



Pangunahing Pangangalaga para sa may Diabetes

Pananatiling Malusog Kahit na may Diabetes

A photograph of a woman and a young girl sitting at a table. The woman, on the left, has long brown hair and is wearing a light blue button-down shirt. She is smiling and looking towards the camera. The girl, on the right, has long blonde hair and is wearing a white shirt under a blue denim vest. She is also smiling and looking towards the camera. In front of them is a large, clear glass bowl filled with green leafy salad. The woman is holding a silver fork and is about to take a bite from the bowl. The background is slightly blurred, showing a bright, indoor setting.

Ginawa ang booklet na ito upang bigyan ka ng pangunahing impormasyon tungkol sa diabetes. Hindi nito nilalayon na palitan ang pagpapatingin nang regular sa iyong doktor o anumang klase ng pag-aaral tungkol sa diabetes.

Tanungin ang iyong doktor o Planong Pangkalusugan tungkol sa mga klase ng pag-aaral tungkol sa diabetes at tungkol sa paggawa ng appointment sa isang dietitian.

Ang mga rekomendasyon ay nakabatay sa Pamantayan ng Pangangalaga para sa may Diabetes ng American Diabetes Association - 2025.

Pangunahing Pangangalaga para sa may Diabetes

Mga Nilalaman

Ano ang Diabetes?	2
Paano Ko Malalaman na May Diabetes Ako?	2
Bakit Dapat Kong Kontrolin Ang Asukal sa Aking Dugo?	3
Hyperglycemia (Mataas na Asukal sa Dugo)	4
Hypoglycemia (Mababang Asukal sa Dugo)	5
Pagsubaybay Sa Iyong Asukal sa Dugo	6
Mag-ehersisyo	7
Mga Tip para sa Gamot	8
Gumawa ng Masustansyang Plato	9
Ayusin ang Iyong Plato	10
Pagbabasa sa Label ng Pagkain	11
Nutrisyon	12
Mga Araw ng Pagkakasakit	13
ABC ng Diabetes	14
Iskedyul sa Pagpapanatili sa Kalusugan para sa Pamamahala ng Diabetes	15
Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan	16
Mga mapagkukunan	17

Ano ang Diabetes?

Ang diabetes ay isang kundisyon na nakakaapekto sa kung paano nakokontrol ang antas ng asukal sa iyong dugo sa iyong katawan.

Paano Ko Malalaman na May Diabetes Ako?

Pagsusuri sa Dugo	Walang Diabetes	May Pre-diabetes (mas mataas na panganib)	May Diabetes
Asukal sa Dugo pagkatapos ng Pag-aayuno	Mas mababa sa 100 mg/dL	100-125 mg/dL	126 mg/dL o mas mataas
Random na Asukal sa Dugo	Mas mababa sa 140 mg/dL	140-199 mg/dL	200 mg/dL o mas mataas
A1c na iskor sa pagsusuri sa dugo	Mas mababa sa 5.7 na porsyento	5.7 hanggang 6.4 na porsyento	6.5 na porsyento o mas mataas

Mayroong **3** na pangunahing uri ng diabetes.

Type 1 Diabetes:

Mas karaniwan ang uri ng diabetes na ito sa mga taong edad bente pababa. Nakukuha ito dahil sa kasaysayan ng pamilya at iba pang salik na nagiging sanhi na maging aktibo ang diabetes, tulad ng isang virus. Ang mga selula sa pancreas (organ na gumagawa ng insulin) ay nasisira o namamatay. Isa itong panghabambuhay na kundisyon. Kailangang itong gamutin gamit ang insulin sa buong buhay ng tao.

Type 2 Diabetes:

Pinaka karaniwan ang uri ng diabetes na ito at makikita sa mga tinedyer at adulto. Madalas itong nakukuha dahil sa paraan ng pamumuhay (labis na timbang, kulang sa ehersisyo) at kasaysayan ng pamilya. Hindi nagagamit ng katawan ang insulin na ginagawa nito ("insulin resistant"). Ang uri ng diabetes na ito ay maaaring mapabuti sa pamamagitan ng pagkain ng masustansyang diet, pag-eehersisyo, at pagbabawas ng timbang. Maaari itong kontrolin gamit ang pills o insulin.

Gestational Diabetes:

Kung nagkaroon ka ng mataas na asukal sa dugo sa panahon ng anumang yugto ng pagbubuntis.

Hindi Ka Nag-iisa...

Sa una, maaaring mahirap harapin at nakakatakot ang pagkakaroon ng diabetes. Ang magandang balita ay, hindi ka nag-iisa. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga klase, mga grupo ng suporta at iba pang mga serbisyo para sa mga taong may diabetes.

4 na bagay na maaari mong gawin para manatiling malusog kahit na may diabetes:



1. Suriin ang iyong asukal sa dugo nang madalas ayon sa ibinilin ng iyong doktor.



2. Inumin ang iyong gamot, ayon sa inireseta.



3. Kumain ng masustansya, maayos na balanseng diet.



4. Regular na mag-ehersisyo*

* Kausapin muna lagi ang iyong doktor bago simulan ang anumang programa sa pag-eehersisyo.

Bakit Dapat Kong Kontrolin Ang Asukal sa Aking Dugo?

Makakagawa ng Pagbabago ang Pagkakaroon ng Kontrol!

Ang mataas na asukal sa dugo ay maaaring humantong sa mga problema gaya ng:

- Sakit sa puso o pinsala
- Pinsala sa mga ugat
- Stroke
- Mga problema sa sirkulasyon
- Sakit sa mata
- Sakit sa bato o pinsala

Para makatulong na maiwasan ang mga problemang ito, maaari kang:

Araw-araw	• Sundin ang iyong plano sa pagkain • Mag-ehersisyo • Humanap ng positibong mga paraan para pamahalaan ang stress • Magsipilyo at linisin ang iyong ngipin • Inumin ang iyong gamot ayon sa inireseta	• Suriin ang asukal sa iyong dugo nang madalas ayon sa iniutos sa iyo ng doktor mo • Suriin ang iyong mga paa • Isulat sa log book ang mga resulta ng iyong asukal sa dugo at kung ano ang mga kinain mo
Bawat 6 na buwan	• Magpatingin sa iyong dentista	
Bawat 3 hanggang 4 na buwan o mas madalas kung inirekomenda ito ng iyong doktor	• Magpasuri para sa A1c at pagsusuri sa ihi (para sa protina na nasa ihi)	
Bawat taon	• Suriin ang iyong kolesterol at triglycerides (taba sa dugo) • Magpasuri sa bato	• Magpasuri sa paa • Magpabakuna laban sa trangkaso • Magpasuri sa dilated na mata
Sa bawat pagbisita sa tanggapan	• Ipasuri ang iyong mga paa • Ipasuri ang asukal sa iyong dugo • Ipasuri ang iyong presyon ng dugo, timbang at Body Mass Index (BMI)	• Itakda ang iyong mga target na antas ng asukal sa dugo • Dalhin ang iyong blood sugar meter at log book sa pagpapatingin mo sa doktor

Iba pang bagay na maaaring gawin

- Itanong kung kailangan mo ba ng anumang bakuna tulad ng para sa pulmonya, Hep B, HPV, TDAP, shingles, o bakuna laban sa Covid.
- Kung naninigarilyo ka, nag-vape o dip, magtanong tungkol sa mga programang makakatulong sa iyong huminto.
- Magtanong tungkol sa isang Plano sa Araw ng Pagkakasakit. Isa itong gabay kung paano ayusin ang iyong pagkain at gamot para sa diabetes kapag may sakit ka (maaaring tumaas ang asukal sa dugo kapag may sakit ka)



Kung labis ang iyong timbang, ang pagbabawas ng 10 pounds ay maaaring magdulot ng **malaking pagbabago** sa pagkontrol ng iyong asukal sa dugo.



Hyperglycemia (Mataas na Asukal sa Dugo)

Hyperglycemia ang medikal na termino para sa “mataas na asukal sa dugo.” Ito ay kapag masyadong mataas ang asukal sa iyong dugo – mas mataas sa 130 o mas mataas sa target na itinakda mo kasama ng iyong doktor.

Ano ang sanhi nito

Sobrang pagkain ng may carbohydrates (asukal), kulang na insulin o gamot sa diabetes, pagkakasakit, stress, o mas kaunting aktibidad kaysa sa normal.

Paano ito nagsisimula:

Kadalasang nagsisimula nang dahan-dahan at maaaring humantong sa isang medikal na emergency kung hindi magagamot.

Mga senyales:



Palaging nauuhaw



Malabong paningin



Pagkagutom



Madalas na pag-ihing



Tuyong balat



Pagkaantok

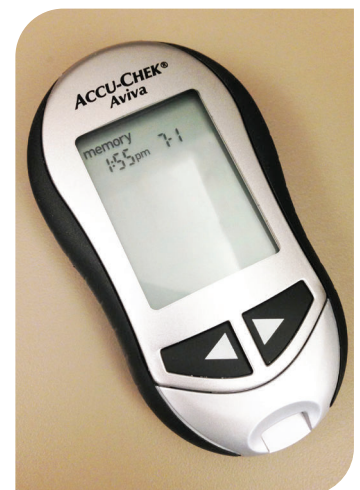


Sugat na hindi gumagaling

Paggagamot sa Mataas na Asukal sa Dugo

Ano ang maaari mong gawin?

- Suriin ang asukal sa iyong dugo.
- Kung ang iyong asukal sa dugo ay mas mataas kaysa sa iyong target sa loob ng 3 na araw at hindi mo alam ang dahilan, **tawagan ang iyong doktor!**
- Uminom ng maraming tubig
- Tanungin ang iyong doktor tungkol sa Ketones, lalo na kung mayroon kang Type 1 diabetes.
 - Nabubuo ang Ketones kapag nagsimulang gamitin ng iyong katawan ang sariling taba bilang enerhiya sa halip na asukal. Ang Ketones ay lason sa iyong katawan.
 - Ang Ketones sa iyong dugo ay maaaring magdulot ng seryosong kundisyon na tinatawag na Diabetic Ketoacidosis (DKA).
 - Maaari mong suriin kung may ketones sa iyong ihi.
 - Kung may sakit ka at mas mataas sa 240 ang iyong asukal sa dugo o kahit na wala kang sakit at mas mataas sa 300 ang iyong asukal sa dugo, dapat mong suriin kung may Ketones.
 - Kumonsulta sa iyong doktor tungkol sa kung kailan dapat suriin ang Ketones at kung anong antas ang dapat ikabahala.



Hypoglycemia (Mababang Asukal sa Dugo)

Hypoglycemia ang medikal na termino para sa “mababang asukal sa dugo.” Ito ay kapag masyadong mababa ang antas ng iyong asukal sa dugo – 70 o mas mababa.

Ano ang sanhi nito

Kulang sa pagkain, pag-laktaw ng pagkain, sobrang insulin o gamot sa diabetes, o pagtaas ng aktibidad kapag hindi ka pa nakakain ng sapat.

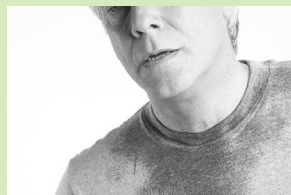
Paano ito nagsisimula:

Bigla nalang itong nangyayari. Maaaring mawalan ka ng malay kung hindi ito maagapan.

Mga senyales:



Mabilis na tibok ng puso



Pinagpapawisan



Nakakaramdam ng Nerbiyos



Pagkagutom



Malabong paningin



Pananakit ng ulo



Pagiging Irritable

Kabilang sa iba pang mga sintomas ang: panginginig, panghihina, pagkahilo, pagkalito, pagkaantok, at pangingisay.



Paggamot sa Mababang Asukal sa Dugo

Ano ang maaari mong gawin?

- Suriin kaagad ang iyong asukal sa dugo. Kung hindi mo ito masusuri, gamutin kaagad.
- Gamutin sa pamamagitan ng pagkain ng 3 hanggang 4 na tableta ng glucosse o 2 hanggang 5 na matigas na kendi na mangunguya mo nang mabilis (peppermints). O, maaari kang uminom ng 4 na ounce ng fruit juice o ½ lata ng regular na soda pop.
- Suriin muli ang asukal sa iyong dugo pagkatapos ng 15 na minuto. Kung mababa pa rin, gamutin ulit. Kung magpatuloy ang mga sintomas, **tawagan ang iyong doktor.**
- Sa loob ng 15 na minuto pagkatapos mawala ng iyong mga sintomas, kumain ng meryendang magaan sa tiyan (kalahating peanut butter sandwich at kalahating baso ng gatas).
- Palaging suotin ang iyong diabetes I.D. na pulseras o kwentas.
- Palaging magdala ng glucagon (mataas na asukal na gamot) kung inireseta ng iyong doktor.



Pagsubaybay Sa Iyong Asukal sa Dugo

- Kapag na-diagnose ka na may diabetes o minsan kahit prediabetes, resetahan ka ng iyong doktor ng makina ng asukal sa dugo na tinatawag na glucometer para gamitin. Ang makina na ito ay para suriin ang iyong asukal sa dugo.
- Sundin ang mga panuto na kasama ng iyong pangsukat ng asukal sa dugo. Gagamit ka ng lancet (maliit na karayom) upang tusukin ang daliri mo at kumuha ng dugo. Maglalagay ka ng tulo ng dugo sa isang test strip. Ilagay ang dulo ng strip na may dugo sa pangsukat para basahin. Isasaad nito sa iyo ang antas ng iyong asukal sa dugo.
- Itabi ang iyong mga strip sa orihinal na pakete at sa normal na temperatura.
- Huwag gumamit ng mga expire nang strip.
- Hugasan ang iyong kamay gamit ang sabon at maaligamgam na tubig bago suriin ang iyong asukal sa dugo.
- Gumamit ng bagong lancet sa bawat sandaling susuriin mo ang iyong asukal sa dugo.
- Tiyaking may sapat na dugo sa iyong test strip.
- Itapon nang maayos ang iyong mga lancet. Magtanong sa iyong doktor, tagapagturo ng diabetes, at/o kumpanya ng basura tungkol sa mabuting paraan ng pagtatapon sa mga bagay na ito.
- Isulat ang iyong asukal sa dugo sa isang logbook. Dalhin ang iyong logbook sa bawat pagpapatingin sa doktor.
- Sundin ang mga patakaran para sa mataas at mababang antas sa pahina 4 at 5.

Gaano kadalas ko dapat suriin ang asukal sa dugo ko?

Itanong sa iyong doktor kung gaano kadalas mo dapat suriin ang iyong asukal sa dugo. Sinusuri ng maraming tao ang kanilang asukal sa dugo ng ilang beses sa isang araw.

Sa anong mga oras ko dapat suriin ang asukal sa dugo ko?

Itanong sa iyong doktor kung anong mga oras ang pinakamabuti para sa iyo. Bago at 2 na oras pagkatapos kumain, bago at pagkatapos mag-ehersisyo, at anumang oras na iba ang pakiramdam mo kaysa sa karaniwan para sa karamihan ng mga tao.



Ano dapat ang mga numero ko?

Asukal sa Dugo pagkatapos ng Pag-aayuno

.....

70-130 mg/dl

Asukal sa Dugo 1-2 na oras pagkatapos kumain

.....

mas mababa sa 180 mg/dl

Itanong sa iyong doktor kung ano dapat ang bilang ng iyong asukal sa dugo.

Maaaring masubaybayan ng iyong pangsukat ng glucose sa dugo ang iyong mga resulta ng pagsusuri. Kung nagagawa nito, maaari mong dalhin ang pangsukat para masuri ng doktor ang iyong mga resulta. Maaaring makatulong kung isusulat mo ang iyong mga resulta upang makita mo kung ano ang trend ng iyong mga resulta - kung masyadong mataas o masyadong mababa, tawagan ang iyong doktor upang talakayin ito, kahit na hindi pa panahon ng iyong susunod na nakaplanong pagpapatingin.

PAGSUBAYBAY SA ANTAS NG IYONG ASUKAL SA DUGO

- Gumamit ng pangsukat ng glucose sa dugo (**glucometer**) upang malaman kung ano ang iyong asukal sa dugo anumang oras.
- Magsagawa ng A1c na pagsusuri sa asukal sa dugo tuwing 3 hanggang 4 na buwan.



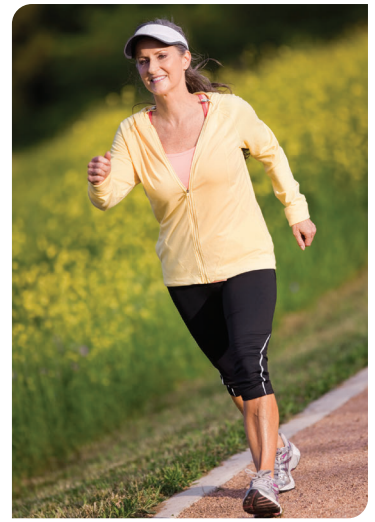
Mag-ehersisyo

Ang regular na pag-eehersisyo ay mahalagang bahagi ng iyong plano sa pangangalaga para sa diabetes. Nakakatulong ang pag-eehersisyo na mapanatiling nasa malusog na antas ang mga asukal sa dugo.

Ang pag-eehersisyo ay maaari ring:

- Magpababa ng stress at magpataas ng enerhiya.
- Palakasin ang sidhi ng paggalaw.
- Makatulong sa pagkontrol ng presyon ng dugo at kolesterol.
- Makatulong na mas mahusay na gumana ang insulin.

Pumili ng plano sa pag-eehersisyo na ma-eeenjoy mo. Kung matagal ka nang hindi nakapag-ehersisyo, magsimula nang mabagal. Halimbawa, ang pagdaragdag ng 5-minutong paglalakad sa iyong araw ay maaaring maging magandang simula. Magtrabaho ng hindi bababa sa 30 minuto 5 na araw sa isang linggo para sa mga adulto at 60 na minuto araw-araw para sa mga bata at tinedyer. Lahat ay dapat may 2-3 na araw na nakatutok o iba pang ehersisyo para pagpapalakas ng kalamnan kada linggo.



Itanong sa iyong pharmacist o doktor kung saan pwedeng makakuha ng I.D. na pulsera o kwentas. Ang ID bracelet ay nagsasabi sa mga unang reresponde na mayroon kang diabetes kung sakaling hindi ka makapagsalita dahil sa sakit.

Mga bagay na dapat dalhin kapag nag-ehersisyo ka:

1. Numero ng telepono ng kapamilya at doktor kung sakaling magkaroon ng emergency.
2. Cell phone o barya para makatawag.
3. Pangsukat ng asukal sa dugo.
4. Diabetes I.D. na pulseras o kwentas.
5. Emergency na pagkain para gamutin ang mababang asukal sa dugo. Maaaring kabilang dito ang mga glucose tablet, matitigas na kendi, regular na soft drink o isang kutsarang asukal.

Mag-ehersisyo ng Ligas

- Uminom ng maraming fluid na walang asukal tulad ng tubig.
- Suriin ang iyong asukal sa dugo bago at pagkatapos mag-ehersisyo.
- Magsuot ng sapatos na sakto sa iyo. Suriin ang iyong mga paa bago at pagkatapos mag-ehersisyo.
- Isama ang warm-up at cool-down sa bawat workout.
- Lwasan ang matinding workout sa labas kung sobrang init, mahalumigmig, mausok o malamig.
- Sundin ang mga rekomendasyon ng iyong doktor para sa pisikal na aktibidad.

*** Magpatingin sa iyong doktor bago simulan ang anumang programa sa pag-eehersisyo.**



Mga Tip para sa Gamot

Iniinom

- Alamin ang pangalan ng iyong gamot, ang dami ng iyong iniinom at anumang posibleng side effect.
- Alamin kung kailan dapat inumin ang iyong gamot.
- Gumawa ng listahan ng lahat ng iyong gamot at dalhin ito.
- Tawagan ang iyong doktor kung mayroon kang anumang mga side effect.
- Huwag huminto sa pag-inom ng iyong gamot o baguhin ang dosis nang hindi tinatanong ang iyong doktor.
- Kung may mga tanong ka tungkol sa gamot mo, tanungin ang iyong pharmacist.
- Kausapin ang iyong doktor o pharmacist kung mayroon kang anumang tanong tungkol sa mga gamot na nabibili nang walang reseta at diabetes.



Insulin

Kung mayroon kang Type 1 diabetes, dapat kang uminom ng insulin para mabuhay. Sa Type 2 diabetes, maaari kang uminom ng pills, insulin o pareho. Tuturuan ka ng iyong doktor, nurse, o tagapagturo ng diabetes kung paano inumin ang insulin, ngunit tandaan na:

- Suriin ang petsa ng pag-expire sa bote o pen ng insulin.
- Tingnan ang insulin upang matiyak na walang buo-buo o parang nagyelong tinga sa bote.
- Huwag i-freeze ang insulin o itago ang insulin sa mga lugar na mas mataas sa 80 degrees tulad ng sasakyan o sa araw.
- Ang ilang insulin ay dapat na itabi sa refrigerator. Itanong sa iyong pharmacist o doktor kung paano itabi ang iyong insulin. Tiyaking sinusunod mo ang mga panuto at kung paano itabi ang iyong insulin.
- Dahan-dahang pagulungin ang bote sa pagitan ng iyong mga palad upang painitin ang malamig na insulin bago iturok.
- Tiyaking sukatin ang iyong insulin para sa tamang dami.
- Itapon nang maayos ang mga karayom. Magtanong sa iyong doktor, tagapagturo ng diabetes, at/o kumpanya ng basura tungkol sa mabuting paraan ng pagtatapon sa mga bagay na ito.

Kung iinom ka ng 2 na uri ng insulin, tiyaking inumin ang tamang dosis ng tamang insulin sa tamang oras!



Gumawa ng Masustansyang Plato

Nasa ibaba ang mga halimbawa ng isang sukat ng paghahain mula sa bawat grupo ng pagkain

Tinapay, Cereal, Gulay, Kanin at Pasta (6 hanggang 11 na paghahain)

- 1 na piraso ng tinapay
- 4-6 na cracker
- 1 na maliit na tortilla (mas mabuti kung mais)
- $\frac{1}{2}$ na tasa ng maharinang gulay
- $\frac{1}{2}$ na tasa ng kanin o pasta
- $\frac{1}{2}$ na tasa ng nilutong lentil o beans

Prutas (2 hanggang 4 na paghahain)

- 1 na maliit na sariwang prutas (kasinglaki ng tennis ball o mas maliit)
- $\frac{1}{2}$ tasa ng prutas na nakalagay sa lata
- $\frac{1}{2}$ saging, mangga o ubas
- 2 kutsarang tuyong prutas

Gulay (3 hanggang 5 na paghahain)

- 1 na tasa ng madahong gulay
- $\frac{1}{2}$ na tasa ng nilutong gulay
- 1 na maliit na patatas
- $\frac{1}{3}$ na tasa ng kamote

Gatas at Yogurt (2 hanggang 3 na paghahain)

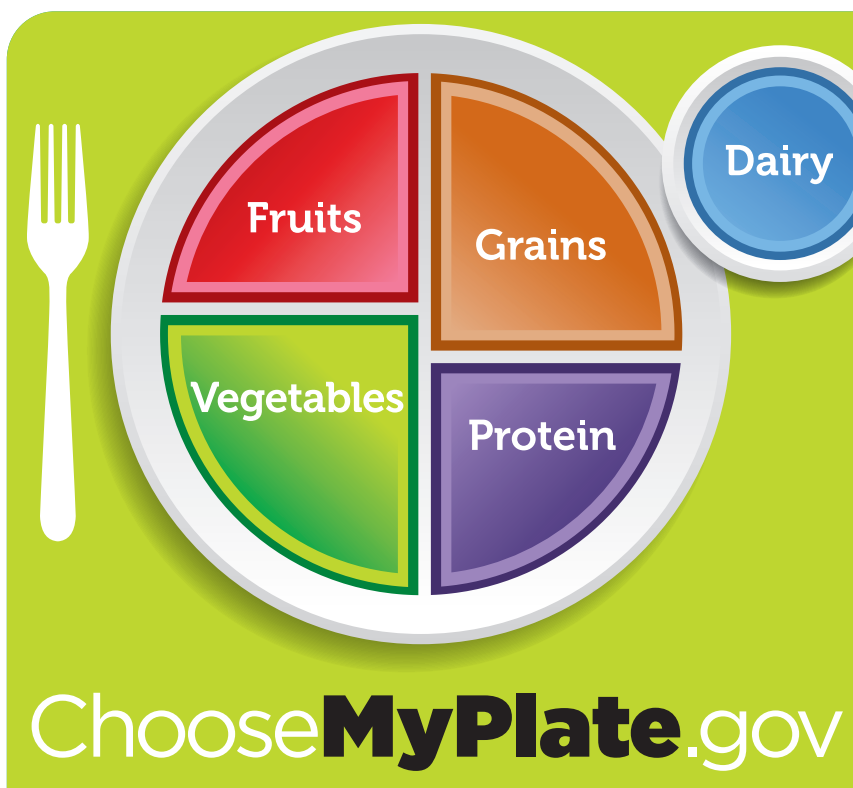
- 1 na tasa ng gatas na hindi walang maraming taba
- 1 na tasa ng yogurt

Karne, Manok, Isda at Itlog (2 hanggang 3 na paghahain)

- 3 ounce ng karne, isda o manok
- 3 ounce ng matigas o sobrang tigas na tokwa
- 1 na itlog

Taba at Mantika (gamitin lang ng kaanti)

- 1 na kutsaritang mantikilya, margarine o mantika
- 1 na Kutsarang binawasan ng taba na mayonnaise



Tandaan na ang ilang dairy tulad ng gatas, yogurt, at cottage cheese ay mayroon ding carbohydrates kung nagbilang ka ng carbs.



Ayusin ang Iyong Plato

Ayusin ang iyong pagkain at punuin ang plato ng iba't ibang masusustansyang pagkain.

$\frac{1}{4}$ na Carbohydrates

Punuin ang $\frac{1}{4}$ ng iyong plato ng mga butil o maharinang pagkain (carbohydrates) tulad ng kanin, pasta, lentil, beans, o mais.

$\frac{1}{2}$ na Gulay

Punuin ang $\frac{1}{2}$ ng iyong plato ng gulay na hindi maharina tulad ng brocolli, carrots, pipino, salad, kamatis o cauliflower.

$\frac{1}{4}$ na Protina

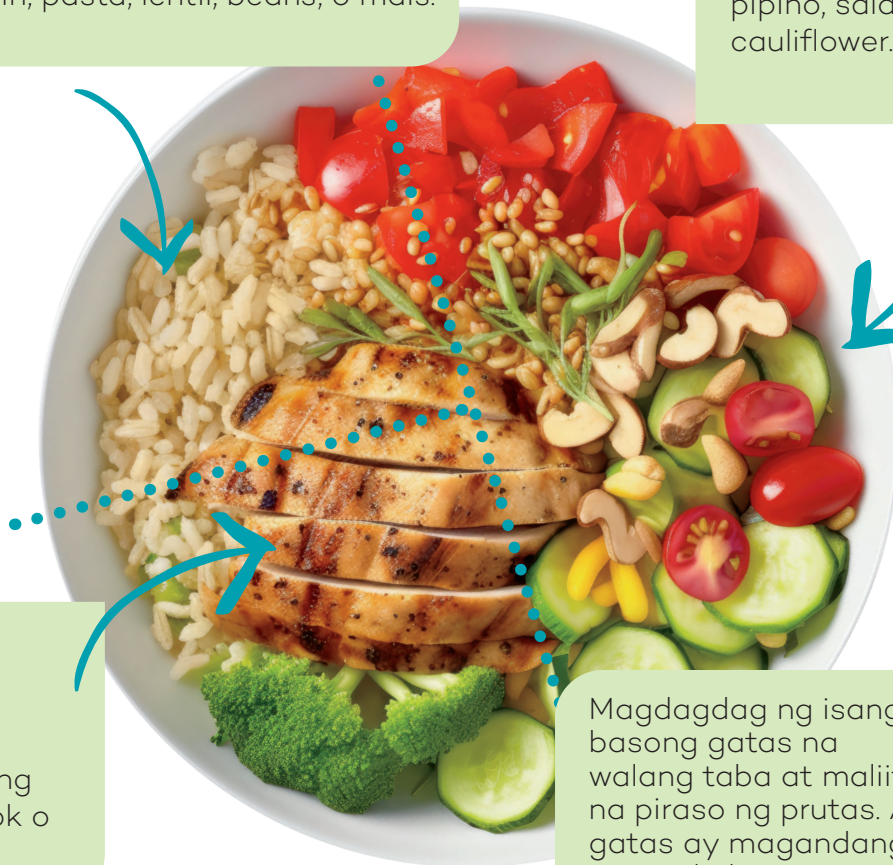
Punuin ang $\frac{1}{4}$ ng iyong plano ng protina na tulad ng karne, isda, manok o itlog.

Magdagdag ng isang basong gatas na walang taba at maliit na piraso ng prutas. Ang gatas ay magandang mapagkukunan ng calcium at protina.

Mas malusog na Pagpipilian:

- Mag-bake, mag-broil, o mag-steam ng pagkain sa halip na iprito. Kung magpiprito, gumamit ng spray tulad ng PAM® o mantika sa halip na mantikilya o margarine.
- Alisin ang balat ng manok at alisin ang sobrang taba.

Tumawag sa (833) 269-7830 upang makipag-usap sa isang Dietitian tungkol sa isang masustansyal plano ng pagkain na akma para sa iyo.



Pagbabasa sa Label ng Pagkain

Ang pagkatutong bumasa ng mga label ay ang susi sa malusog na pagkain. Narito ang 4 na pinakamahalagang bahagi ng isang label ng pagkain:

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Dami ng Paghahain: Gumamit ng mga panukat na kutsara o tasa upang makita kung gaano ito karami. Ang nakasaad na impormasyon sa nutrisyon ay para sa 1 na paghahain. Kung kakain ka ng 2 na hain, i-multiply sa 2 ang lahat ng nakalagay sa label.

Calories: Mahalaga ito para sa pagbabawas ng timbang.

Porsiyento ng Araw-araw na Dami: 5% o mas mababa ng isang sustansya ay itinuturing na mababa, at ang 20% o higit pa ay itinuturing na mataas.

Kabuuang Carbohydrates Kailangan mo ng carbohydrates araw-araw. Ngunit, ang sobrang carbohydrates ay maaaring magpataas ng iyong asukal sa dugo. Kasama sa kabuuang carbohydrates ang gramo ng asukal. Mas mahalaga ang pagbantay sa kabuuang carbohydrates kaysa sa pagbantay lamang sa gramo ng asukal. Kung walang nilalamang asukal ang isang produkto, hindi ibig sabihin na wala na itong carbohydrates. Maghanap ng mga pagkaing mataas sa dietary fiber. Maipapayo ng isang dietitian o ng iyong doktor kung gaano karaming carbohydrates ang kailangan mo.



Nutrisyon

Ang pagkain ng tama kapag may diabetes ay hindi nangangahulugan na hindi ka na dapat kumain ng mga paborito mong pagkain. Ang pagkatuto kung paano kumain ng masustansya ay mahalaga para sa pangangalaga sa diabetes. Upang kumain ng tama kapag may diabetes, dapat kang:

- Kumain sa tamang oras ayon sa nakaplano.
- Piliin ang mga naka-bake, broil o inihaw na pagkain sa halip na pritong karne o gulay.
- Limitahan ang karagdagang taba tulad ng margarine o mantikilya.
- Gumamit ng gatas na mababa sa taba, keso, at dressing.
- Mas mainam ang sariwang prutas kaysa sa fruit juice.
- Pumili ng karamihang pagkaing mula sa halaman, whole foods, at masustansyang protina mula sa hayop na mababa sa saturated na taba. Ang ilang halimbawa ay mga gulay, sariwang prutas, lentils/beans, mani/buto, isda at karne na walang taba, at mga produktong dairy na mababa ang taba.
- Alamin kung paano nakakaapekto ang iba't ibang pagkain sa iyong asukal sa dugo.
- Magpa-appointment sa isang dietitian o sa iyong doktor upang pag-usapan ang iyong plano sa pagkain.

Tandaan!

Ang carbohydrates ay mga harina at asukal sa pagkain. Mas malaki ang epekto ng mga ito sa iyong asukal sa dugo. Ang mga pagkaing mataas sa carbohydrates ay tinapay, pasta, patatas, at matatamis. Maaari kang kumain ng mga ito, pero siguraduhin na hindi sobra. Maaaring tumaas ang iyong asukal sa dugo kung kakain ka ng mas maraming carbohydrates kaysa sa kailangan ng katawan mo.



Mga Araw ng Pagkakasakit



Kapag may sakit ka, maaaring tumaas o bumaba ang iyong asukal sa dugo kumpara sa normal. Magkaroon ng plano para sa mga araw ng pagkakasakit bago ka pa magkasakit. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung ano ang dapat gawin.

Tawagan ang iyong doktor kung:

- Mayroon kang 2 na magkasunod na asukal sa dugo na higit sa 300 mg/dl o ilang magkasunod na mababang asukal sa dugo.
- May pagsusuka o pagtatae nang higit sa 6 na oras.
- Hindi maiinom ang iyong mga ang gamot para sa diabetes at pababain ito.
- Ikaw ay nagsusuka at gumagamit ng insulin.
- Hindi makakain ng matigas na pagkain nang higit sa 24 na oras.
- Hindi makainom ng tubig.
- Hindi pa rin gumagaling pagkatapos ng 2 na araw.
- Nabawasan ng higit sa 5 pounds ang timbang habang may sakit.
- Nakakaramdam ng pagkahilo, pagkalito, o pananakit.
- Hindi sigurado kung ano ang gagawin.

Kapag may sakit ka:

- Kung hindi ka makakain o makainom at wala kang Plano para sa Araw ng Pagkakasakit, tawagan agad ang iyong doktor para itanong kung ano ang dapat gawin.
- Huwag tumigil sa pag-inom ng gamot para sa diabetes. Tawagan ang iyong doktor at itanong kung dapat bang palitan ang iyong dosis.
- Pumili ng gamot na walang asukal na nabibili nang walang reseta gaya ng syrup para sa ubo
- Suriin ang iyong asukal sa dugo kada 4 na oras at suriin din ang ihi para sa ketones.
- Uminom ng maraming tubig para maiwasan ang dehydration, lalo na kung may lagnat, pagsusuka, o pagtatae.
- Kumain ng regular na pagkain kung kaya.
- Kung hindi makakain ng matigas na pagkain, kumain ng hindi bababa sa 15 na gramo ng carbohydrates bawat oras habang gising.

Mga halimbawa ng 15 na gramo na Paghahain ng Carb:

- 1 na tasa ng sabaw
- 1/2 na tasa ng 100% juice
- 8 ounces ng Gatorade
- 6 na saltine cracker
- 1 slice ng dry toast
- 1 popsicle
- 1/2 na tasa ng frozen yogurt
- 1/2 na tasa ng nilutong cereal
- 4-6 Whole Grain Crackers

ABC ng Diabetes

A

A1c

- Ipinapakita ang average ng iyong asukal sa dugo sa nakalipas na huling 3 hanggang 4 na buwan.
- Gawin ito kada 3 hanggang 4 na buwan hanggang makontrol ang iyong A1c, pagkatapos ipatingin ito ayon sa payo ng iyong doktor.
- Para sa mabuting kontrol, panatilihin ang mas mababa sa 7 ang iyong A1c.

Aspirin

- Tanungin ang iyong doktor tungkol sa pag-inom ng aspirin.

B

Presyon ng Dugo

- Ipasuri ang presyon ng iyong dugo (BP) sa tuwing nagpapatingin sa doktor.
- Panatilihin ang BP mo sa 140/80 o mas mababa.

C

Cholesterol

- Panatilihin ang mas mababa sa 100 ang iyong BAD cholesterol (LDL).
- Panatilihin ang mas mataas sa 50 ang iyong GOOD cholesterol (HDL).

D

Diet

- Sundin ang iyong plano ng pagkain para sa diabetes.
- Bantayan ang laki ng bahaging ihahain.
- Pumili ng masusustansyang pagkain.
- Piliin ang mga pagkaing walang asukal, walang taba, at walang asin.
- Kumonsulta sa iyong doktor bago magsimula ng espesyal na diet (hal. pagbabawas ng timbang).

Pangangalaga sa ngipin

- Magpatingin sa dentista dalawang beses kada taon.

E

Pangangalaga sa Mata

- Magpa-DRE (Dilated Retinal Exam) taun-taon.
- Kahit na normal ang paningin mo, maaari ka pa ring magkaroon ng pinsala sa mata.

Mag-ehersisyo

- Isa sa pinakamabisang paraan para makontrol ang diabetes.
- Gawin ito araw-araw!
- Kausapin muna ang iyong doktor bago magsimula ng programa sa pag-eehersisyo.

F

Pangangalaga sa Paa

- Ipasuri ang paa sa bawat pagpapatingin sa doktor.
- Suriin araw-araw kung may pamumula, hiwa, sugat, o paltos.
- Magkaroon ng taunang monofilament test (espesyal na tool na ginagamit ng doktor para malaman kung nakakaramdam ka pa ba) upang suriin kung may pinsala sa nerbiyo.
- Laging magsuot ng sapatos, huwag maglakad nang nakapaa.

Trangkaso

- Magpabakuna laban sa trangkaso taun-taon.
- Tanungin ang iyong doktor kung kailangan mo ng bakuna para sa pulmonya o iba pang bakuna para makaiwas sa sakit.

K

Mga Bato

- Magpa-microalbumin test (protina sa ihi) taun-taon para suriin kung may pinsala sa bato. Kung positibo, maaaring mas madalas kang magpakonsulta sa doktor.

S

Paninigarilyo, Pag-vape, at Dip

- Pinapataas nito nang SOBRA ang panganib ng pagkakaroon ng mga komplikasyon sa diabetes! Itigil ang paggamit ng nicotine sa anumang anyo.
- **Para sa tulong sa pagtigil, tumawag sa Kick It CA sa (800) 300-8086 o mag-text ng "Quit Smoking" sa 66819.**
- **Kausapin ang iyong doktor tungkol sa Therapy para sa Pagpalit ng Nikotina. Isa itong saklaw na benepisyo.**

Ang Hindi Makontrol na Diabetes Ay Maaaring Magdulot Ng:

- A** – Amputation (Pagkaputol ng Bahagi ng Katawan)
- B** – Blindness (Pagkabulag)
- C** – Coronary (puso) disease / atake sa puso at stroke
- D** – Dialysis

Iskedyul sa Pagpapanatili sa Kalusugan para sa Pamamahala ng Diabetes

Ang pagkumpleto ng lahat ng eksaminasyon at pagsusuri ay makakatulong sa mga taong may diabetes na mabuhay nang mas mahaba at mas malusog.

Mga Pagsusuri	Mga Pagsubaybay	Dalas ng Pagsusuri	Rekomendasyon
A1c	2 hanggang 3 na buwan na average ng asukal sa dugo	Bawat 3 hanggang 4 na buwan hanggang sa makontrol	Mas mababa sa 7% (o ayon sa payo ng doktor).
Presyon ng Dugo	Sinusuri ang puwersa ng daloy ng dugo sa loob ng mga ugat.	Tuwing magpapatingin sa doktor.	Kung higit sa 120/80, gumawa ng pagbabago sa pamumuhay Kung higit sa 140/90, magdagdag ng gamot bukod sa pagbabago sa pamumuhay
Cholesterol	Panganib ng sakit sa puso	Taun-taon	Nagkakaroon ng mga salik sa panganib kung: - LDL na mas mataas sa 100 mg/dL - Triglycerides na mas mataas sa 150 mg/dL - HDL na mas mababa sa 40 mg/dL sa kalalakihan at mas mababa sa 50 mg/dL sa kababaihan
Microalbumin (pagsusuri sa ihi)	Paggana ng bato	Taun-taon	Mas mababa sa 30 mg/dL
Pagsusuri sa Mata (dilated)	Sakit sa mata	Taun-taon	Normal
Pagsusuri sa Paa	Mga problema sa paa	Tuwing magpapatingin sa doktor.	Normal
Bakuna sa Trangkaso		Taun-taon	
Bakuna para sa pulmonya		Kapag na-diagnose at sa edad na 65 na taon pataas	
Iba pang bakuna		Komunsulta sa iyong doktor	

Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor o espesyalista, tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro. Ang numero ay nasa iyong ID card ng Miyembro.

Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan

Doktor: _____

Telepono: _____

Dietitian: _____

Telepono: _____

Doktor sa Mata: _____

Telepono: _____

Dentista: _____

Telepono: _____

Mga Tala/Tanong para sa Doktor Ko

[illegible]

Mga mapagkukunan

- **American Diabetes Association**
diabetes.org | 1-800-DIABETES
- **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)**
niddk.nih.gov/health-information/diabetes | 1-800-860-8747
- **Academy of Nutrition and Dietetics**
eatright.org | 1-800-877-1600
- **American Heart Association**
heart.org/en/health-topics/diabetes | 1-800-242-8721
- **Centers for Disease Control and Prevention**
cdc.gov/diabetes | 1-800-232-4636
- **National Diabetes Education Program**
ndep.nih.gov
- **Taking Control of Your Diabetes**
tcoyd.org | 1-800-998-2693

