

Pangalagaan ang Iyong Diyabetis

Isang Libretin Dagdag
Kaalaman Para sa mga
Taong May Diyabetis



Layunin at Pasasalamat

Ang payak at maikling saklaw na nilathala ng CDC nuong taong 1997, *Pangalagaan ang Iyong Diyabetis*, ay ginawa para sa mamamayan ng Isla sa Pacific Basin at maari itong gamitin kaugnay sa lathala nuong 1997. Ang lathalang ito ay hindi magagawa kung hindi sa tulong ng Programa sa Pagpigil ng Diyabetis sa ilalim ng Kagawaran ng Bayan ng Haway sa Pangkalusugan, at ang Purok sa Pagkain at Gawaing Pangkatawan sa ilalim ng Sangay sa Serbisyo ng Pansawata sa Kalusugan, at ang Kapisanan sa Haway ng mga Nagtuturo tungkol sa Diyabetis. Mga dagdag na tulong teknikal ay binigay ng mga Programa sa Pagpigil ng Diyabetis ng Amerikan Samoa, Guam, ang mga Bayang Pederal ng Micronesia, mga Isla sa Marshall, mga Isla sa Hilaga ng Marianas, at ang Palau. Ang mga kawani sa Sentro sa Pagpigil at Pagsawata ng mga Sakit, Sangay sa Pagsalin Ukol sa Diyabetis ang nagbigay ng pansin sa proyektong ito.

Ang larawan sa pabalat: Sa kagandahan-loob ng Kagawaran ng Bayan sa Haway sa Pangkalusugan - ang Purok sa Pagkain at Gawaing Pangkatawan.

***Ang paglalathalang ito ay walang kopirayt.
Kahit na sino ay maaring kopyahin ang alinman o lahat ng nilalaman nito.***

1. Pasimula

Sinasaling ng diyabetis ang buong parte ng iyong buhay. Ito ay isang malubha at panghabambuhay na kalagayan ngunit marami kang magagawa upang mapangalagaan mo ang iyong kalusugan. Maaalagaan mo ang iyong kalusugan hindi lang ngayon kungdi sa hinaharap rin.

Ang salitang ‘paninimbang’ ang kasagutan sa pamumuhay ng maayos kahit na may diyabetis. Sikapin mong manimbang sa lahat ng parte ng iyong buhay. Kailangan mong timbangin ang iyong pagkain, mga gawaing pangkatawan, at ang paggagamot. Maari mong mapamahalaan ang iyong diyabetis, katulong ang iyong pamilya at mga kaibigan, ang pangkat sa pangangalaga sa iyong kalusugan, at ang iyong mga kanayon.



Gumawa kasama ang pangkat sa pangangalaga sa iyong kalusugan sa pamamahala ng iyong diyabetis.

Ano ang Diyabetis?

Karamihan ng kinakain natin ay nagiging glukosa (asukal) sa ating katawan upang pasiglahin ang ating katawan. Ang lapay, isang bahagi ng katawan na malapit sa sikhura, ay gumagawa ng isang hormon na kung tawagin ay insulin, na siyang tumutulong sa glukosa upang makarating sa selula ng ating katawan. Kung ikaw ay may diyabetis, ang iyong katawan ay hindi gumagawa ng tamang insulin o hindi niya magamit ang kanyang insulin ng maayos. Ang suliraning ito ang siyang dahilan kung bakit dumadami ang glukosa sa iyong dugo.

Mga Palatandaan at Sintomas ng Diyabetis

Nakalista sa ibaba ang ilang mga palatandaan at sintomas ng diyabetis. Maaring mayroon ka nang mga palatandaan bago mo nalaman na may diyabetis ka.

- Higit na pagkauhaw
- Madalas na pag-ihi
- Malabong paningin
- Nakakaramdam ng pagkapagod
- Pagbawas ng timbang
- Tuyot na balat
- Mga sugat na hindi gumagaling
- Madalas na may impeksiyon
- Pamamanhid o pangingilig sa paa
- Pagsusuka

Mga Uri ng Diyabetis

Ang dalawang mahalagang uri ng diyabetis:

- Uri 1
- Uri 2

Ang taong may Uri 1 na diyabetis ay karaniwang natutukalasang may diyabetis nang sila ay bata pa. Ang lapay ng mga taong may Uri 1 na diyabetis ay hindi gumagawa ng insulin o kaunti lamang, at ang insulin ay kailangan iturok araw-araw upang mabuhay.

Karamihan ng mga taong may diyabetis ay Uri 2 ang diyabetis. Ang lapay ng mga taong may diyabetis Uri 2 ay laging gumagawa ng insulin ngunit hindi magamit ng katawan ito. Natutuklasan nilang may diyabetis sila pagnagka-edad na ng 30 o 40 taong gulang. Ngunit mas maraming mga bata ngayon ang may Uri 2 na diyabetis.

Ang ilang panganib na maaring dahilan upang mauwi sa Uri 2 na diyabetis ay:

- Ang kasaysayan ng diyabetis sa pamilya
- Kakulangan sa gawaing pangkatawan
- Labis sa timbang
- Diyetang nakakasama sa katawan (ehemplo: mga pagkaing mataas sa taba o sobrang kain)
- Dahil Asyano, Tagapulo sa Pasipiko, Hawayanong Tubo, Amerikanong Indiyano, Espanyol, Latino, o nanggaling sa Aprikanong Amerikano

2. Pagsupil sa Diyabetis

A. Diyeta

Ang iyong layunin sa pagkaing pampalusog ay:

- Ipanatili ang malusog na asukal sa dugo
- Ipanatili ang malusog na timbang sa katawan
- Kumain ng tamang dami ng malusog na pagkain



Sa kagandahan-loob ng Kagawaran ng Bayan sa Haway sa Pangkalusugan - ang Purok sa Pagkain at Gawaing Pangkatawan.

Patnubay sa Malusog na Pagkain:

1) Kumain Tatlong Beses Isang Araw

Kumain ng kahit man lang tatlong beses sa isang araw kasama ang mga pampalusog na meryenda, o magkaroon ng 5-6 na maliliit na pagkain sa buong araw upang ipanatili ang asukal sa dugo sa malusog na kapatagan.

2) Bigyan-pansin ang mga Pagbahagi ng Pagkain

Maglagay ng limitasyon sa pagbahagi ng pagkain; magiging mas maayos ang pagsupil ng asukal sa iyong dugo.

3) Piliin ang Pagkain Mula sa Tatlo o Higit pa sa Grupo ng mga Pagkain sa Tuwing Kakain

Sa pamamagitan ng pagkain ng nakalista sa tatlo o higit pa sa

grupo ng pagkain, maari mong maipanatili ang kapatagan ng iyong asukal sa dugo. Mga ehemplo ay tulad ng: arina (isang maputi at walang-lasang sustansiya ng pagkain), gulay at protena.



Sa kagandahan-loob ng Kagawaran ng Bayan sa Haway sa Pangkalusugan - ang Purok sa Pagkain at Gawaing Pangkatawan.

4) Piliin ang mga Pagkain na Mababa sa Taba



Sa Kagandahang-loob ng Programa ng Pagsupil sa Diyabetis ng mga Bayan Pederal ng Micronesia

Bawasan ang pagkaing pinirito at ang paggamit ng mantika. Limitahan ang mantikilya, margarin, langis ng niyog, mantika, mayonesa, mga de-latang karne, mga pagkaing nakapakete, at ang iba pang mga pagkain na mataas sa taba.

5) Piliin ang mga Pagkaing Mahimaymay

Pumili ng mga pagkaing gaya ng kanin na kulay kayumanggi, mga tinapay na yari sa trigo, mga lentehas, at mga sariwang gulay at prutas.

6) Limitasyon sa Matatamis at Alkohol

Ang mga ganitong klaseng pagkain ay nakakaapekto sa kapatagan ng iyong asukal sa dugo at dapat may limitasyon.

Makipag-usap sa tagabigay ng pangangalaga sa iyong kalusugan kung gaano kadami ang pagkaing ihahanda, mga tatak sa pagkain, at ang pagkain-kain sa labas.



B. Gawaing Pangkatawan

Ang gawaing pangkatawan ay isang mahalagang instrumento upang pamahalaan ang iyong diyabetis sa pamamagitan ng pagtulog sa iyo upang masupil ang asukal sa iyong dugo at pagbigat ng iyong timbang. Ang gawaing pangkatawan ay nakakatulong rin upang hadlangan ang mga suliranin tungkol sa kalusugan ng puso.

Ang gawaing pangkatawan ay:

- Nagpapalakas sa puso, baga, at mga buto
- Binubuhay ang kalamnan, lakas at tatag
- Sinusupil ang timbang at taba sa katawan
- Pinabababa ang presyon ng dugo
- Pinabubuti ang kakayahan ng katawan upang maiwasan ang sipon
- Dinadagdagan ang sigla
- Maaring bawasan ang dosis ng insulin sa mga araw ng pag-ehersisyo
- Pinagbubuti ang seks
- Pinabubuti ang pagtulog
- Pinagagaan ang diin
- Pinabubuti ang iyong pakiramdam



Ang paglalakad ay isang mabuting gawain sa iyo

C. Ilang mga Bagay Tungkol sa Gamot ng Diyabetis

Kung ikaw ay umiinom ng tabletas o iniiksiyonan ng insulin upang masupil ang iyong diyabetis, seguruhin lamang na ipinaliwanag sa iyo ng tagabigay ng iyong alagang pangkalusugan kung paano ito nagagawa. Tanungin mo sila kung hindi mo naintindihan ito.

D. Mga Tanging Pahiwatig:

- Uminom ng maraming tubig. Pinapayo ang walong (8) baso ng tubig sa isang araw.
- Gumamit ng kuwintas, etiketa, o pulseras na makikilalang ikaw ay may diyabetis.
- Gumawa ng gawaing pangkatawan kasama ang isang kaibigan.
- Magsuot ng medyas at angkop na sapatos.
- Tingnan araw-araw ang mga paa kung ito ay may mga paltos, namumula, may hiwa, o sariwang sugat.
- Kung hindi mahusay ang iyong pakiramdam, itigil ang mga gawain, tingnan ang kapatagan ng iyong glukosa, at tawagan ang iyong doctor o pangunahing tagabigay ng pangangalaga.
- Inumin ang gamot na inireseta sa iyo.

3. Pagsubaybay sa Kapatagan ng Asukal sa Iyong Dugo

Maari mong supilin ang kapatagan ng asukal sa iyong dugo sa pamamagitan ng:

- Pagsuri araw-araw ng asukal sa iyong dugo.
- Magpasuri ng hemoglobin A1c sa tagabigay ng iyong alagang kalusugan tuwing tatlong buwan kung ikaw ay tumatanggap ng insulin at tuwing 6 na buwan kung ikaw ay umiinom ng mga gamot sa diyabetis.

A. Mga Palatandaan na Mababa ang Asukal sa Dugo

Sakop sa palatandaan na mababa ang asukal sa dugo ang:

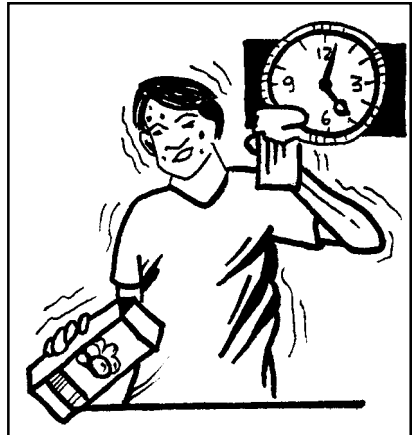
- Nakakaramdam ng nerbiyos, pangiginig, o pamamawis
- Nakakaramdam ng pagkapagod
- Nalilito
- Nawawalan ng malay
- Nanginginig

Para walang-panganib, laging suriin ang kapatagan ng asukal sa iyong dugo bago gawin ang mga bagay na ito:

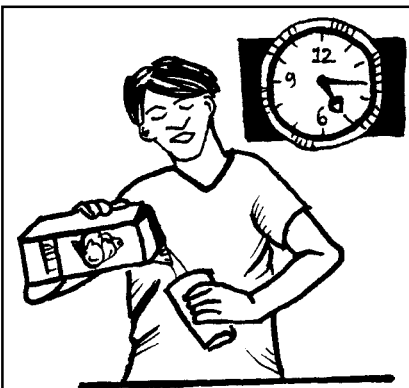
- Magmaneho ng sasakyan
- Gumamit ng mabibigat na gamit
- Gumawa ng mga masiglang gawaing pangkatawan
- Maging maliksi at masigla ng matagal



Kung ikaw ay may mga palatandaan na ang kapatagan ng asukal sa iyong dugo ay mababa ngunit hindi mo kaagad masuri ito...



...uminom ng katas ng prutas na hindi nilagyan ng matamis o asukal!



Uminom ng katas ng prutas tuwing 15 minuto hanggang sa ang kapatagan ng asukal sa iyong dugo ay maging normal.

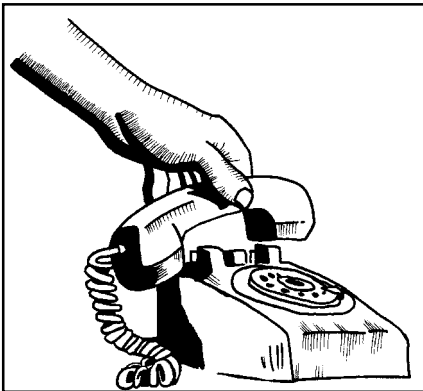
B. Palatandaan na Mataas ang Asukal sa Dugo

Ang mga palatandaan na mataas ang asukal sa dugo ay:

- Panunuyo ng bibig
- Pagka-uhaw
- Laging umiihi
- Nakakaramdan ng pagkapagod
- Malabong paningin
- Pagbawas ng timbang
- Sumasakit ang sikmura, nasusuka.



Ang pag-ihi ng madalas ay isang palatandaan na mataas ang glukosa sa dugo.



Baka kailanganin mo ang tumawag sa iyong doktor araw-araw habang ikaw ay maysakit.

Kung ikaw ay may mga palatandaan na mataas ang asukal sa dugo, suriin ang iyong dugo o pumunta sa iyong doktor o isang klinikang pambayan sa kalusugan.

4. Sakit sa Mata Dahil sa Diyabetis

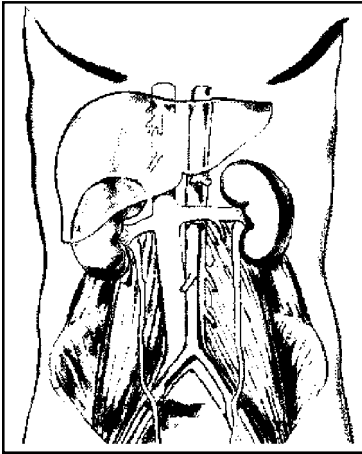
Mga Palatandaan ng Sakit sa Mata Dahil sa Diyabetis

Ugaliin ang magpa-iksamin sa mata upang kung may problema dahil sa diyabetis, matutuklasan ito habang maaga pa. Dapat mong sabihin sa pangkat ng iyong alagang pangkalusugan o sa doktor sa mata kung ikaw ay mayroon mga suliranin ukol sa mata.



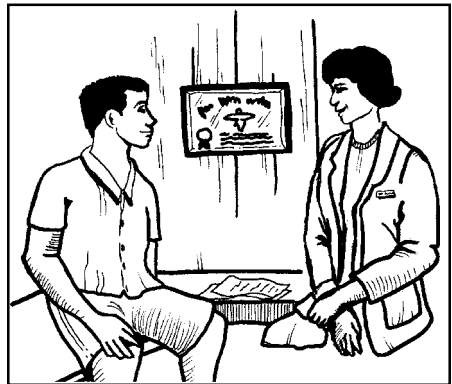
Kung ikaw ay naliligalig sa iyong paningin, makipag-usap sa pangkat ng iyong alagang pangkalusugan o sa doktor sa mata.

5. Mga Problema sa Bato



Alagaan ang iyong bato sa pamamagitan ng pagsupil ng asukal sa iyong dugo at presyon sa dugo.

Magpasuri sa dugo taon-taon at magpasuri ng ihi upang masiyasat kung nagtatrabaho ng mahusay ang bato.



Sabihin sa tagabigay ng iyong alagang pangkalusugan kung may palatandaan ng impeksiyon sa bato o pantog.

Mga Palatandaan ng Impeksiyon sa Pantog:

Malabo o ihing may dugo, na nakakaramdam ng madaliang pag-ihing

Mga Palatandaan ng Impeksiyon sa Bato:

Pananakit ng likod, giniginaw, nilalagnat

6. Mga Problema sa Puso at Daluyan ng Dugo

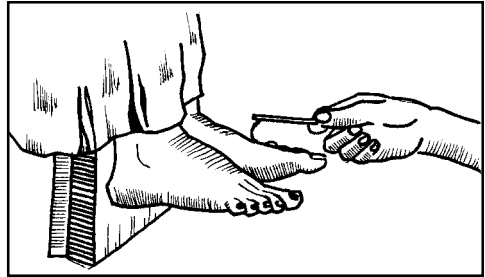
Ang mga taong may diyabetis ay karaniwan nagkakaroon ng problema sa kanilang puso at nerbiyos kung ang asukal sa kanilang dugo ay hindi masupil.

Ang problema sa puso at daluyan ng dugo ay ang pangunahing sanhi ng pagkakasakit, kawalang-lakas at kamatayan sa mga taong may diyabetis. Ang mga problema sa puso at daluyan ng dugo ay sanhi rin ng hindi mainam na sirkulasyon ng dugo sa mga binti at paa.

Ikaw ay malamang nasa panganib na magkaroon ng problema sa puso at daluyan ng dugo, gaya ng atake sa puso, pagsisikip at paghina ng puso, o atake serebral, kung ikaw na naninigarilyo, mataas ang presyon ng dugo, o sobra ang kolesterol o taba sa iyong dugo. Ang pangkat ng iyong alagang pangkalusugan ay makakatulong sa iyo upang mabawasan ang panganib sa mga problema sa puso at daluyan ng dugo at sasabihin sa iyo kung gaano kadalas ang pagsuri ng iyong presyon sa dugo at kolesterol.

7. Pinsala sa Nerbiyos at Problema sa Paa

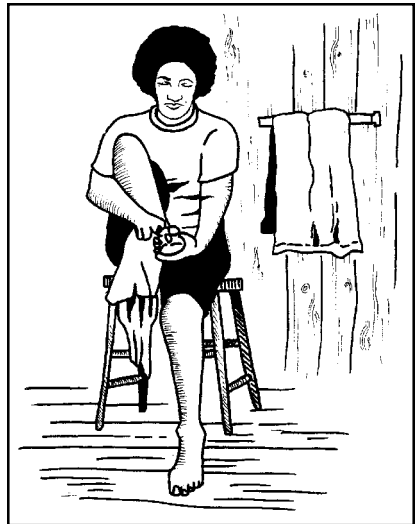
Pinsala sa nerbiyos, problema sa sirkulasyon, at mga impeksiyon na hindi gumagaling ay maaring maging daan ng malubhang problema sa paa para sa mga taong may diyabetis kasama na ang posibilidad ng pagkakaputol nito.



Ang tagabigay ng iyong alagang pangkalusugan ay dapat suriing mabuti ang iyong mga paa at nerbiyos kahit na minsan sa isang taon.

Pangalagaan ang iyong paa sa pamamagitan ng:

- Paghugas ng paa araw-araw
- Pagsuri sa paa kung mayroon mga hiwa, biyak, o paltos
- Pagsupil sa kapatagan ng asukal sa dugo
- Hindi paninigarilyo o pangguya ng tabako
- Hindi dapat nagyayapak at laging magsuot ng sapatos, bakya, medyas o tsinelas



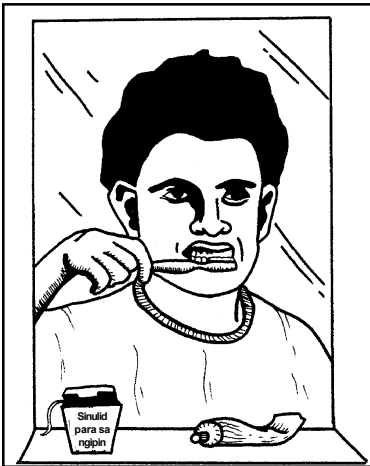
Tiyakin tuyo na ang mga dalire ng iyong paa bago magsuot ng sapatos.

8. Sakit sa Ngipin

Ang mga taong may diyabetis ay maaaring magkaroon ng problema sa kanilang ngipin at gilagid kung ang asukal sa dugo ay hindi masusupil.



Ang malusog na ngipin at gilagid ay umaasa sa palagiang pangalaga at pagsupil sa asukal sa iyong dugo.



Alagaan ang ngipin sa pamamagitan ng pagsesipilyo ng ngipin kahit na dalawang beses sa isang araw at pagtanggali ng mga sumingit sa ngipin sa pamamagitan ng sinulid na pantanggali araw-araw.



Magpatingin sa iyong dentista kahit na tuwing 6 na buwan.

9. Pagbabakuna

Ang trangkaso at pulmonya ay mga malubhang sakit at maari kang ma-ospital dahil dito. Ang pagbabakuna taon-taon ay makakahadlang dito. Tanungin mo rin ang pangkat ng iyong alagang pangkalusugan o doktor tungkol sa bakuna laban sa sakit sa pulmon lalo na kung wala kang bakuna sa nakaraang 5 taon.



Sangay sa Pagsalin ng Diyabetis
Pambansang Sentro para sa Talamak na Sakit
Paghadlang at Pagtaguyod sa Kalusugan
Mga Sentro sa Pagsupil at Paghadlang ng Sakit (CDC)

Para sa Pagtatanong ng Madla at mga Lathalain:

Telepono: Tumelepono sa Hawaii State Diabetes Prevention
and Control Program (HSDPCP)
808-692-7462

Paksimile: 808-692-7461

E-mail: HSDPCP@mail.health.state.hi.us

Koreo: HSDPCP
601 Kamokila Blvd. #344
Kapolei, Hawaii 96707

*Ang libritong ito na nakasalin sa Ingles ay pinonduhan ng CDC at
ng National Diabetes Education Program.*

*Ang pagsasalin sa wika at paglalathala ng libritong ito ay itinaguyod
ng Cooperative Agreement ng HSDPCP, Numero: U32/
CCU902712-15, na mula sa CDC.*

*Walang pagtatangi-tangi sa mga Paglilingkod: Nagbibigay kami ng
mga paglilingkod nang walang pagtatangi sa lahi,
kulay, katutubong pinagmulan (kasama na ang
wika), edad, kasarian, o kawalang-kakayahan.
Makipag-alam sa HSDPCP sa teleponong
808-692-7462, o sa aming pangkagawarang
Affirmative Action Officer sa Box 3378, Honolulu,
HI 96801-3345, o tumelepono sa 808-586-4616 sa
loob ng 180 na araw ng pagkakaroon ng problema.*



