

# TAKE 5

TO CARE 4 YOURSELF

## ALAMIN ANG IYONG MGA NUMERO

Ang isang naisapersonal na plano sa pangangalaga ng diyabetis ay maaaring makatulong na maabot mo ang iyong layunin at mapanatili ka roon.



### Maging isang aktibong kalahok sa iyong pangangalaga sa diyabetis

Ikaw ang pinakamahalagang miyembro ng iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis. Maging aktibo sa iyong pangkat upang matiyak na gagana ang iyong plano para sa iyo.

### A1C at mga antas ng pang-araw-araw na glucose sa dugo (asukal sa dugo)

- Ipinapakita ng A1C na pagsubok ang iyong mga antas ng glucose sa dugo sa loob ng humigit-kumulang na 3 buwan. Ipasuri ang iyong A1C nang hindi bababa ng 2 hanggang 4 na beses sa isang taon
- Ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis ay magtatakda ng isang layunin para lamang sa iyo. Sama-sama, magpapasya kayo kung gaano kadalas mo dapat suriin ang iyong glucose sa dugo sa isang araw
- Ang mga layunin sa glucose sa dugo para sa maraming taong may sapat na gulang na hindi buntis na may diyabetis ay ang mga sumusunod:

Mga layunin para sa maraming taong may sapat na gulang na hindi buntis na may diyabetis	
Glucose sa dugo bago kumain	80-130 mg/dL
Glucose sa dugo 1-2 oras pagkatapos ng pagsisimula ng pagkain	Mas mababa sa 180 mg/dL
A1C	Mas mababa sa 7%

### Ang iyong mga layunin ay itinakda para lamang sa iyo

Tulad ng iyong plano sa pangangalaga sa diyabetis, ang iyong mga layunin ay para lamang sa iyo. Ang mga layunin na ipinakita rito ay inirerekomenda ng American Diabetes Association para sa maraming taong may sapat na gulang na hindi buntis na may diyabetis. Kausapin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis tungkol sa iyong mga personal na layunin.

### Paano nauugnay ang A1C sa tinatayang karaniwang antas ng glucose sa dugo

Mga Antas ng A1C	Karaniwang Glucose sa Dugo (Asukal sa Dugo)
12%	298 mg/dL
11%	269 mg/dL
10%	240 mg/dL
9%	212 mg/dL
8%	183 mg/dL
7%	154 mg/dL
6%	126 mg/dL
5%	97 mg/dL

Inirerekomenda ng American Diabetes Association ang isang A1C na mas mababa sa 7% para sa maraming taong may sapat na gulang na hindi buntis na walang makabuluhang hypoglycemia (mababang glucose sa dugo).



Inangkop mula sa American Diabetes Association. Mga pamantayan ng pangangalagang medikal sa diyabetis—2021. *Pangangalaga sa Diyabetis*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.



# KILALANIN ANG IYONG MGA NUMERO

## Checklist para sa Pangangalaga sa Diyabetis

Hindi pa magagamot ang diyabetis. Ngunit maaari itong mapamahalaan. Ang isang bahagi ng pamamahala ng iyong diyabetis ay ang pagkilala sa iyong mga numero. Punan ang iyong mga numero sa checklist na ito.

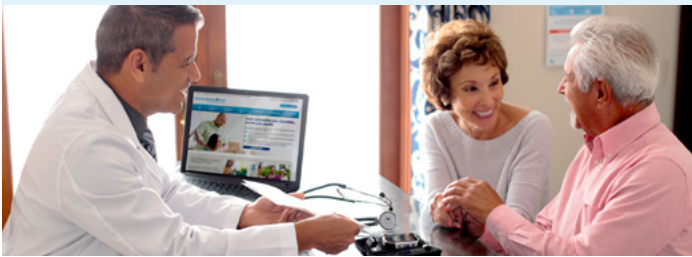


### A1C at mga antas ng pang-araw-araw na glucose sa dugo

Glucose sa dugo bago kumain: \_\_\_\_\_

Glucose sa dugo 1-2 oras pagkatapos ng pagsisimula ng pagkain: \_\_\_\_\_

A1C: \_\_\_\_\_



HINDI BABABA SA  
Isang beses sa isang Taon

### Kolesterol

- Ipasuri ang iyong kolesterol sa dugo nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon, o mas madalas ayon sa tagubilin ng iyong doktor
- Kausapin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis tungkol sa iyong mga numero ng kolesterol at upang maitakda ang iyong mga layunin

Ang iyong mga layunin sa kolesterol

HDL: \_\_\_\_\_

Triglycerides: \_\_\_\_\_

LDL: \_\_\_\_\_

### Presyon ng dugo

Bawat Pagbisita sa Doktor

- Ipasuri ang iyong presyon ng dugo sa tuwing bibisita ka sa doktor
- Ang layunin ay mas mababa sa 140/90 mmHg para sa karamihang mga pasyente na may diyabetis at hypertension na may mas mababang panganib para sa cardiovascular na sakit. Ang mga pasyente na may diyabetis at hypertension na may mas mataas na cardiovascular na panganib ay maaaring magkaroon ng isang layunin na mas mababa sa 130/80 mmHg

Ang iyong layunin sa presyon ng dugo: \_\_\_\_\_



### Pagsusuri sa mata

Isang beses sa isang Taon

- Sumailalim sa isang naka-dilat at kumpletong pagsusuri sa mata ng isang espesyalista sa pangangalaga sa mata nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon, o mas madalas ayon sa tagubilin ng iyong doktor
- Tiyaking naipadala ang iyong mga resulta sa pagsusuri sa iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis. Ang mga ito ay dapat bahagi ng iyong talaang medikal
- Tawagan kaagad ang iyong espesyalista sa pangangalaga sa mata o pangkat ng pangangalaga sa diyabetis kung may napansin kang anumang mga pagbabago sa iyong paningin

Petsa ng iyong susunod na pagsusuri sa mata: \_\_\_\_\_





## Mga Paa

KASING DALAS  
Bilang  
Iyong  
Pangkat  
NIREREKOMENDA

- Sumailalim sa isang kumpletong pagsusuri sa paa nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon, o mas madalas ayon sa tagubilin ng iyong doktor. Sumailalim sa isang kumpletong pagsusuri sa bawat pagbisita kung mayroon kang mga problema sa iyong mga paa, tulad ng pagkawala ng pakiramdam, mga pagbabago sa hugis ng iyong mga paa, o mga sugat (mga ulser sa paa)
- Sa bahay:
  - Siyasatin ang iyong mga paa nang araw-araw para sa mga sugat, paltos, biyak, pamamaga, at tuyong balat
  - Ipagbigay alam sa iyong doktor ang tungkol sa anumang mga sugat na hindi gumagaling
  - Magsuot ng sapatos at medyas na maayos ang pagkasya. Huwag nakayapak

Petsa ng iyong susunod na pagsusuri sa paa: \_\_\_\_\_



## Pagsusuri sa Ngipin

Dalawang  
Beses sa  
isang Taon

- Magpatingin sa iyong dentista nang dalawang beses sa isang taon para sa mga paglilinis at upang suriin ang kalusugan ng iyong mga ngipin at gilagid

Petsa ng iyong susunod na pagsusuri sa ngipin: \_\_\_\_\_



## Mga pagbabakuna

- Magbabakuna para sa trangkaso nang isang beses sa isang taon
- Tanungin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis kung kailangan mo ng mga bakuna para sa pulmonya o hepatitis B, pati na rin para sa COVID-19 at mga regular na bakuna na inirerekomenda para sa iyong edad na pangkat

Petsa ng iyong susunod na mga pagbabakuna: \_\_\_\_\_



## Mga Bato

HINDI BABABA SA  
Isang  
Beses  
sa isang  
Taon

- Sumailalim sa pagsusuri sa ihi at dugo nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon
- Panatilihin ang iyong mga antas ng glucose sa dugo at presyon ng dugo na malapit sa iyong layunin hangga't maaari

Petsa ng iyong susunod na pagsusuri sa bato: \_\_\_\_\_



## Tumigil sa paninigarilyo

- Talagang mahalaga na ihinto ang paninigarilyo kung mayroon kang diyabetis
- Narito ang ilang mga hakbang na makakatulong:
  - Magpasya sa isang petsa sa paghinto (pumili ng panahon kung kailan hindi ka masyadong stress)
  - Gantimpalaan ang iyong sarili para sa bawat matagumpay na araw na hindi naninigarilyo
- Para sa libreng tulong, tumawag sa 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o bumisita sa [smokefree.gov](http://smokefree.gov)

Ang iyong petsa sa paghinto: \_\_\_\_\_



# KILALANIN ANG IYONG MGA NUMERO

## Plano sa pangangalaga sa diyabetis

Magtanong tungkol sa iyong plano sa pangangalaga sa diyabetis, at tiyaking alam mo kung anong mga hakbang ang kailangan mong gawin. Lagyan ng tsek ang mga kahon sa ibaba kapag nakumpleto mo ang bawat hakbang ng iyong plano.

- Isang plano para sa kung paano at kailan susuriin ang iyong glucose sa dugo
- Isang plano para sa kung kailan gamitin ang iyong mga gamot sa diyabetis
- Isang iskedyul para sa mga regular na check-up para sa kalusugan
- Mga paraan para sa pagharap sa stress
- Isang plano para sa pisikal na aktibidad
- Isang plano para sa pagkain
- Isang plano para matugunan ang iba pang mga layunin sa kalusugan (tulad ng pamamahala ng presyon ng dugo at kolesterol)

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagsusubaybay sa iyong diyabetis at kung ano ang ibig sabihin ng mga numero, tanungin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis para sa isang libreng kopya ng **Cornerstones4Care®** na booklet, **Pananatili sa track**, o tumawag sa 1-800-727-6500 Lunes hanggang Biyernes mula 8:30AM hanggang 6:00PM EST.



## MGA TALA:

---

---

---

---

---

---

---

---

Bumisita sa **Cornerstones4Care.com** para sa mga karagdagang mapagkukunan at upang magparehistro para sa LIBRENG programang pangsuporta sa diyabetis! Itapat ang iyong smartphone na kamera sa QR code para sa mabilis na pag-access sa website sa iyong telepono.

 Kumakain

 Lumilipat

 Gumagamot

 Pananatili sa track



Nagbibigay ng pahintulot ang Novo Nordisk Inc. na kopyahin ang dokumentong ito para sa mga layuning pang-edukasyon lamang sa kondisyon na hindi para kumita na maipapanatili ang dokumento sa orihinal nitong format at naipapakita ang abiso sa karapatang magpalathala. Inilalaan ng Novo Nordisk Inc. ang karapatan na bawiin ang pahintulot na ito sa anumang oras.

Ang Cornerstones4Care® ay isang nakarehistrong marka ng kalakal ng Novo Nordisk A/S.

Ang Novo Nordisk ay isang rehistradong marka ng kalakal ng Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Inilimbag sa U.S.A. US21DI00213 Disyembre 2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

