

PAGPROTEKTA SA PAA MO

PAGKILOS

- Hubarin ang sapatos at medyas mo sa tuwing bibisita ka sa provider ng pangangalagang pangkalusugan mo.
- Hugasan ang iyong mga paa araw-araw gamit ang banayad na sabon at maligamgam na tubig.
- Suriin ang ibabaw at talampakan ng mga paa mo araw-araw. Maaaring makatulong ang paggamit ng salamin.
- Magpahid ng lotion sa ibabaw at talampakan ng mga paa mo. **HUWAG IPAHI SA PAGITAN NG MGA DALIRI SA PAA.**
- Ang kasuotan mo sa paa ay dapat natatakpan mabuti, kumportable, at kasya sa mga paa mo.

IWASAN ANG:

- Paglalakad nang walang kasuotan sa paa
- Pagbababad ng mga paa mo
- Paggamit ng mga heating pad o maiinit na bote ng tubig para painitin ang mga paa mo
- Mga hindi nagamot na kundisyon sa balat at mga paa.

Pumunta kaagad sa doktor mo kung may mapapansin kang:

- Mga bahaging namumula
- Pamamaga, mga paltos, o mga bitak sa balat mo
- Pagbabago sa pakiramdam o temperatura

Magpatingin sa isang podiatrist kung hindi mo magagawang gupitin o i-trim ang mga kuko mo.

PANANATILING AKTIBO AT PAG-EEHERSISYO

Makakatulong ang mainam na ehersisyo sa pagkontrol ng timbang, pagpapababa ng mga antas ng asukal sa dugo, at pag-iwas sa sakit sa puso at iba pang problema.

Kung gumagamit ka ng insulin:

- Huwag itong iturok sa bahagi ng katawang gagamitin mo sa pag-eehersisyo.
- **Huwag itong iturok nang MALAMIG sa katawan mo.**
- Maaari kang magkaroon ng mababang asukal sa dugo nang ilang oras pagkatapos mong mag-ehersisyo



Bago ka mag-ehersisyo, dapat mong gawin ang:

- Makipag-usap sa doktor mo
- Suriin ang asukal sa dugo mo
- Kumain ng meryenda kung mas mababa sa 100 mg/dl ang asukal sa dugo mo

PAGKILOS

Tandaang:

- Magdala ng asukal na mabilis tumalab
- Magsuot ng saptos at medyas na kasya
- Uminom ng maraming tubig bago ang, sa panahon ng, at pagkatapos ng pag-eehersisyo
- Ihinto ang pag-eehersisyo kung makakaranas ka ng kinakapos na paghinga, pagkahilo, o pananakit. Makipag-usap sa doktor mo tungkol sa mga problemang ito bago mag-iskedyul ng isa pang ehersisyo
- Kumain ng meryenda kung mag-ehersisyo ka nang mahigit 45 minuto
- Suriin kaagad ang mga antas ng asukal sa dugo mo kung makakaramdam ka ng mga senyales ng mababang asukal sa dugo. Kung hindi mo masusuri, gamutin kaagad para lang maging ligtas
- Magsuot ng medikal na pagkakakilanlan (para malalaman ng isang tao kung may diabetes ka sa isang emergency)

HEMOGLOBIN A1C

- Batay sa pagkakadikit ng glucose (asukal sa dugo) sa hemoglobin (protein sa mga RBC mo).
- Ipinapakita ang average na mga antas ng asukal sa dugo mo sa nakalipas na tatlong buwan. Karaniwang tumatagal ang mga RBC nang humigit-kumulang 3 buwan. Karaniwang katanggap-tanggap ang mas mababa sa 7.
- Mahalagang talakayin ang mga layunin mo sa A1C sa doktor mo.

MGA APPOINTMENT AT FOLLOW-UP

PAGKILOS

Makipag-usap sa doktor mo tungkol sa kung kailan at gaano kadalas susuriin ang mga asukal sa dugo mo. Itala ang mga resulta ng asukal sa dugo mo sa isang logbook para masuri ito kasama ng doktor mo.

Tiyaking nasa iyo ang mga reseta mo gaya ng:

- Pagsusuri ng glucose sa dugo (metro, mga strip, mga lancet)
- Gamot (mga pill, vial ng insulin, insulin pen) **Hindi dapat iturok ang insulin nang malamig**
- Mga heringgilya, karayom ng pen



Hilingin sa doktor mong i-refer ka sa isang **Outpatient na Programa ng Pagkatuto ng Sariling Pamamahala sa Diabetes** o sa isang **Klinikal na Diabetes Educator**



DIABETES PANGANGALAGA SA SARILI

BROCHURE PARA SA PAGKATUTO



MGA MAPAGKUKUNAN NG KOMUNIDAD NG MAUI

Buwanang Grupo ng Suporta para sa Diabetes ng Maui Memorial Medical Center: (808) 442-5773

Mga Programa ng Pagkatuto ng Sariling Pamamahala sa Diabetes (Maui):

Hui No Ke Ola Pono (808) 244-4647

Tanggapan ng Maui County para sa Pagtanda (808) 463-3166

Medikal na Grupo ng Maui (808) 984-7436

Klinika para sa Outpatient ng Kaiser (808) 243-6000

Times Pharmacy Honokowai (808) 661-8008

Mauliola Pharmacy (808) 446-3348

American Diabetes Association

www.diabetes.org/living-with-diabetes

MATAAS NA ASUKAL SA DUGO

Maaaring mangyari ang mataas na asukal sa dugo kung kakain ka nang masyadong maraming pagkain, may sakit ka, stressed ka, o hindi ka umiinom ng sapat na gamot.

PAGKILOS

- Tawagan ang provider ng pangangalagang pangkalusugan mo kung mayroon kang hindi maipaliwanag na asukal sa dugong 200 mg/dl o mas mataas sa loob ng dalawang araw
- Subaybayan ang antas ng asukal mo sa tuwing apat na oras o gaya ng iniatas ng doktor mo

PAMAMAHALA SA ARAW NA MAY SAKIT KA

Kapag may sakit ka, mas mahirap kontrolin ang antas ng asukal sa dugo mo. Tawagan ang provider ng pangangalagang pangkalusugan mo kung makakaranas ka ng pagkawala ng gana, pagsusuka, pagtatae, o tuloy-tuloy na mataas na asukal sa dugo.

PAGKILOS

- Suriin ang asukal sa dugo mo araw-araw (tinatayang 4 hanggang 6 na beses sa isang araw) o gaya ng iniatas ng doktor mo.
- Patuloy na inumin ang mga gamot mo para sa diabetes.
- Uminom ng kahit isang baso ng tubig o iba pang walang asukal at caffeine na inumin bawat oras.

Kung hindi mo makakain ang karaniwang pagkain mo, maaari mong ipalit ang isa sa 15 gramo ng carbohydrates tuwing 3 - 4 na oras:

- ½ tasa ng juice na gawa sa prutas
- 1 tasa ng gatas
- ½ tasa ng regular na soft drink
- 6 na saltine na biskwit
- 1 tasang sabaw
- ½ tasa ng sorbetes

MABABANG ASUKAL SA DUGO

(Mas mababa ang asukal sa 70mg/dl)

Maaaring mangyari ang mababang asukal sa dugo kapag hindi balanse ang pagkain, ehersisyo, at gamot para sa diabetes, gaya ng:

- Masyadong kaunting pagkain at antala sa pagkain
- Labis na pag-eehersisyo
- Labis na gamot

Maaari kang makaramdam ng: Panginginig, gutom, pagkaantok o pagkapagod, pagpapawis, pagkalito, pagkahilo, at hindi mapakali sa pagtulog sa gabi. **Kung mararamdaman mo ang alinman sa mga sintomas na ito, suriin kaagad ang dugo mo.**

Kung hindi ka makakapagsuri, inumin kaagad ang isa sa 15 gramo ng mabilis tumalab na asukal:

- 3 tableta ng glucose o 3 kendi
- ½ baso (4 na onsa) ng juice na gawa sa prutas
- ½ baso ng regular na soda

Suriin ulit ang asukal mo nang 15 minuto pagkatapos ng paggamot o sa lalong madaling panahon. Kung mas mataas ito sa 70 mg/dl, kumain ng meryenda kung mahigit isang oras pa bago ang susunod na pagkain mo. Kung mas mababa ito sa 70mg/dl, ulitin ang paggamot.

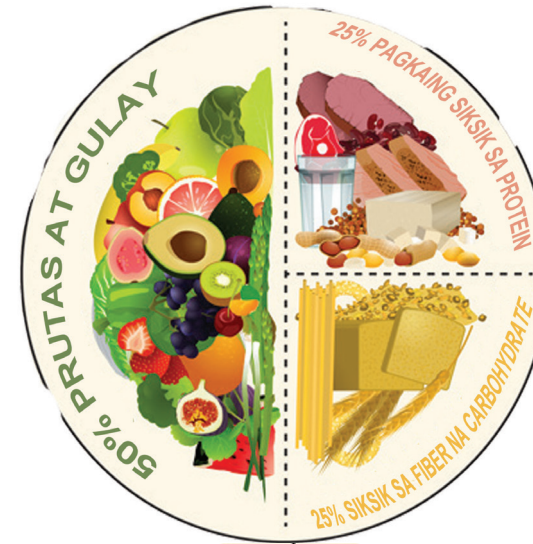
Kung hindi bubuti ang pakiramdam mo, tawagan ang provider ng pangangalagang pangkalusugan mo o tumawag sa 911.

MGA TARGET SA ASUKAL SA DUGO

Bago kumain: 80-130mg/dl
Dalawang oras pagkatapos ng simula ng pagkain:
mas mababa sa 180mg/dl

PAGPAPLANO NG PAGKAIN

Dapat ganito ag hitsura ng plato mo para sa pagkain:



PAGKAIN NG MASUSTANSYA

Ang pagpapanatili ng masustansyang diyeta, pag-alam kung paano kontrolin ang dami ng mga bahagi, at pag-alam kung paano maaapektuhan ng iba't ibang pagkain at daming kinokonsumo ang asukal mo sa dugo ay mahalagang bahagi ng pamamahala sa diabetes.

Kumain nang tatlong beses sa isang araw; kumain ng dalawang meryenda sa isang araw. **HUWAG MAGPALIPAS NG PAGKAIN**

Hilingin sa provider ng pangangalagang pangkalusugan mong i-refer ka sa isang dietitian.

Dapat kasama sa mga pang-araw-araw na pagkain mo ang:

- 1½ tasa ng gulay
- 2 – 3 hain ng prutas
- 1 – 3 tasa ng low fat na gatas o yogurt

PAGBABASA NG LABEL NG NUTRISYON

Ang dami ng hain para sa pagkaing ito ay 1 tasa
May 2 hain o 2 tasa sa lalagyang ito

Impormasyon ng Nutrisyon

Dami ng Hain 1 tasa

Mga Hain Bawat Lalagyan 2

Dami Bawat Hain	1 Tasa		
Calories 250	Calories mula sa Fat 110		
	%Daily Value*		
Kabuuang Fat 12 g	18%		
Saturated Fat 3 g	15%		
Trans Fat 1.5 g			
Cholesterol 30 mg	10%		
Sodium 470 mg	20%		
Kabuuang Carbohydrate 31 g	10%		
Dietary Fiber 0 g	0%		
Mga Asukal 5 g			
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%		
Calcium 20%	Iron 4%		
*Ang Percent Daily Values ay batay sa 2,000 calorie na diyeta. Maaaring mas mataas o mas mababa ang Daily Values mo depende sa mga pangangailangan mo sa calorie:			
	Calories	2,000	2,500
Kabuuang fat	Mas mababa	65 g	80 g
Saturated Fat	Mas mababa	20 g	25 g
Kolesterol	Mas mababa	300 mg	300 mg
Sodium	Mas mababa	2,400 mg	2,400 mg
Kabuuang Carbohydrate		300 g	375 g
Dietary Fiber		25 g	30 g

Calories bawat gramo:

Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4
-------	----------------	-----------

Pangalawa: Tingnan ang Kabuuang Nilalamang Carbohydrate

Ang **Kabuuang Carbohydrate** ang nagsasabi kung ilang gramo ng carbohydrate ang nasa 1 hain. Ang 15 gramo ng carbohydrate ay katumbas ng 1 hain ng carbohydrate.

Kasama din ang fiber sa kabuuang dami ng carbohydrate.

Kasama na ang asukal sa kabuuang dami ng carbohydrate. Ipinapakita ng value na ito ang kabuuang dami ng mga natural at idinagdag na asukal