehersisyo	15
Mga Gamot	17
Mga Pagsusuri ng Asukal sa Dugo	20
Pangangalaga ng Sarili mula Ulo hanggang Paa	29
Mga Pagsusuri ng Kalusugan para sa Diyabetis	32
Pagpapalano para sa Emerhensiya	37
Plano ng Pagkilos	39



SA AKLAT NG PANGANGALAGA NA ITO...

Matututunan mo ang mahahalagang pangunahing kaalaman sa pagkontrol ng diyabetis. Ang pangangalaga sa diyabetis ay nauugnay sa maraming aspeto ng iyong buhay. Para makontrol ang iyong diyabetis, kakailanganin mong malaman kung paano subaybayan ang iyong diyabetis, ang mga dapat kainin, ang mga gamot na dapat mong gamitin, at higit pa. Makikipagtulungan ka sa pangkat mo sa pangangalagang pangkalusugan sa paggawa ng iyong plano ng pangangalaga.

Sa pangangalaga para sa diabetes, kailangan mo ring alagaan ang iyong sarili mula ulo hanggang paa. Gawing bahagi ng iyong pamumuhay ang pag-aalaga sa diyabetis at malusog na gawi para gumaan ang pakiramdam mo araw-araw. **Kausapin ang iyong doktor o nars kung mayroon kang anumang tanong o alalahanin.**

Basahin kung paano nagtutulungan si John at ang kanyang pangkat sa pangangalagang pangkalusugan na kontrolin ang kanyang diyabetis:

Sa bawat pagpapatingin, tinitingnan ni John at nang kanyang pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ang mga resulta ng pagsusuri ng A1C, ang metro niya para sa glucose sa dugo, at ang talaan ng asukal sa kanyang dugo para malaman kung umepekto ang paggamot sa kanya. Sa pagpapatingin ngayong araw, masyadong mataas ang A1C at antas ng asukal sa dugo ni John. Pinag-uusapan ni John at nang kanyang pangkat sa pangangalagang pangkalusugan kung ano ang puwede niyang gawin para maabot ang layunin niya sa A1C at antas ng asukal sa dugo. Nagpasya si John na maging mas aktibo.

Gagawin niya ang mga sumusunod:

- *Daragdagan at gagawing 30 minuto ang kanyang paglalakad-lakad araw-araw pagkatapos maghapunan.*
- *Susuriin ang asukal sa kanyang dugo tuwing umaga para malaman kung nakakatulong ang pagiging mas aktibo sa antas ng asukal sa kanyang dugo.*
- *Tatawagan ang kanyang doktor pagkalipas ng isang buwan para palitan ang kanyang gamot kung masyado pa ring mataas ang antas ng asukal sa kanyang dugo.*

Plano ni John at ng kanyang doktor na suriin ulit ang kanyang A1C pagkalipas ng tatlong buwan para malaman kung epektibo ang bagong plano ng pangangalaga.



TUNGKOL SA DIYABETIS

Kapag mayroon kang **diyabetis**, masyadong mataas ang antas ng asukal sa iyong dugo. Tinatawag ding **glucose** ang asukal sa dugo.

Puwede itong mangyari kung hindi sapat ang ginagawang insulin ng iyong katawan, o kung hindi nito nagagamit ang insulin sa naaangkop na paraan. Ang **insulin** ay isang hormone na kumontrol sa asukal sa dugo. Nakakatulong ito sa glucose na lumipat mula sa iyong dugo patungo sa mga cell sa katawan mo para sa enerhiya. Kaya kung wala kang sapat na insulin o kung hindi maganda ang pagtugon ng mga cell mo sa insulin, nananatili ang glucose sa dugo mo.

ANO ANG DIYABETIS?

Ang **type 2 na diyabetis** ang pinakakaraniwang uri ng diyabetis. Sa type 2 na diyabetis, hindi gumagawa ang iyong katawan ng sapat na insulin, o hindi nito nagagamit ang insulin sa naaangkop na paraan.

May dalawang iba pang uri ang diyabetis. Sa **type 1 diyabetis**, hindi gumagawa ng insulin ang iyong katawan. Kailangan ng mga taong may type 1 na diyabetis na gumamit ng insulin araw-araw.

Ang **gestational na diyabetis** ay nangyayari habang buntis. Bagama't madalas itong mawala pagkapanganak, puwede nitong mapalaki ang posibilidad ng ina at ng sanggol na magkaroon ng type 2 na diyabetis kalaunan.





SINO ANG NAGKAKARON NG TYPE 2 NA DIYABETIS?

Mas karaniwan ang type 2 na diyabetis sa mga taong:

- Mula sa isang pamilya kung saan mayroong may diyabetis.
- Sobra sa timbang.
- Wala pang tatlong beses sa isang linggo nagiging aktibo.
- May mataas na presyon ng dugo o kolesterol.
- Nagkaroon ng diyabetis habang buntis (gestational na diyabetis) o sanggol na may bigat na 9 na libra (4 na kilo) pataas sa kapanganakan.
- Aprikanong Amerikano, Espanyol o Latinong Amerikano, Katutubong Amerikano, Taga-isla ng Pasipiko, o Asianong Amerikano.



PAANO KO MAIWAASAN ANG TYPE 2 NA DIYABETIS?

Maiiwasan mo ang diyabetis sa pamamagitan ng:

- **Pagbaba ng timbang.** Pagsisimulang gumawa ng maliliit na pagbabago sa iyong mga kasanayan sa pagkain at pag-eehersisyo. Kahit na ang kaunting pagbaba ng timbang ay puwedeng makatulong para maantala o maiwasan ang type 2 na diyabetis.
- **Pagpili ng masusustansyang pagkain.** Piliin ang mga gulay, prutas, buong butil, at walang taba na protina. Limitahan ang mga naproseso nang pagkain na maraming asukal, taba, at asin.
- **Pagiging aktibo.** Pagsikapang 30 minutong magsagawa ng pisikal na aktibidad sa karamihan ng mga araw sa isang linggo. Limitahan ang tagal ng pag-upo mo.

Para matuto pa tungkol sa aming Programa sa Pag-iwas sa Diyabetis (Diabetes Prevention Program, DPP), makipag-ugnayan sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Walang bayad: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

PAANO KO MALALAMAN KUNG MAYROON AKONG DIYABETIS?

Maraming senyales at sintomas ang diyabetis:

- Paglabo ng paningin
- Hindi nawawalang gutom
- Panunuyo o pangangati ng balat
- Labis na pagkahapo
- Mga impeksyon
- Pamamanhid o pakiramdam na parang tinutusok sa mga paa o kamay
- Umihi (ihi) ng madalas, lalo na sa gabi
- Uhaw na uhaw
- Pagbaba ng timbang nang hindi sinasadya
- Matagal na paggaling ng mga sugat

Ang mga senyales at sintomas ng type 2 na diyabetis ay kadalasang tumatagal ng mga taon bago lumitaw at maaari ding mahirap mapansin. Maraming mga tao ang hindi nakakapansin ng anumang mga palatandaan kahit na ang kanilang asukal sa dugo ay mataas. Kung mayroon ka ng alinman sa mga senyales o sintomas na ito, mangyaring makipag-usap sa iyong doktor.

DAPAT BA AKONG MAGPASURI PARA SA DIYABETIS?

Maaari kang masuri para sa diyabetis gamit ang mga pagsusuri sa dugo na nakukuha mo mula sa iyong doktor. Ang mga taong may edad na 35 hanggang 70 na sobra sa timbang ay dapat na masuri para sa diyabetis. Puwedeng imungkahi ng iyong doktor na magpasuri ka bago ka maging 35 taong gulang kung mas malaki ang posibilidad na magkaroon ka ng diyabetis.

Ang mga pinakakaraniwang uri ng pagsusuri sa dugo ay pagsusuri ng asukal sa dugo sa pag-aayuno o A1C test. Kumuha ka ng pagsusuri ng asukal sa dugo sa pag-aayuno sa umaga bago ka kumain o uminom.



SINABI SA AKIN NA MAYROON AKONG DIYABETIS, PAANO NA NGAYON?

Posibleng nakakabiglang malaman na mayroon kang diyabetis. Itinatanggi ito ng maraming tao sa una – “Maayos naman ang pakiramdam ko,” “May hangganan ako,” o “Kaunti lang ang nakonsumo kong asukal.” Normal lang ito, at posibleng matagalan bago maproseso at matanggap ang isang bagong pagsusuri.

Kung hindi mo ito matatanggap kaagad, puwedeng makahadlang ito sa mga dapat mong gawin para mas mabilis na mapabuti ang pakiramdam mo. Maging alerto sa mga emosyong ito at mag-isip ng paraan para maipahayag ang iyong nararamdaman, o makipag-usap sa iba tungkol dito.



Hindi ka nag-iisa sa pangangalaga sa iyong diyabetis. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa nararamdaman mo at gumawa ng plano ng pangangalaga para sa pagkontrol ng iyong diyabetis. Sumali sa isang klase o grupo para sa suporta para matuto pa tungkol sa diyabetis. Puwede mo ring hilingin sa iyong mga kaibigan at kapamilya na tulungan kang maabot ang mga layunin mo. Gawing simple ang mga bagong pagbabago at isa-isahin lang ang paggawa sa mga ito.

Para makaugnayan ang suporta sa diyabetis, gaya ng mga klase at grupo, tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577**.

PANGANGALAGA SA DIYABETIS

Layunin ng pangangalaga sa diyabetis na panatilihin normal, depende sa sitwasyon mo, ang antas ng asukal (glucose) sa iyong dugo.

Puwedeng kasama ang mga sumusunod sa iyong plano ng pangangalaga sa diyabetis:



Pagsusuri sa asukal sa iyong dugo at pagtatala sa mga resulta



Pagiging alerto sa mga senyales ng masyadong mataas o mababang antas ng asukal sa iyong dugo



Pagpapalano ng mga pagkain



Pag-eehersisyo



Paggamit ng gamot – insulin o mga pildora



Mainam na kasanayan sa pangangalaga ng sarili



Pagkabatid sa kung kailan dapat humingi ng tulong sa iyong doktor



Mga klase o grupo para sa suporta



Pagsailalim sa mga pagsusuri sa kalusugan



Pagkakaroon ng plano para sa araw na may sakit

PANGKAT NG PANGANGALAGA SA DIYABETIS

Isang buong pangkat ang nasa likod ng pangangalaga sa diyabetis, at ikaw ang pinakamahalagang tao sa pangkat. Nariyan ang iba pang miyembro ng pangkat para suportahan ka sa paggawa ng mga pagbabago sa pamumuhay at pangangalaga ng iyong kalusugan.

Posibleng kasama sa iyong pangkat ng pangangalaga sa diyabetis ang mga sumusunod:

Dentista	Nangangalaga sa iyong mga ngipin.
Tagapagturo para sa diyabetis	Nagtuturo sa iyo kung paano kontrolin ang diyabetis.
Dietitian (eksperto sa dyeta at nutrisyon)	Tumutulong sa iyong magplano ng mga pagkain para makontrol ang asukal sa iyong dugo.
Doktor o tagapagbigay sa pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP)	Tumitingin sa iyo para sa mga pagpapatingin at tumutulong na iugnay ka sa iba pang tagapangalaga ng kalusugan. Kailangan ay pinagkakatiwalaan mo ang iyong PCP at makakausap mo siya tungkol sa iyong mga alalahanin.
Endocrinologist	Nagbibigay ng ekspertong payo sa paggamot ng diyabetis. Hindi lahat ay kailangang magpatingin sa ganitong uri ng doktor.
Pamilya at mga kaibigan	Sumusuporta sa pang-araw-araw mong pamumuhay.
Tagapangalaga ng kalusugan ng pag-iisip	Tumutulong sa kalusugan ng iyong pag-iisip.
Nars na tagapamahala ng kaso	Tumutulong sa iyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan.
Ophthalmologist o optometrist (espesyalista sa mata)	Nangangalaga sa iyong mga mata.
Pharmacist (dalubhasa sa kahit ano pang uri ng gamot)	Nagpapaliwanag sa iyong mga gamot.
Podiatrist (isa na nangangalaga at gumagamot sa paa ng tao)	Nangangalaga sa iyong mga paa.

SUPORTA AT EDUKASYON

Bago man o dati na ang iyong diyabetis, puwede kang makatanggap ng suporta at matuto pa anumang oras. Tanungin ang iyong doktor o tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health sa **1.510.747.4577** tungkol sa mga uring ito ng mga suporta:

- Pamamahala ng kaso na makakatulong sa iyong matanggap ang pangangalagang kailangan mo.
- Mga klase para matutunan kung paano kontrolin ang diyabetis.
- Personal na suporta para matulungan kang maabot ang iyong mga layunin.
- Mga grupo para sa suporta kung saan puwede kang magbahagi at matuto kasama ng iba pang taong may diyabetis.



PAGGAWA NG PLANO NG PAGKAIN



Puwedeng makaapekto sa antas ng asukal (glucose) sa iyong dugo ang mga kinakain at iniinom mo. Mahalaga ang dami ng kinakain mo pagdating sa diyabetis. Makikipagtulungan ka sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan na gumawa ng plano ng pagkain para sa diyabetis na nagsasaalang-alang sa iyong mga layunin, mga kagustuhan, mga paraan ng pamumuhay, at mga gamot.

ANO ANG PUWEDE KONG KAININ?

Posibleng nababahala kang hindi mo puwedeng piliin ang ilang partikular na pagkain dahil may diyabetis ka. Ang magandang balita ay puwede mo pa ring kainin ang mga paborito mo, pero posibleng kailanganin mong bawasan ang dami o dalas ng mga ito.

Ang pagkain ng masarap na pagkain upang manatiling malusog ay maaari pa ring maging masaya at malasa. Kumain ng iba't ibang masusustansyang pagkain mula sa lahat ng grupo ng pagkain at isama ang mga pagkaing paborito mo, sa daming nakasaad sa iyong plano ng pagkain.

Nasa ibaba ang ilang halimbawa ng masusustansyang pagkain sa bawat grupo ng pagkain:

- **Mga prutas:** mga presa, mansanas, melon, mangga
- **Mga gulay:** mga kamatis, repolyo, karot, petsay
- **Klase ng gatas:** gatas na walang taba o mababa ang taba, yogurt, keso
- **Mga butil:** pulang bigas, oatmeal, at buong butil na tortilya, tinapay, at cereal
- **Protina:** manok, pagkaing-dagat, mga itlog, tokwa, karneng walang taba, mga butil





Subukan ang mga alternatibong ito para sa mas masusustansyang opsyon:

Sa halip na...	Subukan ito!
Uminom ng inuming may asukal	Magdagdag ng sariwang prutas para magkaroon ng lasa ang tubig mo.
Kumain ng matamis	Kumain muna ng prutas.
Magdagdag ng asin	Magdagdag ng sangkap sa pamamagitan ng mga damo at pampalasa.
Pagprito ng mga pagkain	Subukang mag-bake, mag-ihaw, mag-steam, magpakulo, o sumubok ng iba pang masustansiyang paraan ng pagluluto.
Pagluluto gamit ang mantiki-lya, krema, mantika, o taba	Gumamit ng mga langis na likido sa temperatura ng silid, tulad ng canola at langis ng oliba.

PAANO GUMAGANA ANG PAGAPLANO NG PAGKAIN?

Ang plano ng pagkain ay ang iyong gabay sa kung kailan, ano at gaano karami ang kakainin. Nakakatulong ito sa iyong makuha ang nutrisyong kailangan mo, at makontrol ang antas ng asukal sa iyong dugo. Tutulungan ka ng iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan na gumawa ng plano ng pagkain na naaangkop sa iyo.

May magagamit na dalawang karaniwang paraan ng paggawa ng pagkain ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan para subukang ipaliwanag sa iyo kung gaano karami ang puwede mong kainin.

Pag-aayos sa Laman ng Plato

Ang pag-aayos sa laman ng plato ay nakakatulong sa iyong kumain ng iba't ibang grupo ng pagkain at kontrolin ang mga portion size mo.

Sa isang 9 na pulgadang plato, ganito ang magiging hitsura ng mga grupo ng pagkain:

- Kalahating hindi-maalmirol na gulay (tulad ng salad, mga luntiang butil, brokoli, at mga karot).
- Isang-kapat na porsyento ng protina.
- Isang-kapat na carb na pagkain. Kabilang dito ang mga butil, prutas, o mga gulay na may almirol (tulad ng patatas, winter squash, mais, at mga gisantes). Ang gatas ay kabilang sa pagkain na may carb.

Kaya pumili ng tubig o isang mababang-calorie na inumin tulad ng walang-tamis na tsaa upang isama sa iyong pagkain.





Pagbibilang ng Carb

Sa pagbibilang ng carb (karbohidrato), sinusubaybayan ang dami ng karbohidrato na kinakain at iniinom mo bawat araw. Napapataas ng mga carb ang antas ng asukal sa iyong dugo nang higit sa iba pang pagkain. Ang mga carb ay mga pagkain gaya ng tinapay, mga tortilya, pasta, kanin, prutas, gatas, at matatamis.

Sa paraang ito, makikipagtulungan sa iyo ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan na magpasya kung gaano karaming karbohidrato ang puwede mong kainin bawat araw, at sa bawat pagkain at meryenda. Matututunan mo kung paano magbilang ng carb batay sa mga serving ng pagkain mo at label ng pagkain.

Subukang masusustansyang pagkain ang piliin para sa mga carb mo, gaya ng prutas, gulay, buong butil, beans, at gatas na may kaunting taba lang at walang taba.

PAG-EEHERSISYO



Ang pag-eehersisyo ay isang mahalagang bahagi ng pangangalaga sa diyabetis at pananatiling malusog.

Sa pagiging aktibo, nagagawa mong:

- Kontrolin ang asukal sa iyong dugo.
- Maging mas masaya at nababawasan ang iyong pagod.
- Pabutihin ang kalusugan ng iyong puso.
- Panatilihin o abutin ang isang malusog na timbang.
- Umiwas sa mga pagkatumba at hasain ang iyong memorya.

GAANO KARAMING PAG-EEHERSISYO ANG KAILANGAN KO?

Makipagtulungan sa iyong doktor sa paggawa ng plano sa pag-eehersisyo.

Para sa karamihan ng mga nasa hustong gulang, kailangan ng hindi bababa sa 150 minutong pisikal na aktibidad bawat linggo (o 2.5 oras sa kabuuan) na nagpapabilis sa tibok ng iyong puso at nagpapalalim sa paghinga mo. Subukang mag-ehersisyo nang kahit 30 minuto lang sa karamihan ng mga araw sa isang linggo. Puwede kang magsimula muna sa paglalakad-lakad nang 10 minuto nang tatlong beses sa isang araw. Dapat maging aktibo ang mga bata nang kahit 60 minuto lang bawat araw.

Pagsikapan ding palakasin ang iyong mga kalamnan nang dalawang beses sa isang linggo. Gumawa ng mga aktibidad na naaangkop sa lahat ng pangunahing grupo ng kalamnan. Puwede mong subukan sa pagbubuhat, stretch band, o mag-sit up at mag-push up.





PAANO AKO LIGTAS NA MAKAKAPAG-EHERSIYO NANG MAY DIYABETIS?

Kausapin ang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan bago ka magsimula ng bagong routine sa pag-eehersisyo. Makakatulong sila sa iyong maghandang ligtas na mag-ehersisyo, at magsasabi sila ng target na range para sa antas ng asukal sa iyong dugo. Puwede rin silang magmungkahi sa kung anong mga oras ng araw pinakamainam para sa iyo na mag-ehersisyo batay sa pang-araw-araw na iskedyul, plano ng pagkain, at mga gamot mo.

Makakakita sa ibaba ng mga tip sa kaligtasan para sa mga taong may diyabetis:

- Uminom ng maraming tubig bago mag-ehersisyo, habang nag-eehersisyo, at pagkatapos mag-ehersisyo.
- Posibleng kailanganin mong suriin ang antas ng asukal sa iyong dugo bago ka mag-ehersisyo, habang nag-eehersisyo ka, at pagkatapos mong mag-ehersisyo. Mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng mababang antas ng asukal sa dugo ang mga taong gumagamit ng insulin o iba pang pildora para sa diyabetis. Sundin ang plano mula sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan para ligtas kang makapag-ehersisyo.
- Kapag nag-eehersisyo ka, gumamit ng mga medyas na gawa sa cotton at athletic na sapatos na maayos ang fit at kumportable.
- Pagkatapos mong mag-ehersisyo, suriin ang iyong mga paa para sa mga sore, paltos, o sugat. Tumawag sa iyong doktor kung hindi pa magsisimulang gumaling ang iyong mga paa pagkalipas ng dalawang araw.

MGA GAMOT



Ang paggamit mo ng mga gamot ay nakakatulong sa iyong maabot ang iyong mga layunin sa asukal sa dugo, at nakakapagpaliit sa posibilidad mong magkaroon ng sakit sa puso at iba pang problema. Sasabihin sa iyo ng pangkat mo sa pangangalagang pangkalusugan kung anong mga gamot ang posible mong kailanganin, at kung paano gamitin ang mga ito. Tiyaking alam mo ang iyong plano para magamit mo ang iyong gamot sa tamang paraan.



ANONG MGA URI NG MGA GAMOT ANG MAAARI KONG INUMIN?

Nakadepende ang gamot na gagamitin mo sa uri ng diyabetis na mayroon ka at sa antas ng asukal sa iyong dugo, pati sa iba pang bagay gaya ng iyong medikal na kasaysayan. Puwedeng magbago ang iyong plano sa gamot kalaunan.

Kayang mapamahalaan ng ilang taong may **type 2 na diyabetis** ang asukal sa kanilang dugo sa pamamagitan ng pagkain at pag-eehersisyo. Maraming tao ang nangangailangan din ng mga pildora o mga gamot para sa diyabetis na itinuturok sa balat, gaya ng insulin. Posibleng kailanganin mo, kalaunan, ng mahigit sa isang gamot sa diyabetis para makontrol ang asukal sa iyong dugo.



Ang mga taong may **type 1 na diyabetis** ay dapat uminom ng insulin. Kakailanganin mong gumamit ng insulin nang ilang beses sa isang araw, kasama ng mga pagkain. Gumagamit ang karamihan ng mga tao ng karayom at hiringgilya, pen, o insulin pump para sa insulin.

Ang mga taong may **gestational na diyabetis** (diyabetis sa panahon ng pagbubuntis) ay madalas na unang sumusubok na kontrolin ang asukal sa dugo sa pamamagitan ng pagkain at ehersisyo kung kaya nila. Kung masyadong mataas ang antas ng asukal sa iyong dugo o kung hindi mo maabot ang mga layunin mo sa antas ng asukal sa dugo, puwedeng iresetang iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ang insulin o ang pildora para sa diyabetis na metformin.

ANO ANG KAILANGAN KONG MALAMAN SA AKING MGA GAMOT?

Para sa bawat gamot na gagamitin mo, dapat mong malaman ang mga sumusunod:

- Kung ano ang iinumina mo
- Kung kailan mo ito iinumina
- Kung kailangan itong inumin bago o pagkatapos kumain
- Anumang mga pagkain, mga inumin, o mga gamot na dapat mong iwasa
- Kailan mo dapat baguhin ang iyong dosis
- Ang dapat gawin kung makakalimutan mo itong gamitin
- Paano pangasiwaan ang anumang mga epekto

PAGSUBAYBAY SA IYONG MGA GAMOT

Malaking tulong na magpanatili ng listahan ng lahat ng mga gamot na ginagamit mo. Nakakatulong ito sa iyong subaybayan ang iyong plano sa gamot, at sinasabi nito sa lahat ng miyembro ng iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan kung ano ang iniinom mo.

Ito ay isang halimbawa ng listahan ng gamot na puwede mong i-download at i-print mula sa Librarya ng Mamuhay nang Malusog sa ilalim ng “Diyabetis” sa www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. Puwede ka ring gumawa ng magagamit mong listahan na katulad nito.

Kapag gumagamit ng listahan ng gamot:

- Pakilista ang lahat ng (mga) gamot na ginagamit mo. Isama ang mga gamot, herb, at supplement.
- Dalhin ang listahang ito sa bawat pagpapatingin sa doktor, agarang pangangalaga, o pagbisita sa ospital, at sa parmasya.
- Hindi ka dapat maubusan ng gamot. Kausapin ang iyong doktor o parmasya kapag kailangan mo ng dagdag na gamot.
- Tanungin ang iyong doktor o parmasya kung mayroon kang anumang tanong o alalahanin tungkol sa iyong mga gamot.

Pangalan at Dosis ng Gamot:	Ang gamot na ito ay para sa aking:	Kailan ko ito iinumim? Gaano karami?				Petsa ng Pagsisimula:	Petsa ng Paghinto:
		Umaga	Tanghali	Gabi	Bago Matulog		
HALIMBAWA: <i>Hydrochlorothiazide 25 mg</i>	<i>Mataas na presyon ng dugo</i>	<i>1 puting pildora</i>				1/1/2021	WALA

MGA PAGSUSURI NG ASUKAL SA DUGO



Sa mga pagsusuri ng asukal (glucose) sa dugo, makikita mo ang pag-usad mo sa iyong mga layunin sa antas ng asukal sa dugo. Makikita mo kung ano ang nagpapataas at nagpapababa sa iyong mga antas, at puwede kang makipagtulungan sa iyong pangkat sa pangangalaga sa paggawa ng anumang pagbabagong kailangan mo sa iyong plano ng pangangalaga.



PAANO KO MASUSURI ANG ANTAS NG ASUKAL SA DUGO?

May dalawang paraan para masukat ang asukal sa dugo:

- **Mga pagsusuri ng asukal sa dugo** na ikaw mismo ang gumagawa sa pamamagitan ng meter. Malalaman mo sa mga numerong ito ang antas ng asukal sa iyong dugo sa panahon ng pagsusuri.
- **A1C test** na ginagawa mo sa tanggapan ng iyong doktor o sa isang laboratoryo. Sa A1C test, malalaman mo ang average na antas ng asukal sa iyong dugo sa nakalipas na tatlong buwan. Kukunin mo ang pagsusuring ito nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang taon.

KAILAN AKO DAPAT MAGSAGAWA NG PAGSUSURI?

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung kailan at gaano kadalas mo dapat suriin ang antas ng asukal sa iyong dugo. Nakadepende ang dalas ng pagsusuri mo sa uri ng diyabetis na mayroon ka at sa kung gumagamit ka ng gamot. Posibleng kailanganin ng mga taong gumagamit ng insulin na mas dalasan ang kanilang pagsusuri.

ANO ANG LAYUNIN KO SA ANTAS NG ASUKAL SA AKING DUGO?

Talakayin sa iyong doktor ang layunin o target mo sa antas ng asukal sa iyong dugo. Magkakaroon ka ng mga target sa antas ng asukal sa dugo para sa iba't ibang oras sa buong araw. Kadalasan, ang kailangang antas ng asukal sa dugo ay 80 hanggang 130 bago kumain at hindi hihigit sa 180 pagkatapos kumain, pero puwedeng iba ang kailangan mo. Tanungin ang iyong doktor kung anong antas ng asukal sa dugo ang mapanganib para sa iyo at kung kailan ka dapat tumawag para sa payo o humingi ng tulong.

May iba't ibang layunin sa A1C ang mga tao. Wala pang 7 porsyento ang layunin ng karamihan ng mga taong may diyabetis. Magtutulongan kayo ng iyong doktor sa pagtatakda ng layunin mo sa A1C.

PAANO KO MAGAGAMIT ANG METER PARA SA ASUKAL SA DUGO?

Maraming iba't ibang uri ang mga meter, pero sa parehong paraan gumagana ang karamihan sa mga ito. Hilingin sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan na ipakita sa iyo at sa isang taong tumutulong na mag-alaga sa iyo kung paano gamitin ang meter mo.

May ilang taong gumagamit ng continuous glucose monitoring (CGM) system, kung saan may maliit na sensor sa ilalim ng balat na sumusukat ng asukal sa dugo bawat ilang minuto. Kapaki-pakinabang ito sa mga taong gumagamit ng insulin at may mga problema sa mababang antas ng asukal sa dugo.

Gumagamit pa rin ng meter para sa asukal sa dugo ang mga taong may CGM para masuri ang antas ng asukal sa kanilang dugo.



GABAY SA PAGGAMIT NG METER PARA SA ASUKAL SA DUGO

Paghahanda

1. Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang maligamgam na tubig at sabon sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo at banlawan at patuyuin ang mga ito.
2. Kunin ang iyong mga suplay:
 - Ang iyong meter
 - Mga strip sa pagsusuri
 - Lancing device
 - Karayom, na karaniwang tinatawag na lancet
 - Lalagyan para sa pagtatapon ng karayom at matatalim na bagay
3. Buksan ang lancing device at lagyan ito ng karayom. Alisin ang takip ng karayom. Huwag hawakan ang karayom.
4. Ibalik ang takip ng device. Isaayos ang spring sa device para ihanda ito sa pagtusok sa iyong balat.
5. Kumuha ng strip sa pagsusuri sa bote o pakete. Ibalik ang takip ng bote.
6. Ilagay ang strip sa meter. Io-on nito ang meter.
7. Kapag nag-flash sa screen ang simbolo ng strip sa pagsusuri, puwede nang patakan ng dugo ang metro



Pagsusuri sa Asukal sa Iyong Dugo

1. Kunin ang lancing device at iposisyon ito sa gilid ng isa sa iyong mga daliri.
2. Itulak ang button sa device para i-release ang karayom. Mararamdaman mo ang pagtusok sa karayom. Ibaba ang device.
3. Pisilin ang dulo ng iyong daliri para makakuha ng malaking patak ng dugo.
4. Ang pagpapatakan mo ng dugo sa strip sa pagsusuri ay nakadepende sa uri ng strip na mayroon ka:
 - Idikit ang dulo ng strip sa pagsusuri sa patak ng dugo, o
 - Ipatak ang dugo sa bahagi para sa pagsusuri ng strip.
5. Tiyaking ganap na malalagyan ng dugo ang bahagi para sa pagsusuri ng strip.
6. Oorasan ng meter ang pagsusuri, at pagkatapos ay lalabas sa screen ang numero ng asukal sa iyong dugo.
7. Isulat ang numero ng asukal sa iyong dugo sa iyong log book o talaarawan ng asukal sa dugo.



Paglilinis sa Mga Supply

1. Alisin ang strip sa pagsusuri at itapon ito sa iyong lalagyan para sa pagtatapon ng karayom (matatalim na bagay).
2. Alisin ang karayom sa device. Itapon ang karayom sa iyong lalagyan para sa pagtatapon ng karayom.
3. Iligpit ang iyong mga supply. Itago ang lalagyan ng karayom nang malayo sa mga bata at alagang hayop.
4. Hugasan ulit ang iyong mga kamay gamit ang tubig at sabon.



PAGSUBAYBAY SA ASUKAL SA DUGO

Puwede kang gumamit ng log ng asukal sa dugo o app sa telepono para masubaybayan ang numero ng asukal sa iyong dugo. Nakakatulong sa iyo at sa pangkat mo sa pangangalagang pangkalusugan ang log ng asukal sa dugo na makakita ng mga pattern sa asukal sa iyong dugo at magpasya kung anong mga pagbabago ang posibleng kailangan mong gawin para magawa ang iyong plano ng pangangalaga. Tanungin ang iyong doktor kung kailan at ilang beses sa isang araw mo dapat suriin ang asukal sa iyong dugo.

Makakakita sa ibaba ng halimbawa ng log ng asukal sa dugo na puwede mong i-download at i-print mula sa Librarya ng Mamuhay nang Malusog sa ilalim ng “Diyabetis” sa www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. Puwede ka ring gumamit ng aklat-talaan o kalendaryo para sa pagsusulat ng iyong mga numero.

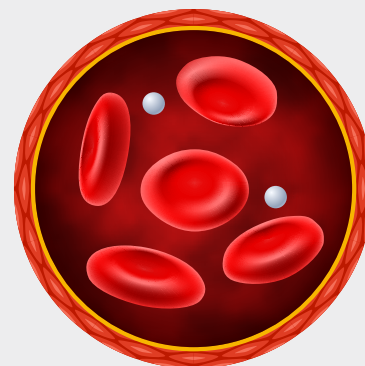
	ARAW 1		ARAW 2		ARAW 3	
	Asukal sa Dugo	Unit ng Insulin	Asukal sa Dugo	Unit ng Insulin	Asukal sa Dugo	Unit ng Insulin
Bago mag-almusal						
Pagkatapos ng almusal						
Bago mag-tanghalian						
Pagkatapos ng tanghalian						
Bago mag-hapunan						
Pagkatapos ng hapunan						
Sa oras ng pagtulog						
Magdamag						



Hyperglycemia
(Mataas na antas ng
asukal sa dugo)



Normal na Antas



Hypoglycemia
(Mababang antas ng
asukal sa dugo)

MATAAS NA ANTAS NG ASUKAL SA DUGO

Ang **mataas na antas ng asukal sa dugo**, na tinatawag ding hyperglycemia (hy-per-gly-see-mee-uh), ay ang pagkakaroon ng antas ng asukal sa dugo na mas mataas sa target mong antas, o na mahigit sa 180.

Posibleng hindi ka makaramdam ng anumang senyales ng mataas na antas ng asukal sa dugo, pero puwedeng mapinsala ang iyong katawan. Ang napakataas na asukal sa dugo ay maaaring humantong sa mga problemang nagbabanta sa buhay tulad ng diabetic ketoacidosis (ke-to-a-ci-do-sis), kung saan ang katawan ay gumagawa ng labis na mga acid na tinatawag na ketones. Ang mataas na asukal sa dugo sa paglipas ng mga taon ay maaaring makapinsala sa mga mata, bato, daluyan ng dugo, puso, ugat, at paa.

Ang mga pinakakaraniwang dahilan ng mataas na antas ng asukal sa dugo ay:

- Pagpili ng mga pagkaing maraming asukal o karbohidrato
- Pagkain nang masyadong marami
- Napalampas, nalaktawan, o naantalang gamot para sa diyabetis
- Hindi sapat na paggamit ng insulin o mga pildora para sa diyabetis

Puwedeng lumala ang mataas na antas ng asukal sa dugo dahil sa pagod, impeksyon o karamdaman, ilang partikular na mga gamot gaya ng steroid, at pagbubuntis.

Mga sintomas ng mataas na antas ng asukal sa dugo

Ang ilang sintomas ng mataas na antas ng asukal sa dugo ay:

- Paglabo ng paningin
- Matinding pagkauhaw
- Labis na pagkahapo
- Pangangailangang umihi nang mas madalas

Ang dapat gawin sa mataas na antas ng asukal sa dugo

Sundin ang iyong plano ng pangangalaga sa diyabetis at kausapin ang doktor mo kung mayroon kang mga sintomas ng mataas na antas ng asukal sa dugo o kung makakakita ka ng pattern ng mataas na antas ng asukal sa dugo. Posibleng kailanganin mong gumamit ng gamot para makontrol ang asukal sa iyong dugo, o baguhin ang paraan mo ng pagkain at pag-eehersisyo.



MABABANG ANTAS NG ASUKAL SA DUGO

Ang mababang antas ng asukal sa dugo, na tinatawag ding hypoglycemia (hy-poh-gly-see-mee-uh), ay ang pagkakaroon ng antas ng asukal sa dugo na wala pang 70. Mas karaniwan ito sa mga taong may type 1 diyabetis o gumagamit ng insulin o ilang partikular na pildora para sa diyabetis.

Mapanganib ang mababang antas ng asukal sa dugo at dapat itong gamutin kaagad. Magdala ng mga suplay para sa paggamot ng mababang antas ng asukal sa dugo.

Hindi palaging alam ang dahilan ng mababang antas ng asukal sa dugo, pero posibleng ito ay mula sa:

- Mga napapalampas o naaantalang oras ng pagkain
- Hindi sapat na pagkain
- Labis na pag-eehersisyo o hindi planadong pag-eehersisyo
- Labis na insulin o pildora para sa diyabetis

Mga sintomas ng mababang antas ng asukal sa dugo

Kung nanginginig, nagpapawis, pagod, o gutom na gutom ka, suriin ang antas ng asukal sa iyong dugo. Kahit wala ka ng alinman sa mga sintomas na ito pero sa palagay mo ay posibleng mababa ang antas ng asukal sa iyong dugo, suriin ito.

Ang dapat gawin sa mababang antas ng asukal sa dugo

1. Kung ang iyong metro ay nagpapakita na ang iyong asukal sa dugo ay mas mababa sa 70 o kung mayroon kang mga sintomas ng mababang asukal sa dugo, gawin kaagad ang isa sa mga bagay na ito:

- Ngumuya ng 3 o 4 na tabletang glucose o piraso ng matigas na candy
- Uminom ng 4 na onsa o 1/2 tasa ng katas ng prutas o soda (hindi diet o walang asukal)
- Uminom ng 1 tasang gatas
- Kumain ng 1 kutsarang asukal

2. Pagkatapos gawin ang isa sa mga ito, maghintay nang 15 minuto, pagkatapos ay suriin ulit ang antas ng asukal sa iyong dugo. Ulitin ang mga hakbang na ito hanggang ang iyong asukal sa dugo ay 70 o mas mataas pa.

3. Kapag umakyat na ang asukal sa iyong dugo sa 70 o higit pa, kumain ng meryenda kung ang susunod na oras ng pagkain mo ay pagkalipas ng 1 oras o higit pa.

Subukan ang isa sa mga ito:

- Kalahating sandwich at 1 tasang gatas, o
- 3 biskwit, 2 onsang keso, at maliit na mansanas.

Kung madalas na mababa ang antas ng asukal sa iyong dugo, tingnan ang asukal sa iyong dugo bago ka magmaneho at gamutin kung mababa ito.





PAANO KO MAAABOT ANG AKING MGA LAYUNIN SA ASUKAL SA DUGO?

Puwede kayong magtulungan ng iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan sa mga layunin mo sa asukal sa dugo. Kung nagkakaproblema ka sa pag-abot sa iyong mga layunin sa asukal sa dugo, posibleng kailanganin mo ng ilang pagbabago sa iyong plano ng pangangalaga. **Tumawag sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan kung madalas ay masyadong mataas o mababa ang asukal sa iyong dugo.**

Makakakita sa ibaba ng iba pang tip:

- Suriin at itala ang antas ng asukal sa iyong dugo depende sa kung ilang beses ang imumungkahi ng iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan.
- Dalhin ang iyong meter para sa glucose sa dugo at talaan sa iyong mga pagpapatingin para sa pangangalagang pangkalusugan.
- Sundin ang iyong plano ng pagkain. Kumain ng mga pagkain at meryenda sa parehong oras bawat araw. Huwag magpalampas o mag-antala ng mga pagkain.
- Regular na mag-ehersisyo.
- Inumin ang iyong gamot para sa diyabetis gaya ng sinabi sa iyo. Huwag gumamit ng higit pang gamot para sa diyabetis nang walang payo ng iyong doktor.

PANGANGALAGA NG SARILI MULA ULO HANGGANG PAA



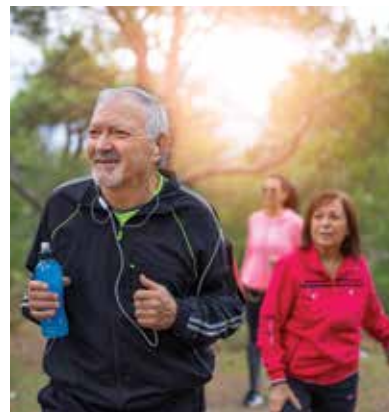
Alagaan ang iyong sarili araw-araw mula ulo hanggang paa para bumuti ang pakiramdam mo at manatili kang malusog.

KALUSUGAN NG PAG-IISIP

Puwedeng makaapekto ang diyabetis sa kalusugan ng iyong pag-iisip. Puwedeng mas mahirapan kang kontrolin ang iyong diyabetis depende sa nararamdaman mo. Kung bubuti ang alinman sa iyong diyabetis o nararamdaman mo, bubuti rin ang isa pa.

Mga tip para sa kalusugan ng pag-iisip:

- **Bawasan ang iyong pagod.** Magsanay ng mga paraan para sa pagbabawas ng kapaguran. Subukang huminga nang malalim, magpanatili ng talaarawan, maglakad-lakad, mag-yoga, magkaroon ng hobby, o makinig ng musika. Maglaan ng oras para gawin ang mga hilig mo.
- **Tiyaking sapat ang pagtulog mo.** Nakakatulong itong pagandahin ang iyong mood at ang antas ng enerhiya mo. Kung sa palagay mo ay mayroon kang problema sa pagtulog, kausapin ang iyong doktor.
- **Humingi ng suporta.** Sabihin sa mga tao sa paligid mo at sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ang nararamdaman mo. Karaniwan lang na malungkot, mabigatan, ma-stress, o magalit kapag mayroon kang diyabetis. Kung nahihirapan kang kontrolin ang mga nasabing emosyon o kung hindi nawawala ang mga ito, makipag-ugnayan kaagad sa iyong doktor o tagapangalaga ng kalusugan ng pag-iisip.



KALUSUGAN NG NGIPIN

Puwedeng magdulot ang diyabetis ng mga problema sa iyong bibig, sakit sa gilagid, pagkabulok ng ngipin, at panunuyo ng bibig. Ang pagpapanatili sa iyong bibig na malinis ay puwede ring makatulong sa diyabetis.

Mga tip para sa kalusugan ng ngipin:

- **Panatilihing malinis ang iyong mga ngipin.** Magsipilyo nang dalawang beses sa isang araw gamit ang toothpaste na may fluoride at mag-floss nang isang beses sa isang araw. Kung nagsusuot ka ng pustiso, alisin at linisin ang mga ito araw-araw.
- **Humingi ng tulong para sa anumang problema.** Tumawag kaagad sa iyong dentista kung may mapapansin kang anumang problema sa iyong bibig, ngipin, o gilagid. Kung nagsusuot ka ng pustiso, sabihin sa iyong dentista kung makakaramdam ka ng anumang kirot.



KALUSUGAN NG PUSO

Ang malusog na gawi na mayroon ka para sa diyabetis ay nakakatulong din na mapanatiling malusog ang iyong puso. Kung mataas ang antas ng asukal sa iyong dugo dahil sa diyabetis, puwedeng mapinsala ang mga ugat at lumaki ang posibilidad mong magkaroon ng sakit sa puso.

Mga tip para sa kalusugan ng puso:

- **Pumili ng masusustansyang pagkain.** Kumain ng mas maraming prutas at gulay, walang taba na protina, at whole grain. Limitahan ang mga naproseso nang pagkain, inuming may asukal, at alak.
- **Gumalaw-galaw.** Mag-isip ng mga paraang magpapabilis sa tibok ng iyong puso, na kagigiliwan mo. 30 minuto lang ang kailangan mo sa karamihan ng mga araw sa isang linggo. Dapat maging aktibo ang mga bata nang 60 minuto bawat araw. Tandaan, hindi mo ito kailangang gawin nang minsanan.
- **Huwag manigarilyo.** Kung naninigarilyo ka, maaari kang makipagtulungan sa iyong doktor upang gumawa ng plano sa paghinto o tawagan ang Kick It California (dating California Smokers' Helpline) nang walang bayad sa **1.800.300.8086** (inaalok ang Interpreter).





KALUSUGAN NG PAA

Puwedeng magdulot ang diyabetis ng mga problema sa paa dahil sa pinsala sa ugat at hindi maayos na pagdaloy ng dugo. Puwedeng lumala ang maliliit na problema kung hindi agarang magagamot ang mga ito.

Mga tip para sa kalusugan ng paa:

- **Araw-araw na alagaan ang iyong mga paa.** Hugasan ang iyong mga paa gamit ang sabon at maligamgam na tubig at patuyuin nang husto ang mga ito. Pagkatapos, kung kailangan, gupitin nang direktso ang iyong mga kuko at pakinisin ang mga gilid nito gamit ang pangkikil sa kuko.
- **Suriin ang iyong mga paa.** Araw-araw na suriin ang mga ito para sa mga sugat, paltos, pamumula, at pamamaga. Puwede kang gumamit ng salamin para makita ang ilalim ng iyong mga paa.
- **Magsuot ng mga sapatos at medyas sa lahat ng pagkakataon.** Huwag na huwag magyayapak, kahit sa loob ng bahay. Magsuot ng mga sapatos na eksakto ang sukat at nakakaprotekta sa iyong mga paa.
- **Panatiliing dumadaloy ang dugo.** Maging mas aktibo para dumaloy ang iyong dugo. Kapag nakaupo ka, itaas ang iyong mga paa at galaw-galawin ang iyong mga daliri at bukung-bukong nang ilang minuto.

MGA PAGSUSURI NG KALUSUGAN PARA SA DIYABETIS



Maraming dapat gawin para makontrol ang diyabetis, mula sa pang-araw-araw na pangangalaga na kailangang ikaw mismo ang gumawa, hanggang sa mga pagsusuri sa laboratoryo at pagpapatingin kasama ng iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan. Gamitin ang listahang ito para masunod ang iskedyul ng iyong mga pagsusuri ng kalusugan para sa diyabetis sa buong taon.

Kailangan ng tulong sa paghahanap ng pangangalagang pangkalusugan?

Tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Walang bayad: **1.877.932.2738**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929





BAWAT 3 BUWAN

A1C Test

Ang A1C test ay isang simpleng pagsusuri sa dugo na sumusukat sa average na antas ng asukal sa iyong dugo sa nakalipas na tatlong buwan. Kung nagbago ang paggamot mo o kung nagkakaproblema ka sa pag-abot sa iyong mga layunin sa asukal sa dugo, gawin ang pagsusuring ito bawat tatlong buwan.

Pagpapatingin sa Doktor

Kung nahihirapan kang maabot ang iyong mga layunin sa paggamot, magpatingin sa iyong doktor bawat tatlong buwan.

Sa pagpapatingin mo, gagawin ng iyong doktor ang mga sumusunod:

- Susuriin ang presyon ng iyong dugo at ang timbang mo.
- Suriin ang iyong plano ng pangangalaga at mga gamot.
- Susuriin ang iyong mga paa kung dati ka nang nagkaroon ng mga problema sa paa dahil sa diyabetis.

BAWAT 6 NA BUWAN

Pagsusuri sa Ngipin

Ipalinis ang iyong mga ngipin at gilagid nang dalawang beses sa isang taon. Ipaalam sa iyong dentista na mayroon kang diyabetis.

A1C Test

Kung naaabot mo ang iyong mga layunin sa paggamot at asukal sa dugo, gawin ang pagsusuring ito bawat anim na buwan.

Pagpapatingin sa Doktor

Kung naaabot mo ang iyong mga layunin sa paggamot, magpatingin sa iyong doktor bawat anim na buwan.

BAWAT TAON

Bakuna para sa Trangkaso

Tiyaking magpapabakuna ka para sa trangkaso bawat taon.

Mga Pagsusuri sa Bato

Kumuha ng mga pagsusuri sa dugo at ihi isang beses sa isang taon upang suriin ang mga problema sa bato.

Pagsusuri sa Kolesterol

Ang kolesterol ay isang substance na mistulang wax na naiipon sa mga ugat at nagpapalaki sa posibilidad mong magkaroon ng sakit sa puso. Ipasuri ang iyong kolesterol sa pamamagitan ng simpleng pagsusuri sa dugo.

Pagsusuri nang Naka-dilate ang Mata

Sa pagsusuri nang naka-dilate ang mata, naghahanap ng mga sakit sa mata. Posibleng kailanganin mong mas madalas na ipasuri ang iyong mata kung mayroon kang mga problema sa mata dahil sa diyabetis.

Kumpletong Pagsisiyasat sa Paa

Posibleng kailanganin mong mas madalas na ipasuri ang iyong paa kung mayroon kang mga problema sa paa dahil sa diyabetis.

KUNG KINAKAILANGAN

Pagsusuri sa Kalusugan ng Pag-iisip

Ipaalam kaagad sa iyong doktor kung nalulungkot o nawawalan ka ng pag-asa para makatanggap ka ng tulong.

Mga Bagong Sintomas o Problema sa Kalusugan

Kung may mga mapapansin kang bagong problema sa kalusugan o kung lumalala ang mga kasalukuyang problema, tumawag kaagad sa iyong doktor para ipasuri ang mga ito.

KAHIT ISANG BESES LANG

Bakuna para sa Pulmonya

Magpabakuna para sa pulmonya bilang nasa hustong gulang bago ka maging 65 taong gulang. Kapag 65 taon pataas na ang edad mo, mahigit sa isang bakuna na ang kakailanganin mo.

Bakuna para sa Hepatitis B

Magpabakuna para sa hepatitis B kung may edad kang 60 taon pababa at hindi ka pa nababakunahan para dito. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa pagbabakuna para dito kung mahigit 60 taong gulang ka na.

TALAN NG PANGANGALAGA SA DIYABETIS

Isulat ang petsa at mga resulta para sa bawat pagsusuri o pagpapatingin na gagawin mo. Dalhin ang iyong rekord sa iyong mga pagbisita sa pangangalagang pangkalusugan at ipakita ito sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan. Sabihin ang iyong mga layunin at ang kalagayan mo.

Puwede mong gamitin ang chart sa ibaba para itala ang iyong mga resulta. Mag-download at mag-print ng higit pang kopya mula sa Librarya ng Mamuhay nang Malusog sa ilalim ng “Diyabetis” sa www.alamedaalliance.org/live-healthy-library. Puwede ka ring gumawa ng magagamit mong listahan na katulad nito.

A1C – Kahit dalawang beses lang bawat taon				Ang aking layunin:
Petsa				
Resulta				
Presyon ng Dugo (Blood Pressure, BP) – Sa bawat pagpapatingin				Ang aking layunin:
Petsa				
Resulta				
Kolesterol – Isang beses bawat taon				Ang aking layunin:
Petsa				
Resulta				

Bawat Pagpapatingin	Petsa	Resulta
Pagsusuri sa paa		
Suriin ang plano para sa pangangalaga ng sarili		
Pagsusuri ng timbang		
Suriin ang mga gamot		
Isang Beses sa Isang Taon	Petsa	Resulta
Pagsusuri sa ngipin		
Pagsusuri nang naka-dilate ang mata		
Kumpletong pagsusuri sa paa		
Bakuna para sa trangkaso		
Pagsusuri sa bato		
Kahit Isang Beses Lang	Petsa	Resulta
Bakuna para sa pulmonya		
Bakuna para sa hepatitis B		

PAGPAPLANO PARA SA EMERHENSIYA



Sa pamumuhay nang may diyabetis, mainam na maghanda para sa mga emerhensiya gaya ng mga araw na may sakit at sakuna.

MAGING HANDA

Tiyaking mayroon kang suplay ng insulin, iba pang mga gamot para sa diyabetis, at madaling ihandang pagkain na tatagal nang ilang linggo. Isama ang mga pagkain at inuming may mga karbohidrato gaya ng katas ng prutas, biskwit, at katas ng mansanas.

MGA ARAW NA MAY SAKIT

Kausapin ang iyong doktor tungkol sa pinakamainam na gawin kung magkakasakit ka. Kung magkakasakit ka, puwedeng mahirap na mapamahalaan ang asukal sa iyong dugo.

Kasama dapat sa iyong plano para sa araw na may sakit ang mga sumusunod:

- Gaano kadalas dapat suriin ang asukal sa iyong dugo.
- Kung dapat mong suriin ang iyong sarili para sa mga ketone.
- Kung kailangan mong baguhin ang iyong karaniwang dosis ng mga gamot.
- Kung ano ang dapat kainin at inumin.
- Kung kailan dapat tumawag sa iyong doktor o pumunta sa silid ng emerhensiya.

Pumunta sa silid ng emerhensiya kung mangyayari ang alinman sa mga sumusunod:

- Nahihirapan kang huminga.
- Mapanganib ang mataas na antas ng asukal sa iyong dugo.
- Wala pang 60 ang antas ng asukal sa iyong dugo.
- Hindi ka makakain dahil masama ang pakiramdam mo at kung mahigit sa 24 na oras ka nang nagsusuka.
- Mahigit 101 degrees F ang iyong temperatura sa loob ng 24 na oras.
- Hindi normal ang pag-iisip o pagkilos mo. Hilingin sa isang taong tawagan ang iyong doktor o dalhin ka sa silid ng emerhensiya.



MGA SAKUNA

Humihirap ang pagkontrol ng diyabetis kapag walang kuryente, kailangang umalis ng bahay, o may iba pang pagsubok habang may sakuna.

Mga tip para sa mga natural na sakuna:

- Gumawa ng plano at bumuo ng pang-emerhensiyang pakete para sa diyabetis na may impormasyong pangkalusugan at mga suplay na puwede mong dalhin.
- Magsuot o magdala ng medikal na ID para malaman ng mga taong mayroon kang diyabetis.
- Palaging magdala ng isang bagay na may asukal, sakaling kailanganin mong gamutin ang mababang antas ng asukal sa dugo.

Para matuto pa tungkol sa paghahanda para sa mga sakuna at mag-download ng listahan ng gawain para sa sakuna, bumisita sa www.diabetesdisasterresponse.org (Ingles, Espanyol).

PLANO NG PAGKILOS

Handa nang gumawa ng mga pagbabago para makontrol ang antas ng asukal sa iyong dugo? Gumawa ng plano ng pagkiilos at isulat ang iyong mga layunin.

Tatanungin ko ang aking doktor

- Ano ang gusto kong A1C? _____
- Anong antas ng asukal sa dugo ang kailangan ko bago kumain (pagsusuri sa bahay)?

- Anong antas ng asukal sa dugo ang kailangan ko bago matulog (pagsusuri sa bahay)?

Pagsisikapan kong abutin ang sumusunod na tatlong layunin sa susunod na dalawang linggo para makontrol ang asukal sa aking dugo.

1. _____
2. _____
3. _____

Tandaan: Piliin ang mga bagay na kaya mong gawin. Halimbawa, magdaragdag ako ng gulay sa bawat pagkain.

Narito ang 3 taong makakatulong sa akin na gawin ang mga bagay na ito (hal., kaibigan, katrabaho, doktor).

1. _____
2. _____
3. _____

Ang mga pangunahing dahilan kung bakit gusto kong panatilihin sa magandang range ang asukal sa aking dugo.

1. _____
2. _____
3. _____

BABALIKAN KO ANG PLANONG ITO PAGKALIPAS NG DALAWANG LINGGO.

Petsa ng unang pagsusuri: _____

1. Sa ngayon, titingnan ko kung ano ang epektibo at kung ano ang hindi. Babaguhin ko ang hindi epektibo.
2. Bibigyan ko ng gantimpala ang aking sarili para sa mga nagawa ko. Ang aking magiging gantimpala ay _____.
3. Pagsisikapan kong maabot ang aking mga layunin sa loob ng 10 pang linggo. Inaabot nang humigit-kumulang tatlong buwan para mabago ng anumang gawi ang isang bagay na nakasanayan na.
4. Alam kong magbabago ang aking mga layunin kalaunan. Magsusulat ako ng bagong plano pagkalipas ng kahit bawat tatlong buwan lang. Ilalagay ko ang aking plano ng pagkilos sa isang lugar kung saan madalas ko itong makikita.



Kaya ko 'to!

Lagda: _____

Petsa: _____

PANGANGALAGA SA DIYABETIS

talaarawan

Gamitin ang seksyong ito para magtala tungkol sa iyong progreso at para sa anumang tanong na gusto mong itanong sa iyong doktor.

MGA TALA

“Walang sinumang ganoon kalakas na hindi na niya kailangan ng tulong.” – Cesar Chavez



MGA TALA



Kailangan mo ba ng higit pang suporta? Tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm
Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • Walang bayad: **1.855.891.9169**
Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org