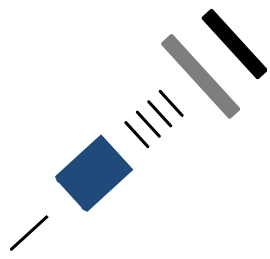
Managing Your Diabetes

PAANO MANATILING MALUSOG KAHIT MAY DIABETES

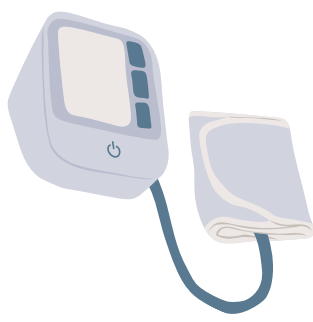
1 ALAMIN ANG A1C

Ito ay isang blood test para malaman kung kontrolado ang iyong diabetes, sa nakaraang 3 buwan. Pag mas mababa ang A1c, mas mababa ang panganib sa sakit sa puso, bato, mata, paa, nerve damage at stroke. Sa karamihan ng tao, ang dapat na A1c ay mas mababa sa 7%. Ang A1c ay dapat gawin tuwing tatlong buwan.



2 TINGNAN ANG PRESYON NG DUGO (BLOOD PRESSURE)

Ang mataas na blood pressure ay nakakasira sa mga ugat ng dugo. Ito ay pwedeng maging sanhi ng sakit sa puso, bato, mata at stroke. Sa karamihan na may diabetes, ang dapat na blood pressure ay mas mababa sa 130/80.



3 KOLESTEROL (LDL)

Ito ay isang blood test para suriin ang masamang kolesterol (taba sa dugo). Ang LDL ay nagpapakitid sa mga ugat o blood vessels at pwedeng maging sanhi ng sakit sa puso at stroke. Para sa karamihan ng tao na may diabetes, ang LDL ay dapat mas mababa sa 2.0mmol/L. Ang blood test na ito ay dapat gawin bawat taon o kung kailan kailangan.

4 GAMOT PARA SA PROTEKSYON NG PUSO

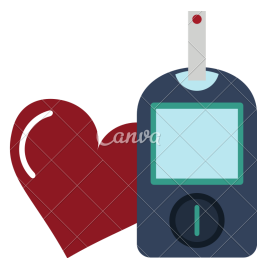
Ang diabetes ay sanhi nang sakit sa puso. Ipinakita ng research na may mga gamot na pwedeng makatulong dito. Magtanong kayo sa iyong doctor kung kailangan mo ito.

5 EHERSISYO AT MALUSOG NA PAGKAIN

Ang pagiging aktibo ay nakakabuti sa blood sugar, pagkababa ng timbang at kalusugan. Iwasan na maupo ng matagal. Ang rekomendasyon ay 150 minuto ng aerobic exercise kada isang linggo, at dalawang beses kada linggo ng strength training. Importante na kumain ng malusog para ma-kontrol and diabetes at maiwasan ang komplikasyon. Ang registered dietitian ay pwedeng makatulong sa pag-paplano ng pagkain.

6 SURIIN ANG BLOOD SUGAR

Ang pag-gamit ng glucose monitor ay importante para malaman kung mataas o mababa ang blood sugar. Sa karamihan, ang blood sugar ay dapat nasa 4-7mmol bago kumain at 5-10mmol, 2 oras pagkatapos kumain. Kausapin ang inyong health care provider kung ano ang tama para sa iyo.



7 ALAGAAN ANG MGA PAA

Ang diabetes ay nakakasira sa nerves at sirkulasyon ng dugo sa mga binti at paa. Dahil dito, baka magtagal gumaling ang mga sugat at delikadong ma-impeksyon. Kailangan ang mga paa ay laging tingnan, para maagapan kung may diprensya.

8 SURIIN ANG PAGGANA NG BATO

Ang eGFR ay blood test, at ang ACR ay test sa ihi. Ang mga ito ay dapat masuri kada isang taon o mas madalas kung kailangan, dahil may panganib na magkasakit sa bato pag may diabetes.

9 EKSAMINASYON NG MGA MATA

Ang diabetes ay nakaka-apekto ng mga ugat sa likod ng mata. Importante na magpa -check up ng mga mata sa mga espesyalistang doktor kada isang taon o kung anong payo nila.

Source: https://diabetes.ca/DiabetesCanadaWebsite/media/Managing-My-Diabetes/Tools%20and%20Resources/my-diabetes-care-not-just-about-blood-sugar.pdf?ext=.pdf