



Ang kailangan ninyong malaman tungkol sa

# DIABETES

## NILALAMAN

	PAHINA
<b>A</b> para sa A1c Test .....	<b>1</b>
<b>B</b> para sa Blood Pressure o Presyon ng Dugo .....	<b>3</b>
<b>C</b> para sa Cholesterol .....	<b>4</b>

**AT:** Isang checklist sa pagkontrol sa diabetes, gabay sa resource, at iba pang tip para matulungan kayong manatiling malusog!

Napakahalaga ng inyong feedback. Ipagbigay-alam sa amin ang inyong opinyon tungkol sa booklet na ito. Bisitahin ang [www.hpsm.org/comm-survey](http://www.hpsm.org/comm-survey) o i-scan ang QR code sa inyong mobile device para sagutan ang aming survey.



# ALAMIN ANG ABCS NG INYONG DIABETES

## A PARA SA A1C TEST

### ANO ANG A1C TEST?

Ang hemoglobin A1c test (o HbA1C) ay isang pagsusuri ng dugo na sumusukat sa inyong average na antas ng blood sugar sa nakaraang tatlong buwan.

Kapag may sugar sa daluyan ng inyong dugo, dumidikit ito sa hemoglobin, isang protina sa mga pulang selula ng inyong dugo. Sinusukat ng A1C test ang porsyento ng mga pulang selula ng inyong dugo na may hemoglobin na nakabalot sa sugar. Ang lahat ng tao ay may kaunting sugar na nakadikit sa kanilang hemoglobin, pero mas marami nito ang mga taong may mas matataas na antas ng blood sugar.

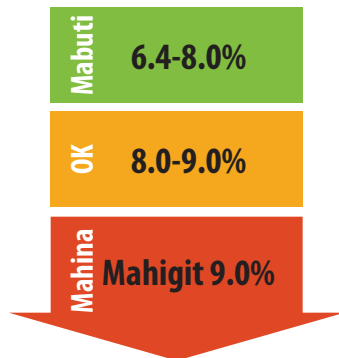
Matutulungan kayo ng A1C test na makontrol ang inyong diabetes sa pamamagitan ng pagpapakita:

- Kung gumagana ang isang plano ng paggamot
- Kung paano nakakatulong sa pagkontrol sa diabetes ang mga desisyong mabuti sa kalusugan

Kapag nakokontrol nang mabuti ang A1C, mapapaliit nito ang inyong panganib sa sakit sa puso, paglabo ng paningin, sakit sa bato, at iba pang komplikasyong nauugnay sa diabetes.

Susuriin ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan ang antas ng inyong A1C kada tatlong buwan para malaman kung gumagana ang inyong plano ng paggamot. Kapag nakokontrol na nang mabuti ang inyong diabetes sa pamamagitan ng kasalukuyan ninyong paggamot, posibleng dalawang beses sa isang taon o kada anim na buwan na lang susuriin ng inyong tagabigay ng serbisyo ang inyong A1C.

#### Pagkontrol sa Diabetes\*



**\*Makipagtulungan sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan para magtakda ng layunin sa A1C na angkop sa inyo.**

Depende sa inyong mga gamot at sa inyong pagkontrol sa diabetes, posibleng ipasuri sa inyo ng inyong tagabigay ng serbisyo ang inyong blood sugar sa bahay. Ang mga pagsusuring ito ng blood sugar ay puwedeng maging kapaki-pakinabang na tool sa pagkontrol sa inyong diabetes. Masasabi sa inyo ng mga ito kung ang mga antas ng inyong blood sugar ay mababa, mataas, o pasok sa nilalayan ninyong range. Posibleng makinabang kayo sa regular na pagsusuri ng blood sugar kung gumagamit kayo ng insulin, buntis, nahihirapang abutin ang mga target na blood glucose, o may mabababang antas ng blood glucose.

### Para suriin ang inyong blood sugar:

- 1 Maglagay sa test strip ng maliit na patak ng dugo galing sa dulo ng daliri
- 2 Ilagay ang test strip sa inyong glucometer
- 3 Pagkalipas ng ilang segundo, may lalabas na reading

### Kabilang sa mga karaniwang oras para suriin ang inyong blood sugar ang:

-  Pagkagising ninyo, bago kayo kumain o uminom ng anuman
-  Dalawang oras pagkatapos kumain
-  Bago kumain
-  Bago matulog

#### Mga Inirerekomendang Target para sa Blood Sugar

*Posibleng naiiba ang mga target para sa inyo ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan*

Bago kumain: 80 hanggang 130 mg/dl

1-2 oras pagkatapos kumain: Mas mababa sa 180 mg/dl

#### Mga Layunin Ko

\_\_\_\_\_ hanggang \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ hanggang \_\_\_\_\_



**Makipagtulungan sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan para magtakda ng layunin sa blood sugar na angkop sa inyo.** Posibleng maiba ang nilalayan ninyong range kung may iba pa kayong kondisyong pangkalusugan o kung madalas mababa o mataas ang inyong blood sugar.

# ALAMIN ANG ABCS NG INYONG DIABETES

## B PARA SA BLOOD PRESSURE O PRESYON NG DUGO

### ANO ANG PAGSUSURI SA PRESYON NG DUGO?

Ang pagsusuri sa presyon ng dugo ay sumusukat sa presyon ng inyong mga ugat habang tumitibok ang inyong puso. Ang pagkakaroon ng diabetes ay nagpapalaki ng inyong posibilidad na magkaroon ng mataas na presyon ng dugo. Karamihan ng taong may mataas na presyon ng dugo ay walang sintomas. Kapag mas mataas ang mga antas ng presyon ng inyong dugo, mas malaki ang panganib para sa iba pang problema sa kalusugan tulad ng sakit sa puso at stroke.



Mahalagang suriin ang presyon ng inyong dugo sa bawat pagbisita sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Puwede rin ninyong suriin ang presyon ng inyong dugo gamit ang isang monitor ng presyon ng dugo sa bahay, o sa isang parmasya na may machine para sa presyon ng dugo.

Mga Antas ng Presyon ng Dugo	Systolic mm Hg		Diastolic mm Hg
Normal	Mas mababa sa 120	at	Mas mababa sa 80
Medyo Mataas (Nasa Panganib)	120-139	at	80-89
Mataas na presyon ng dugo	Mas mataas sa 140	o	90 o mas mataas



**Makipagtulungan sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan para magtakda ng layunin sa presyon ng dugo na angkop sa inyo.** Ang presyon ng inyong dugo ay dapat mas mababa sa 140/90, maliban kung iba ang sinabi sa inyo ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan.

# C PARA SA CHOLESTEROL

## BAKIT MAHALAGA ANG CHOLESTEROL?

Ang kolesterol ay isang uri ng fat-like substance sa inyong dugo. May kolesterol din ang mga pagkaing sagana sa fat mula sa mga hayop, tulad ng mga karne at produktong dairy. Kung masyadong maraming kolesterol sa inyong dugo, posible itong mamuo sa mga daluyan ng dugo. Pinapalaki nito ang inyong panganib sa sakit sa puso, atake sa puso, at stroke. Ang diabetes ay makakapagdulot ng mga problema sa inyong katawan na posible ring humantong sa sakit sa puso. Ibig sabihin, ang panganib sa atake sa puso at stroke ay mas malaki para sa mga taong may diabetes.

Kung mataas ang inyong kolesterol, wala kayong mararanasang anumang sintomas. Ang tanging paraan para malaman kung may mataas kayong kolesterol ay ipasuri ang inyong kolesterol. Kailangan kumuha ng dugo sa pagsusuri ng kolesterol. Tiyaking magtanong sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan kung paano paghahandaan ang pagsusuring ito.

Tiyaking kausapin din ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan para alamin kung dapat kayong gumamit ng gamot para sa inyong kolesterol. Ang mga statin ay mga gamot na nakakapagpapababa ng kolesterol sa inyong dugo. Mas mapapababa rin ng mga ito ang inyong panganib sa atake sa puso at stroke.



**Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan para alamin kung dapat kayong gumamit ng gamot para makatulong sa inyong kolesterol.**

# MGA TIP PARA MANATILING MALUSOG

Ang paraan ng inyong pamumuhay at ang pang-araw-araw ninyong routine ay makakatulong sa inyong kontrolin ang inyong Diabetes.



**Kumain ng masusustansyang pagkain.** Ang pagkain nang malusog ay ang susi sa pagkontrol sa blood sugar. Gamitin ang mga tip na ito:

- Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan o dietitian tungkol sa paggawa ng plano para sa pagkain nang malusog.
- Isama ang mga ito sa inyong kinakain:
  - Mga non-starchy na gulay (tulad ng carrot, broccoli, o letsugas).
  - Mga pagkaing kaunti lang ang dinaanang pagproseso (tulad ng roasted nuts, at nakahiwa o frozen na gulay).
- Limitahan ang mga pagkaing may mga dagdag na asukal at refined grain.



**Regular na mag-ehersisyo.** Subukang magkaroon ng **150 minuto kada linggo (o 30 minuto kada araw sa loob ng 5 araw sa isang linggo)** ng mga aktibidad na may katamtamang tindi. Ang mga aktibidad na may katamtamang tindi ay mga aktibidad kung saan kaya ninyong magsalita, pero hindi ninyo kayang kumanta (paglalakad nang mabilis at pagbibisikleta). Itanong sa inyong tagabigay ng serbisyo kung aling mga aktibidad ang angkop para sa inyo.



**Kung gumagamit kayo ng mga produktong tabako, tigilan na ito!** Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan tungkol sa mga opsyon sa pagtigil.

# CHECKLIST SA PAGKONTROL SA DIABETES

Ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan ay ang inyong kasama sa pagkontrol sa inyong Diabetes. Gamitin ang checklist na ito para tulungan kayong manatiling malusog.

- Tiyaking bibisitahin ninyo ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan nang kahit man lang dalawang beses sa isang taon.**  
**Sa inyong appointment:**

- Ipasuri ang presyon ng inyong dugo at ipasuri ang inyong paa para sa anumang sugat na hindi naghihilom.
- Tiyaking up to date ang inyong mga resulta sa lab – kabilang ang mga A1c test at pagsusuri ng dugo o ihi na sumusuri sa paggana ng bato.
- Magtanong kung kailangan ninyong suriin sa bahay ang presyon ng inyong dugo o blood sugar.
- Magtanong kung kailangan ninyong gumamit ng gamot para makatulong sa inyong kolesterol.
- Magpaturok ng mga inirerekomandang bakuna (laban sa trangkaso, pulmonya, COVID-19, at hepatitis B).



- Inumin ang inyong mga gamot gaya ng tinalakay kasama ng inyong tagabigay ng serbisyo.** Matutulungan kayo ng isang pill organizer na inumin ang inyong mga gamot nang wasto. Tawagan ang



inyong parmasya para sa mga refill isang linggo bago ninyo kailanganin ang mga ito. Kung hindi kayo makakapunta sa parmasya para kunin ang inyong mga gamot, magtanong tungkol sa mga opsyon sa delivery.

- Tingnan ang inyong mga paa araw-araw kung may mga pagbabago sa balat at mga kuko.** Maghanap ng mga sugat na hindi naghihilom.

- Manatiling up-to-date sa iba pang pagbisita sa tagabigay ng serbisyo:**

- Ipasuri ang inyong mga mata kada taon para sa anumang senyales ng Retinopathy (isang kondisyon ng mata na nagdudulot ng pinsala sa mga daluyan ng dugo sa likod ng mata).

- Bisitahin ang inyong dentista kada anim na buwan.

- Magtanong sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan kung kailangan ninyong magpatingin sa iba pang tagabigay ng serbisyo. Matutulungan kayo ng inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan na i-refer kayo sa isang tagapagturo ng diabetes, dietitian, o tagabigay ng serbisyo sa kalusugan ng isip.



# HIGIT PANG RESOURCE

Isa itong listahan ng higit pang resource sakaling may mga tanong pa kayo:

## PANGKALAHATANG IMPORMASYON SA DIABETES:

- 🌐 [www.hpsm.org/health-information/diabetes](http://www.hpsm.org/health-information/diabetes)
- 🌐 [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)
- 🌐 [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

## MGA RECIPE AT IMPORMASYON SA NUTRISYON:

- 🌐 [www.cdc.gov/diabetes/pdfs/managing/Tasty\\_Recipes\\_for\\_People\\_with\\_Diabetes-508.pdf](http://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/managing/Tasty_Recipes_for_People_with_Diabetes-508.pdf)
- 🌐 [www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html](http://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html)
- 🌐 [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate)

## EHERSISYO:

- 🌐 [www.hpsm.org/health-information/exercise](http://www.hpsm.org/health-information/exercise)

## PAGTIGIL SA TABAKO:

- 🌐 [www.hpsm.org/health-information/quit-smoking](http://www.hpsm.org/health-information/quit-smoking)

## SINO ANG PUWEDENG TAWAGAN:

**Ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan** — kung may mga tanong kayo tungkol sa inyong diabetes. Kung kailangan ninyo ng glucometer, ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pag-aalaga ng kalusugan ay puwedeng magpadala ng reseta sa inyong parmasya.

**Yunit ng Edukasyong Pangkalusugan ng HPSM sa 650-616-2165** para matuto pa tungkol sa mga programa sa diabetes.

**Ang inyong tagapag-ugnay ng pangangalaga na itinalaga ng HPSM sa 650-616-2060.** Maikokonekta niya kayo sa mga resource at impormasyon para makamit ang inyong mga layunin sa diabetes.



*Kayo ang pinakamahalagang miyembro ng inyong pangkat para sa pangangalagang pangkalusugan. Kayo ang nagkokontrol sa inyong diabetes araw-araw.*