

Mga Hakbang Sa Pamamahala Ng Diyabetis Upang Magkaroon Ng Mahaba At Masiglang Buhay

Steps to Manage Your Diabetes



Tagalog



Association of Asian Pacific Community Health Organizations

What is Diabetes?

People with diabetes cannot properly use the energy that is in the food they eat. Some of this food energy is turned into glucose (sugar). The pancreas, an organ near the stomach, makes a hormone called insulin to help glucose get into body cells. When you have diabetes, your body doesn't make enough insulin, or can't use its own insulin very well. This problem causes glucose to build up in your blood.

Taking good care of diabetes can lower the chances of getting:

- Eye disease that can lead to a loss of vision or even blindness
- Kidney disease and kidney failure
- Nerve damage that may cause a loss of feeling or pain in the hands, feet, legs, or other parts of the body and can lead to amputations
- Heart disease and heart attacks
- Stroke
- Dental problems

Every person who has diabetes has different needs. Talk to your doctor about a treatment plan that is best for you. When you have diabetes, managing it can help you live a long and active life.

These are the steps you can take to manage your diabetes. Take this brochure with you when you go to your doctor.



Ano ang Diyabetis?

Ang mga taong may diyabetis ay hindi nagagamit ng maayos ang lakas (energy) na nasa kinakain nilang mga pagkain. Ang iba sa mga pagkaing lakas (food energy) na ito ay nagiging asukal (glucose). Ang lapay (pancreas), isang bahagi ng katawan na nasa malapit sa tiyan ay gumagawa ng hormone (isang kemikal na ginagawa ng glandula na naiipon sa daluyan ng dugo na nakakaapekto sa mga gawain ng mga malalayong selula o bahagi ng katawan) na tinatawag na insulin ito ay nakakatulong para makarating ang mga asukal (glucose) sa mga selula ng katawan. Kapag nagkaroon ka ng diyabetis, hindi nakakagawa ang iyong katawan ng katamtamang insulin o hindi niya nagagamit ang sarili nitong insulin ng maayos. Ang problemang ito ang dahilan kaya naiipon ang asukal (glucose) sa iyong dugo.

Kung mapangalagaan ng mabuti ang diyabetis, maaring bumaba ang pagkakataon na magkaroon ng mga sumusunod:

- Sakit sa mata na maaring humantong sa pagkawala ng paningin o pagkabulag
- Sakit sa bato o panghihina ng bato
- Pagkapinsala ng mga nerbiyos (nerve) ng kamay, paa, binti o ibang bahagi ng katawan na maaring sanhi ng pagkawala ng pakiramdam ng mga ito at maaari ring humantong sa pagkaputol ng mga ito (amputation).
- Sakit sa puso o atake sa puso
- Atake serebral (Stroke)
- Mga problema sa ngipin o gilagid

Bawat tao na may diyabetis ay may iba't ibang pangangailangan. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pinakamahusay na pangagamot na para sa iyo. Kapag nagkaroon ka ng diyabetis, ang wastong pamamahala nito ay makakatulong para magkaroon ka ng matagal at masiglang buhay.

Ang mga sumusunod ay mga hakbang para mapamahalaan ang iyong diyabetis. Dalhin ang babasahing ito tuwing magpapatingin ka sa iyong doktor.

Find Out What Type of Diabetes You Have

There are different types of diabetes. If you have diabetes, ask your doctor if you have:

Type 1 diabetes. People who have this type of diabetes need to take insulin every day.

Type 2 diabetes. This type of diabetes can often be managed by controlling the kind of food you eat and by doing physical activity. Some people may also need to take diabetes pills or insulin.

Gestational diabetes. This type of diabetes occurs during pregnancy.

Many People Who Have Diabetes Do Not Know It

You may be at higher risk for diabetes than others if you have the following:

- Being older than 45
- Being overweight
- Having a close family member, like a parent, brother or sister, who has, or had, diabetes
- Having diabetes when you were pregnant (gestational diabetes)
- Being Asian American or Pacific Islander, African American, Hispanic/Latino, or Native American

Alamin Kung Anong Uri ng Diyabetis Mayroon Ka

May mga iba't-ibang uri ng diyabetis. Kapag mayroon kang diyabetis, tanungin mo sa iyong doktor kung mayroon kang:

Unang Uri ng Diyabetis (Type 1). Ang mga taong may ganitong uri ng diyabetis ay kailangang gumamit ng insulin araw-araw.

Pangalawang Uri ng Diyabetis (Type 2). Ang ganitong uri ng diyabetis ay napapamahalaan sa pamamagitan ng pagpipigil o pag-iingat sa klase ng pagkain na iyong kinakain at sa pamamagitan ng pagkilos ng katawan (physical activity). May mga tao rin na maaaring kailangang uminom ng gamot para sa diyabetis o mag-insulin.

Diyabetis na Nakukuha Tuwing Nagdadalang-tao (Gestational Diabetes). Ang ganitong uri ng diyabetis ay nangyayari habang nagdadalangtao.

Karamihan sa mga taong may diyabetis ay hindi alam na mayroon sila nito

Maaring mas mataas ang posibilidad mo na magkaroon ng diyabetis kaysa sa iba kung mayroon ka ng mga sumusunod:

- Pagiging mas matanda sa 45 taong gulang
- Pagiging sobra sa timbang
- Pagkakaroon ng malapit na pamilya, katulad ng mga magulang, kapatid na lalaki o kapatid na babae na mayroon o nagkaroon na ng diyabetis
- Pagkakaroon ng diyabetis habang nagdadalang-tao (gestational diabetes)
- Pagiging Asyano Amerikano o Tagapulong Pasipiko (Pacific Islander), Afrikano Amerikano, Espanol/Latino, o Katutubong Amerikano

Get Regular Care for Your Diabetes

You deserve to get the best health care to help you manage your diabetes.

You should:

- Be able to get your health care needs taken care of regardless of your race, age, disability ability to pay, or immigration status.
- See a doctor, diabetes educator, and/or a nutritionist on a regular basis.
- Work with your health care team to make changes in your treatment plan when needed.
- Get support from family, friends, co-workers, and, if possible, other people with diabetes
- Be able to get help to pay for diabetes supplies, such as a blood glucose monitor, if you are on Medicare.

Palagiang Pangangalaga Sa Iyong Diyabetis

Karapat-dapat kang kumuha ng pinakamahasay na pangangalagang pangkalusugan para makatulong sa pamamahala mo sa iyong diyabetis.

Dapat kang:

- Makakuha ng mga kailangan sa pangangalagang pangkalusugan kahit ano pa ang iyong lahi, edad, kapansanan, kakayahang magbayad o pagiging dayuhan.
- Magpatingin palagi sa doktor, tagapagturo ng diyabetis, o nutritionist
- Makipagtulungan sa pangkat ng tagapag-alagang pangkalusugan para sa pagsasagawa ng mga pagbabago sa mga plano sa iyong pagpapagamot kung kinakailangan.
- Kumuha ng suporta galing sa pamilya, kaibigan, katrabaho at kung maari sa mga taong may mga diyabetis
- Makakuha ng tulong sa pagbabayad sa mga panustos sa diyabetis, kagaya ng pagmomonitor ng asukal sa dugo (blood glucose monitor) kung mayroon kang Medicare.



Learn How to Manage Your Diabetes

Your doctor and your health care team can provide you and your family with correct information and help you learn how to manage your diabetes.

Do you:

- Know what type of exercise is best for you?
- Exercise regularly?
- Know what foods are healthy?
- Eat a healthy diet?
- Test your own blood sugar regularly?
- Take your medicine correctly?
- See your doctor regularly?
- Ask your doctor questions about your diabetes?

You should be doing all of these things in order to manage your diabetes.

Your doctor is not the only health care professional who can help you with your diabetes. Ask your doctor to help you set up an appointment with:

Eye Doctor (Ophthalmologist,
Optometrist)
Foot Doctor (Podiatrist)
Diabetes Educator
Dietitian
Dentist
Counselor
Community Health Worker

These people, along with your doctor, are your health care team. They can help you make a plan for you to manage your diabetes. Having your own plan that fits with your life can help you stay healthy.



Matuto Kung Papaano Mapamahalaan Ang Iyong Diyabetis

Maaring makapagbigay ang iyong doktor o ang pangkat ng tagapag-alagang pangkalusugan ng tamang impormasyong para sa iyo at sa iyong pamilya na makakatulong para ikaw ay matuto sa pamamahala ng diyabetis

Alam mo ba:

- Kung anong uri ng ehersisyo ang pinakamabuti para sa iyo?
- Na kailangan mong mag-ehersisyo palagi?
- Kung ano ang mga pagkain na nakakapagpalusog?
- Na dapat kang kumain ng tamang pagkain?
- Na kailangang iksaminin ang sariling asukal sa dugo palagi?
- Na dapat magpatingin sa doktor palagi?
- Na kailangang magtanong sa iyong doktor ng mga katanungan patungkol sa iyong diyabetis?

Dapat mong gawin ang lahat ng mga ito para mapamahalaan mo ang iyong diyabetis.

Hindi lang ang iyong doktor ang propesyonal pangkalusugan na makakatulong sa iyo. Tanungin mo ang iyong doktor para tulungan kang maki-pagtipan sa:

Doktor sa mata (Ophthalmologist,
Optometrist)
Doktor sa paa (podiatrist)
Tagapagturo sa diyabetis (Diabetes educator)
Dietician
Dentista
Tagapayo
Trabahador Pangkalusugan sa Komunidad
(Community Health Worker)

Ang mga taong ito, kasama ang iyong doktor, ay ang iyong pangkat ng tagapag-alagang pangkalusugan. Makakatulong sila para gumawa ng plano sa pamamahala mo sa iyong diyabetis. Ang pagkakaroon ng sariling plano na sukat para sa iyong buhay ay makakatulong para manatili kang malusog.

Control Your Blood Sugar Levels

The number one goal of diabetes treatment is to control your blood sugar levels. You must control your blood sugar levels to prevent problems such as eye disease, kidney disease, nerve damage, heart disease, and stroke. There are many ways that this can be done. These include:

- **Eat a healthy diet**
- **Get regular physical activity**
- **Take medicine correctly**
- **See your doctor regularly**
- **Test your own blood sugar regularly**

Work with your health care team to find the best way for you to control your blood sugar levels.

Test Your Own Blood Sugar

You should test your own blood sugar on a regular basis to help you manage your diabetes. This test is very important because it tells you how well you are controlling your blood sugar level throughout the day.

Your doctor and health care team can help you learn:

- What type of test to use
- How to do the test correctly
- How often to test
- How often to report the test results
- How to get the supplies you need to do the tests.

Ask your doctor for a Hemoglobin A1c Test

This test is not the same blood test you give yourself. This test is very important because it tells how well you have controlled your blood sugar over the last 2 to 3 months.

Kontrolin ang Bilang ng Asukal sa Dugo

Ang unang layunin sa panggagamot ng diyabetis ay ang pagkontrol ng bilang ng asukal sa dugo. Kailangang kontrolin mo ang bilang ng asukal sa dugo para maiwasan ang mga problemang kagaya ng sakit sa mata, sakit sa bato, pagkasira ng mga nerbiyos (nerves), sakit sa puso, at atake serebral (stroke). Maraming paraan para maisagawa ang mga bagay na ito. Kasali sa mga ito ang:

- **Mga tamang pagkain**
- **Palagiang pagkilos ng katawan**
- **Tamang pag-inom ng gamot**
- **Palagiang pagbisita sa iyong doktor**
- **Palagiang pag-iiksamin sa iyong sariling asukal sa dugo**

Makipagtulungan sa iyong pangkat ng tagapag-alagang pangkalusugan para alamin ang pinakamabuting paraan sa pagkontrol ng bilang ng asukal sa dugo.

Pansariling Pag-iiksamin sa Bilang ng Asukal sa Dugo

Kailangan mong iksamining ang asukal sa iyong dugo palagi para sa pamamahala ng diyabetis. Ang iksamin na ito ay mahalaga dahil malalaman mo kung gaano kagaling ang pagkontrol mo sa bilang ng asukal sa iyong dugo sa buong araw.

Makakatulong ang iyong doktor at pangkat ng tagapag-alagang pangkalusugan para malaman mo kung:

- Anong klase ng pag-iiksamin ang gagamitin mo
- Papaano mag-iksamin ng tama
- Gaano kadalas ang pag-iiksamin
- Gaano kadalas ipagbigay-alam ang resulta
- Papaano makakuha ng kailangang panustos para sa pag-iiksamin

Makipag-alam sa doktor para sa iksamin ng Hemoglobin A1c

Ang pagsusuring ito ay hindi kagaya ng pag-iiksamin sa dugo na ginagawa mo sa iyong sarili. Ang iksamin na ito ay napakahalaga dahil sasabihin sa iyo kung gaano mo nakokontrol ang bilang ng asukal sa iyong dugo sa nakaraang 2 hanggang 3 buwan.

Get Checked for Long-Term Problems and Learn How to Prevent and Treat Them

To check for problems that diabetes can cause, you should see your doctor and your health care team regularly. Doing this can prevent problems or find them early, when they can be treated and managed well.

Talk to your doctor and health care team about how often you should get these tests.

- Blood pressure checks
- Cholesterol tests
- Other blood fat tests
- Foot exams
- Eye exams
- Kidney tests
- Dental exams

Magpa-iksamin Para sa Pangmatagalang Problema at Matuto kung Papaano ito Maiwasan o Magagamot

Para sa pag-iiksamin ng mga problema na maidudulot ng diyabetis, kailangan mong magpatingin sa doktor o pangkat ng tagapag-alagang pangkalusugan palagi.

Makakatulong ito para maiwasan o matuklasan ng maaga, kung ito ay magagamot o mapapamahalaan ng maayos.

Kausapin mo ang iyong doktor at pangkat ng tagapag-alagang pangkalusugan kung gaano kadalas ang pagkuha ng iksamin sa mga sumusunod:

- Pag-iksamin sa presyon ng dugo (Blood pressure check)
- Pag-iksamin sa kolesterol (Cholesterol check)
- Iba pang pag-iiksamin para sa taba
- Pag-iksamin sa mga paa
- Pag-iksamin sa mga mata
- Pag-iksamin sa bato (kidney exams)
- Pag-iksamin sa ngipin at gilagid



To take good care of your diabetes, be sure to follow these 5 steps:

1. Find Out What Type of Diabetes You Have.
2. Get Regular Care for Your Diabetes
3. Learn How to Manage Your Diabetes.
4. Control Your Blood Sugar Levels.
5. Get Checked for Long-Term Problems and Learn How to Prevent and Treat Them.

Remember, even if you have diabetes, by keeping your blood sugar levels under control, you can expect to live a long and active life.

Para mapangalagaan mo ng tama ang iyong diyabetis, siguraduhin mong sundin ang mga limang hakbang na ito:

1. Alamin Kung Anong Uri ng Diyabetis Mayroon Ka
2. Palagiang Pangangalaga sa Iyong Diyabetis
3. Matuto Kung Papaano Pamahalaan ang Iyong Diyabetis
4. Kontrolin ang Bilang ng Asukal sa Dugo
5. Magpa-iksamin Para sa Mga Pangmatagalang Problema at Matuto kung Papano Maiwasan at Magagamot ang mga Ito

Tandaan mo na kahit may diyabetis ka, sa pamamagitan ng pagkontrol mo sa bilang ng asukal sa iyong dugo makaka-asa ka na puwede kang magkaroon ng mahaba at masiglang buhay.



Developed by Association of Asian Pacific Community Health Organizations. The contents have been modified from NIH Publication No. 98-4343L and Centers for Disease Control and Prevention, *Take Charge of Your Diabetes. Hawaii Revised Edition 1999*, Department of Health and Human Services. This publication was made possible by Alpha Gamma Delta and grant number U58/CCU916414 from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of AAPCHO and do not necessarily represent the official view of CDC.

Binuo ng Association of Asian Pacific Community Health Organizations. Ang mga nilalaman ay binagong galing sa Paglalathala ng NIH numero bilang 98-4343L at ang Centers for Disease Control and Prevention, *Take Charge of Your Diabetes*, binagong Edisyon sa Hawaii noong 1999, Department of Health and Human Services. Ang paglalathalang ito ay isinagawa sa tulong ng Alpha Gamma Delta at kaloob numero bilang U58/CCU916414 galing sa Centers for Disease Control and Prevention. Ang mga nilalaman nito ay tanging pananagutan ng AAPCHO at hindi kinakailangan kumatawan sa opisyal na pananaw ng CDC.