

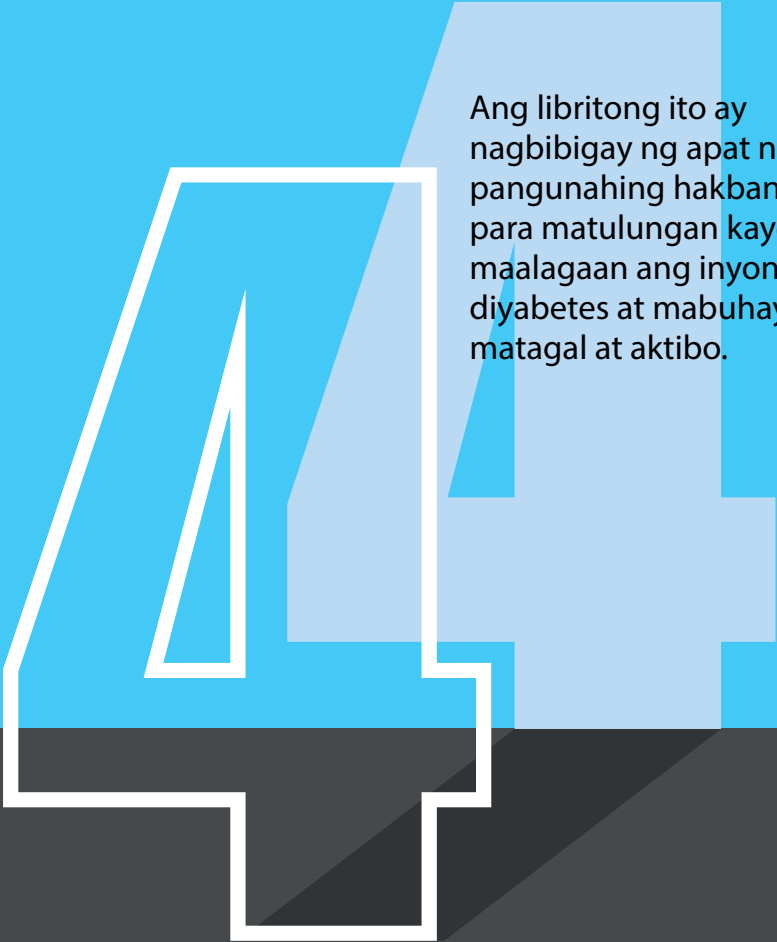


na Mga Hakbang upang Maalagaan ang Inyong Diyabetes Habang-Buhay



National Diabetes Education Program

Isang programa ng National Institutes of Health at Centers for Disease Control and Prevention



Ang libritong ito ay nagbibigay ng apat na pangunahing hakbang para matulungan kayong maalagaan ang inyong diyabetes at mabuhay ng matagal at aktibo.

Mga Nilalaman

Unang Hakbang: Alamin kung ano ang diyabetes	1
Ikalawang hakbang: Alamin ang 'ABC' ng inyong diyabetes	5
Ikatlong Hakbang: Matutong mabuhay ng may diyabetes	8
Ika-apat na Hakbang: Kumuha ng makagawiang pangangalaga para manatiling maayos ang inyong kalusugan	11
Mga dapat tandaan	12
Ang Aking Tala sa Pangangalaga ng Diyabetes	13
Upang lubos pang matutunan	16



Mga magagawa ninyong pagkilos

Ang mga marka ✓ sa libritong ito ay nagpapakita ng mga kilos na magagawa ninyo para mapamahalaan ang inyong diyabetes.

- ✓ Tulungan ang iyong pangkat sa kalusugan sa paggawa ng isang plano sa pangangalaga ng diyabetes na mainam para sa inyo.
- ✓ Matutong magdesisyon ng tama para sa pangangalaga ng inyong diyabetes araw-araw.

1 UNANG HAKBANG: Alamin kung ano ang diyabetes.

Ano ang diyabetes?

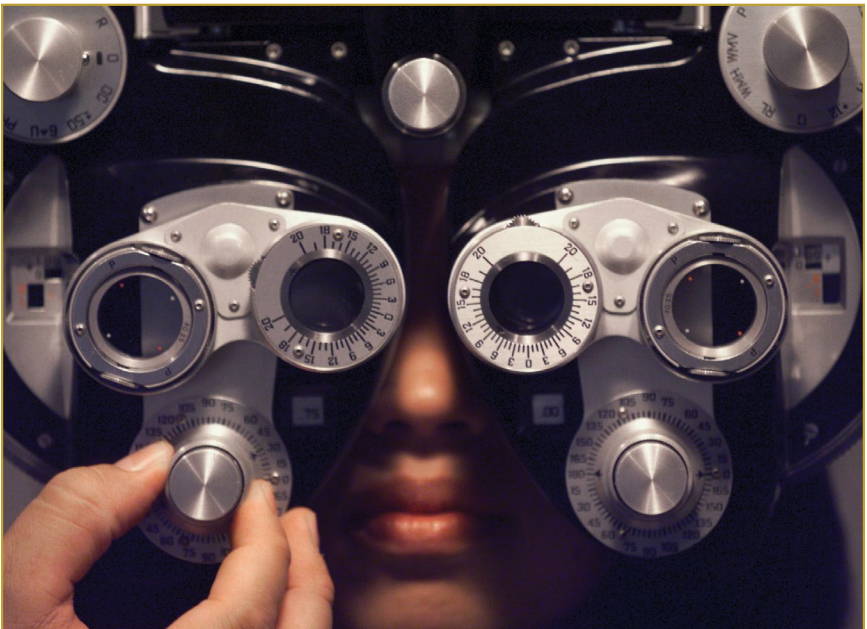
Mayroong tatlong pangunahing uri ng diyabetes:

- **Type 1 diabetes** – Ang katawan mo ay hindi nakakagawa ng insulin. Ito ay isang problema dahil kailangan ninyo ang insulin para gawing enerhiya ng inyong katawan ang asukal (glucose) na nakukuha mula sa mga kinakain ninyo. Kailangan ninyong magkaroon ng insulin araw-araw para mabuhay.
- **Type 2 diabetes** – Ang inyong katawan ay hindi nakakagawa o hindi maayos na nagagamit ang insulin. Maaaring kailangan ninyong uminom ng pills o insulin para makatulong na makontrol ang inyong diyabetes. Ang Type 2 ay ang pinakakaraniwang uri ng diyabetes.
- **Gestational (jest-TAY-shun-al) diabetes** – Ang ilang mga kababaihan ay nagkakaroon ng ganitong uri ng diyabetes kapag sila ay buntis. Kadalasan, nawawala ito matapos ipanganak ang sanggol. Ngunit kahit na mawala na ito, ang mga nasabing kababaihan at ang kanilang mga anak ay mayroong mas malaking posibilidad na magkaroon ng diyabetes nang lumaon.

Ikaw ang pinakamahalagang miyembro ng inyong pangkat sa kalusugan.

Kayo ang namamahala ng inyong diabetes araw-araw. Makipag-usap sa inyong doktor pala malaman kung ano ang pinakamabuting paraan para mapangalagaan ninyo ang inyong diyabetes at manatiling mabuti ang inyong kalusugan. Ang ilang mga taong maaaring makatulong ay:

- dentista
- doktor sa diyabetes
- tagapagturo tungkol sa diyabetes
- dietitian
- doktor sa mata
- doktor sa paa
- physician assistant o nurse practioner, mga kaibigan at pamilya
- tagapagpayo sa kalusugang pangkaisipan
- nars
- propesyonal na nars
- parmasyotiko
- social worker



Paano maaaring matuto ng higit pa tungkol sa diyabetes.

- Kumuha ng mga klase para lubos pang matutunan ang tungkol sa pamumuhay nang may diyabetes. Para makahanap ng klase, makipag-ugnayan sa iyong pangkat sa kalusugan, sa ospital, o sa klinikang pangkalusugang sa lugar. Maaari rin kayong maghanap online.
- Sumali sa isang pangkat na nagbibigay-suporta — personal o online — para makakuha ng suporta mula sa iba pang nakakaranas nito kung paano mapapamahalaan ang inyong diyabetes.
- Magbasa tungkol sa diyabetes online. Magpunta sa <http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html>

Seryosohin ang diyabetes.

Maaaring narinig na ninyo ang mga taong nagsasabi na sila ay may "kaunting diyabetes" o ang kanilang "asukal sa dugo ay medyo mataas." Ang mga salitang ito ay nagmumungkahi na ang diyabetes ay hindi isang seryosong sakit. Iyan ay **hindi** tama. **Malala** ang diabetes, ngunit maaari ninyong matutunan kung paano ito pamahalaan.

Ang mga taong may diyabetes ay kailangan iwasan ang pagkaing mataas sa asukal at carbohydrates tulad ng kanin o tinapay, manatiling nasa tamang timbang, maging aktibo araw-araw, at inumin o gamitin ang kanilang gamot kahit na maayos ang kanilang pakiramdam. Maraming dapat gawin. **Hindi ito madali, ngunit sulit ito!**



Bakit kailangang pangalagaan ang inyong diyabetes?

Ang pag-aalaga sa inyong sarili at sa inyong diyabetes ay makakatulong sa inyong maging maayos ang pakiramdam ngayon at sa hinaharap. Kapag ang inyong asukal sa dugo (glucose) ay malapit sa normal, kayo ay marahil na:

- mas lalakas ang enerhiya o sigla
- mababawasan ang pagod at mapapawi ang uhaw
- mababawasan ang madalas na pag-ihi
- mas mabilis na gagaling ang mga sugat
- mas kakaunti ang mga impeksyon sa balat at pantog

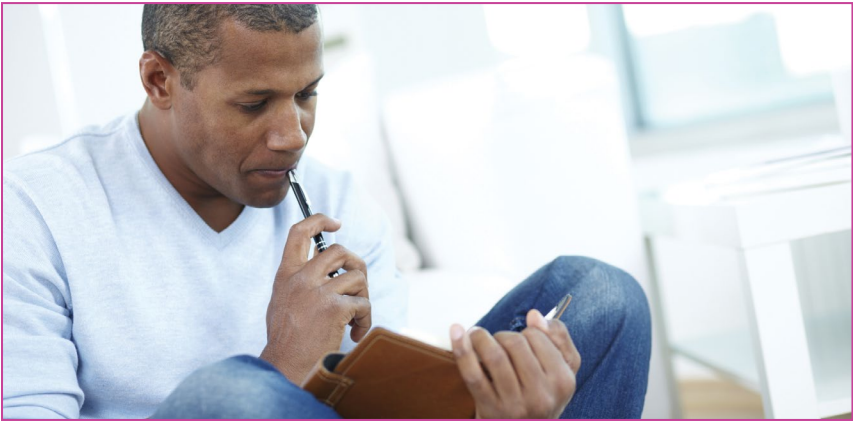
Mas kakaunti rin ang posibilidad ng pagkakaroon ninyo ng mga problema sa kalusugan na sanhi ng diyabetes tulad ng:

- atake sa puso o stroke
- mga problema sa mata, sa paningin na maaaring maging humantong pagkabulag
- ang pagkirot, pamimintig, o pagmamanhid ng inyong mga kamay at paa, na tinatawag rin na pinsala sa mga nerbyo
- mga problema sa bato na maaaring maging humantong sa paghinto sa paggana ng inyong mga bato
- mga problema sa ngipin at gilagid



Mga magagawa ninyong pagkilos

- ✓ Tanungin sa inyong pangkat sa kalusugan kung anong uri ng diyabetes ang mayroon kayo.
- ✓ Alamin kung saan kayo maaaring magpunto upang makakuha ng suporta.
- ✓ Alamin kung paano nakakatulong ang pangangalaga sa inyong diyabetes para maging mabuti ang inyong pakiramdam ngayon at sa hinaharap.



2 IKALAWANG HAKBANG: Alamin ang 'ABC' ng inyong diyabetes.

Makipag-usap sa inyong pangkat para sa kalusugan para malaman kung paano mapamahalaan ang inyong **A1C**, **Blood pressure** (Presyon ng dugo), at **Cholesterol** (Kolesterol). Makakatulong itong mapababa ang posibilidad na kayo ay maatake sa puso, magka-stroke, o iba pang mga problema na may kinalaman sa diyabetes.

A para sa A1C na pagsusuri (A-one-C).

Ano ito?

Ang A1C ay isang pagsusuri sa dugo na sumusukat sa inyong average na antas ng asukal sa dugo sa loob ng nakaraang tatlong buwan. Iba ito mula sa mga pagsusuri sa asukal sa dugo na ginagawa ninyo araw-araw.

Bakit ito mahalaga?

Kailangan ninyong malaman ang mga antas ng inyong asukal sa dugo sa paglipas ng panahon. Hindi mabuti para sa inyo na tumaas masyado ang mga bilang na iyon. Ang matataas na antas ng asukal sa dugo ay maaaring makasama sa inyong puso, sa mga ugat o blood vessel, sa bato, paa at mga mata.

Ano ang layuning bilang sa A1C?

Ang layuning bilang sa A1C para sa karamihan ng mga taong may diyabetes ay mas mababa sa 7. Maaaring iba ito para sa inyo. Tanungin kung ano ang nararapat sa inyong layuning bilang.

B para sa Blood pressure (Presyon ng dugo).

Ano ito?

Ang presyon ng dugo ay ang puwersa ng inyong dugo laban sa mga pader ng inyong mga ugat o blood vessel.

Bakit ito mahalaga?

Kung masyadong mataas ang inyong presyon ng dugo, masyado mahihirapan sa paggana ang inyong puso. Maaari itong maging sanhi ng atake sa puso, stroke, at pinsala sa inyong mga bato at mata.

Ano ang layunin sa presyon ng dugo?

Ang layunin para sa presyon ng dugo para sa karamihan ng mga taong may diabetes ay mas mababa sa 140/90. Maaaring iba ito para sa inyo. Tanungin kung ano ang nararapat sa inyong layuning bilang.



C para sa Cholesterol (ko-LESS-tuh-ruhl) o Kolesterol.

Ano ito?

May dalawang uri ng kolesterol sa inyong dugo: LDL at HDL.

Ang LDL o "masamang" kolesterol ay maaaring bumuo at bumara sa mga ugat o blood vessel. Maaari itong maging sanhi ng atake sa puso o stroke.

Ang HDL o "mabuting" kolesterol ay tumutulong sa pag-aalis ng "masamang" kolesterol mula sa inyong mga ugat o blood vessel.

Ano ang mga layunin para sa LDL at HDL?

Tanungin kung ano dapat ang inyong bilang para sa kolesterol.

Ang inyong mga layuning bilang ay maaaring maiba mula sa ibang mga tao. Kung kayo ay mas matanda sa 40 taong gulang, maaaring kailangan ninyong kumuha ng statin na gamot para sa kalusugan ng inyong puso.



Mga magagawa ninyong pagkilos

- ✓ Tanungin sa inyong pangkat sa kalusugan:
 - kung ano ang inyong bilang para sa A1C, presyon ng dugo, at kolesterol at kung dapat ang mainam na bilang para sa inyo
 - Ang mga layunin na bilang mo para sa ABC ay depende kung gaano katagal ka nang may diyabetes, iba pang mga problemang pangkalusugan, at kung gaano kahirap pamahalaan ang inyong diyabetes.
 - ano ang magagawa ninyo upang maabot ninyo ang inyong mga layuning bilang sa ABC.
- ✓ Isulat ang mga bilang na naitala sa likod ng libritong ito para masubaybayan ang inyong progreso.

3 IKATLONG HAKBANG: Matutong mabuhay ng may diyabetes.

Karaniwan lang na makaramdam ng pagkalula, kalungkutan, o galit kapag ikaw ay namumuhay ng may diyabetes. Maaaring alam ninyo ang mga hakbang na dapat ninyong gawin para manatiling maayos ang inyong kalusugan, ngunit nagkakaproblema sa pagsunod sa inyong plan sa paglipas ng panahon. Ang seksyong ito ay may mga payo kung paano ninyo makakayanang mamuhay ng may diyabetes, paano makakakain ng tama, at paano maging mas aktibo.

Kayanin ang inyong diabetes.

- Ang stress ay maaaring magpataas sa inyong asukal sa dugo. Alamin ang mga paraan kung paano ninyo mapapababa ang inyong stress. Subukang huminga nang malalim, mag-hardin, maglakad, mag-meditate, gawin ang gusto ninyong hobby, o makinig sa paborito ninyong musika.
- Humingi ng tulong kapag nalulungkot kayo. Ang isang tagapagpayo sa kalusugang pangkaisipan, grupo na nagbibigay-suporta, miyembro ng kalipunan ng mga pari, kaibigan o miyembro ng pamilya na makikinig sa inyong mga ikinababahala ay maaaring makatulong sa inyong umayos ang pakiramdam.

Kumain nang maayos.

- Gumawa ng planong pagkain pang-diyabetes sa tulong ng inyong pangkat para sa kalusugan.
- Pumili ng mga pagkain na mababa ang calorie, saturated fat, trans-fat, asukal at asin.
- Kumain ng mga pagkaing may mas maraming fiber, katulad ng whole grain cereals, mga tinapay, crackers, kanin, o pasta.
- Pumili ng mga pagkain tulad ng prutas, gulay, whole grains, tinapay at cereals, at low-fat o skim milk at keso.
- Uminom ng tubig sa halip na juice at regular na soda.



- Kapag kumakain, punan ang kalahati ng plato mo ng mga prutas at gulay, isang ika-apat na bahagi ng walang tabang protina, katulad ng beans, o manok o turkey na walang balat, isang ika-apat na bahagi ng whole grain, katulad ng brown na kanin o whole wheat na pasta.

Maging aktibo.

- Magtakda ng isang layunin para maging mas aktibo sa karamihan ng mga araw sa linggo. Magsimula sa mabagal sa paglalakad ng 10 minuto, 3 beses bawat araw.
- Dalawang beses bawat linggo, mag-sanay upang dagdagan ang lakas ng ang inyong kalamnan. Gumamit ng stretch bands, mag-yoga, matinding paghahardin (paghuhukay at pagtatanim gamit ang mga tool), o subukang mag-push-ups.
- Manatili o magsikap na matamo ang isang mainam sa kalusugan na timbang sa pamamagitan ng paggamit ng iyong plan sa pagkain at pagdagdag sa inyong pagkilos.

Alamin kung ano ang gagawin araw-araw.

- Inumin o gamitin ang inyong mga gamot para sa diyabetes at para sa anumang iba pang mga problema kahit na maayos ang pakiramdam ninyo. Tanungin sa inyong doktor kung kailangan ninyo ng aspirin para makaiwas sa atake sa puso o stroke. Sabihin sa inyong doktor kung hindi ninyo kayang bayaran ang inyong mga gamot o kung may mga side effect ito sa inyo.
- Suriin ang inyong paa araw-araw kung mayroon itong mga hiwa, sugat, pulang pantal, at pamamaga. Tawagan agad ang inyong pangkat para sa kalusugan tungkol sa anumang pananakit na hindi nawawala.

- Magsipilyo at mag-floss araw-araw para mapanatiling malusog ang inyong bibig, ngipin, at gilagid.
- Huminto sa paninigarilyo. Humingi ng tulong para huminto sa paninigarilyo. Tumawag sa 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- Subaybayan ang inyong asukal sa dugo. Maaaring nais rin ninyong tingnan ito isa o higit pang beses kada araw. Gamitin ang kard sa likod ng libritong ito para magkaroon ng tala ng inyong mga bilang para sa asukal sa dugo. Tiyakin na talakayin ito kasama ng inyong pangkat sa kalusugan.
- Suriin ang inyong presyon ng dugo kung pinayo ito ng inyong doktor at magtabi ng rekord nito.

Kausapin ang inyong pangkat sa kalusugan.

- Tanungin sa inyong doktor kung kayo ay may anumang katanungan tungkol sa inyong diyabetes.
- I-ulat ang anumang mga pagbabago sa kalusugan ninyo.



Mga magagawa ninyong pagkilos

- ✓ Humingi ng isang mainam sa kalusugan na plan para sa pagkain.
- ✓ Magtanong ng mga paraan kung paano maaaring maging mas aktibo.
- ✓ Magtanong kung paano at kailan dapat suriin ang inyong asukal sa dugo at kung paano magagamit ang mga resulta upang mapamahalaan ang inyong diyabetes.
- ✓ Gamitin ang mga payong ito para sa pangangalaga ng inyong kalusugan.
- ✓ Talakayin kung paano gumagana ang inyong plan sa diyabetes para sa inyo tuwing kayo ay bibisita sa inyong pangkat sa kalusugan.

4 IKA-APAT NA HAKBANG: Kumuha ng makagawiang pangangalaga para manatiling maayos ang inyong kalusugan.

Magpatingin sa inyong pangkat sa kalusugan ng kahit man lang dalawang beses sa isang taon para matuklasan at magamot ang anumang mga problema nang maaga.

Sa bawat pagbisita, tiyakin na kukuha kayo ng:

- pagsusuri sa presyon ng dugo
- pagsusuri sa paa
- pagsusuri sa timbang
- pagrepaso ng iyong plan sa pag-aalaga sa sarili

Dalawang beses bawat taon, dapat kumuha ng:

- **pagsusuri sa A1C.** Maaari itong suriin nang mas madalas kapag mahigit ito sa 7.

Bawat taon, tiyakin na kukuha kayo ng:

- pagsusuri sa kolesterol
- kumpletong pagsusuri sa paa
- eksaminasyong dental para masuri ang mga ngipin at giligid
- eksaminsayon sa dilated na mata para masuri ang mga problema sa mata
- iniskyon laban sa trangkaso
- pagsusuri sa ihi at dugo para masuri kung may mga problema sa bato

Kahit minsan lang sa inyong buhay, dapat kumuha ng isang:

- iniksiyon sa pneumonia (nu-mo-nya)
- iniksiyon sa hepatitis B (HEP-uh-TY-tiss)

Medicare at diyabetes.

Kung mayroon kayong Medicare, tiyakin para malaman kung paano nasasakop sa inyong plan ang pangangalaga sa diyabetes. Nasasakop ng Medicare ang ilan sa mga gastos para sa:

- pag-aaral sa diabetes
- mga supply sa diabetes
- gamot sa diabetes
- mga pagbisita sa dietitian
- mga espesyal na sapatos, kung kailangan ninyo nito



Mga magagawa ninyong pagkilos

- ✓ Tanungin sa inyong pangkat sa kalusugan ang tungkol sa mga ito at iba pang mga pagsusuri na maaaring kailangan ninyo. Tanungin kung ano ang kahulugan ng inyong mga resulta.
- ✓ Isulat ang petsa at oras ng inyong susunod na pagbisita.
- ✓ Gamitin ang kard sa likod ng libritong ito para magkaroon ng rekord ng inyong pangangalaga sa diyabetes.
- ✓ Kung mayroon kayong Medicare, tiyakin sa inyong plan.

Mga Dapat Tandaan:

- Kayo ang pinakamahalagang miyembro ng inyong pangkat sa kalusugan.
- Sundin ang apat na hakbang sa libritong ito para matulungan kayong mapag-aralan kung paano mapamahalaan ang inyong diyabetes.
- Alamin kung paano maaabot ang inyong mga layunin sa ABC para sa diyabetes.
- Humingi ng tulong mula sa inyong pangkat sa kalusugan.

Ang Aking Tala sa Pangangalaga ng Diyabetes

Paano gamitin ang rekord.

Basahin muna ang naka-shade na bar na pahalang sa pahina. Sinasabi nito sa inyo ang:

- pangalan ng pagsusuri o check-up
- gaano kadalas gagawin ang pagsusuri o check-up
- ano ang inyong personal na layunin sa bilang (para sa A1C, presyon ng dugo, at kolesterol)

Pagkatapos, isulat ang petsa at mga resulta ng bawat pagsusuri o check-up na nakuha na ninyo. Dalhin ang card na ito sa tuwinang pagbisita ninyo para sa pangangalaga ng kalusugan. Ipakita ito sa inyong pangkat sa kalusugan. Talakayin ang inyong mga layunin at kung ano ang katayuan ninyo.

A1C – Hindi bababa sa dalawang beses bawat taon				Aking layunin
Petsa				
Resulta				

Presyon ng Dugo (BP) – Sa bawat pagbisita				Aking layunin
Petsa				
Resulta				

Kolesterol – Minsan bawat taon				Aking layunin
Petsa				
Resulta				

Ang Aking Tala sa Pangangalaga ng Diyabetes

Paano gamitin ang rekord.

Gamitin ang pahinang ito para isulat ang petsa at mga resulta ng bawat pagsusuri, eksaminasyon o iniksiyon.

Kahit man lang isang pagbisita	Petsa	Resulta
Pagsusuri sa paa		
Pagrepaso ng inyong plano sa pag-aalaga sa sarili		
Pagsusuri sa timbang		
Repasuhin ang mga gamot		

Isang beses sa isang taon	Petsa	Resulta
Pagsusuring dental		
Eksaminasyon sa dilated na mata		
Kumpletong pagsusuri sa paa		
Iniskyon laban sa trangkaso		
Pagsusuri sa bato		

Kahit Isang Beses lang	Petsa	Resulta
Iniksiyon sa pulmunya		
Iniksiyon sa Hepatitis B		

Mga Sariling Pagsusuri sa Asukal sa Dugo

Paano gamitin ang kard na ito.

May tatlong seksyon ang kard na ito. Sinasabi sa inyo ng bawat seksyon kung kailan susuriin ang inyong asukal sa dugo: bago ang bawat pagkain, 1 hanggang 2 oras matapos ang bawat pagkain, at sa oras ng pagtulog. Tuwing susuriin ninyo ang inyong asukal sa dugo, isulat ang petsa, oras at mga resulta. Dalhin ang card na ito sa tuwinang pagbisita ninyo para sa pangangalaga ng kalusugan. Ipakita ito sa inyong pangkat sa kalusugan. Talakayin ang inyong mga layunin at kung ano ang katayuan ninyo.

	Petsa	Oras	Resulta
Ang aking asukal sa dugo bago kumain:			
Karaniwang layunin na bilang ay 80 hanggang 130*			
Aking layunin na bilang:			
Ang aking asukal sa dugo 1-2-2 oras makalipas ang pagkain:			
Karaniwang layunin na bilang ay mas mababa sa 180*			
Aking layunin na bilang:			
Aking asukal sa dugo sa oras ng pagtulog:			
Karaniwang layunin 110 hanggang 150*			
Aking layunin na bilang:			

*Ang mga layunin na bilang ninyo sa asukal sa dugo ay maaaring iba kung kayo ay isang adult (mas matanda sa 65) at matagal nang may diyabetes. Maaaring iba ito kung mayroon kayong ibang mga problemang pangkalusugan tulad ng sakit sa puso, o masyado madalas na mababa ang inyong asukal sa dugo.

Upang lubos pang matutunan:

Ang karamihan sa mga grupong ito ay naghahandog ng mga item sa Ingles at Espanyol.

National Diabetes Education Program

Sa CDC: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html

Sa NIH: Telepono: 1-800-860-8747

www.ndep.nih.gov

Diabetes HealthSense: Isang online na library ng mga mapagkukuhanan ng tulong at impormasyon.

www.YourDiabetesInfo.org/HealthSense

Academy of Nutrition and Dietetics

1-800-877-1600

www.eatright.org

American Association of Diabetes Educators

1-800-338-3633

www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association

1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

www.diabetes.org

American Heart Association

1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)

www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/diabetes

Centers for Medicare & Medicaid Services

1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

www.medicare.gov

Department of Agriculture, *U.S. Dietary Guidelines*

www.ChooseMyPlate.gov

Juvenile Diabetes Research Foundation

1-800-533-CURE (1-800-533-2873)

www.jdrf.org

National Eye Health Education Program

1-301-496-5248

<https://nei.nih.gov/nehep>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney

Diseases National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

www.diabetes.niddk.nih.gov

National Kidney Disease Education Program

1-800-860-8747

<http://www.nkdep.nih.gov/>

National Diabetes Education Program

**Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa
1-800-CDC-INFO
(1-800-232-4636) TTY 1-888-232-6348**

O bumisita sa www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.html

Ang U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) ay pinagsamang tinaguyod ng National Institutes of Health at ng Centers for Disease Control and Prevention (CDC) at ng National Institute Health (NIH) sa tulong ng mahigit sa 200 magkakasoyong organisasyon.

Nirepaso ni Martha M. Funnell, MS, RN, CDE ng Michigan Diabetes Research at Training Center ang materyal na ito para sa kawastuhan.

Ang pagsasalin sa wikang Tagalog ay ipinagkaloob ng Multilingual Services sa Mga Sentro ng Pagkontrol at Pagpigil sa Mga Sakit o Centers for Disease Control and Prevention (CDC) at sinuri ni Susan Araneta, MPH Health Educator, Retirado, County ng Los Angeles Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan CDK Consulting.

NDEP-67TA

