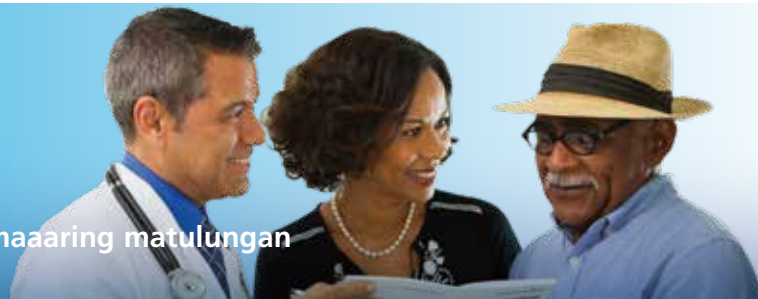


# TAKE 5

TO CARE 4 YOURSELF

## ANO ANG DIYABETIS?

Higit na pag-unawa tungkol sa kung *bakit* at *paano* maaaring matulungan ka na talagang magtagumpay sa iyong paggamot.



Kung ikaw o isang kakilala mo ay may diyabetis, hindi ka nag-iisa. Milyun-milyong tao ang may diyabetis. Hindi pa magagamot ang diyabetis. Ngunit maaari itong mapamahalaan.

### Ang pinakakaraniwang mga uri ng diyabetis ay ang type 1 at type 2

#### Type 1

Sa **type 1 na diyabetis**, ang katawan ay gumagawa ng kaunti o walang insulin, dahil sa pagtugon ng immune system na sumisira sa mga selula na gumagawa ng insulin. Kaya ang mga taong may type 1 na diyabetis ay dapat na gumamit ng insulin bawat araw. Karaniwang nangyayari ang type 1 na diyabetis sa mga bata at kabataan, ngunit maaari rin itong lumitaw sa mga matatanda.

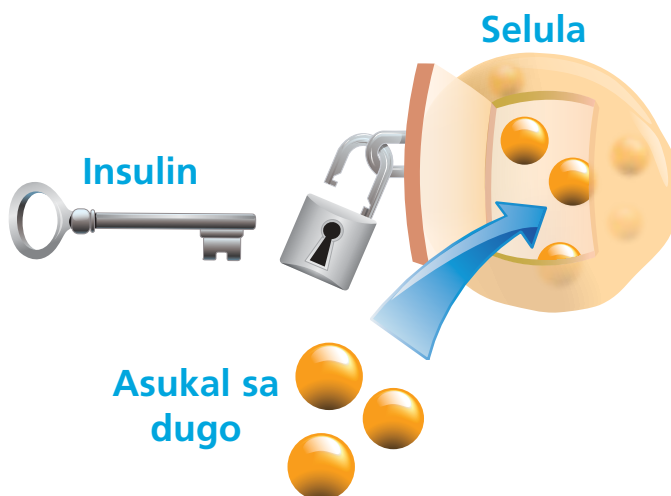
#### Type 2

Sa **type 2 na diyabetis**, ang iyong katawan ay hindi tumutugon at gumagamit ng insulin nang ayon sa nararapat. O maaaring hindi ito makagawa ng sapat na insulin. Karamihan sa mga taong may diyabetis ay mayroong type 2. Ang ilang mga kadahilanan ng panganib sa ganitong uri ng diyabetis ay kinabibilangan ng mas matandang edad, sobrang timbang o napakataba, kasaysayan ng pamilya, at pagkakaroon ng ilang mga etnikong pinagmulan.

### Pag-unawa sa diyabetis

Ang diyabetis ay isang kondisyon kung saan ang katawan ay hindi makagawa o makagamit ng insulin nang tama.

- Kapag kumain ka, ang ilan sa iyong pagkain ay nagagawang glucose (isang uri ng asukal). Ang glucose ay naglalakbay sa iyong dugo tungo sa lahat ng mga selyula ng iyong katawan. Kailangan ng iyong mga selyula ang glucose para sa enerhiya
- Ang lapay, isang organ na malapit sa iyong tiyan, ay naglalaman ng mga beta cell na naglalabas ng hormon na tinatawag na insulin
- Tumutulong ang insulin na ilipat ang glucose mula sa iyong dugo tungo sa iyong mga selyula. Ang insulin ay parang susi na nagbubukas sa mga pintuan ng iyong mga selyula upang makapasok ang glucose at magamit bilang pagmumulan ng enerhiya. Kung walang insulin, ang sobrang glucose ay hindi makapasok sa mga selyula at mananatili ito sa dugo



### Sa mga taong may diyabetis:

- Ang iyong lapay ay gumagawa ng kaunti o ng walang insulin, o
- Ang iyong katawan ay hindi tumutugon at gumagamit ng insulin sa paraang dapat. Tinatawag itong paglaban sa insulin



# ANO ANG DIYABETIS?

## Pagsuri sa iyong glucose sa dugo (asukal sa dugo)

Ang sariling pagsuri sa iyong glucose sa dugo—o asukal sa dugo—ay maaaring maging mahalagang bahagi ng plano sa pangangalaga sa diyabetis. Sasabihin sa iyo ng madalas na pagsusuri kung:

- Ang iyong insulin o iba pang gamot sa diyabetis ay gumagana
- Paano nakakaapekto ang iyong pisikal na aktibidad, mga pagkaing kinakain mo, at pagkapagod sa iyong glucose sa dugo

Karaniwan ay magiging mas maganda ang pakiramdam mo at magkakaroon ng mas maraming enerhiya kapag nanatili ang iyong glucose sa dugo o nasa malapit sa iyong layunin. Ang pamamahala sa iyong glucose sa dugo ay maaari ring makabawas sa iyong panganib na magkaroon ng mga problema mula sa diyabetis.



## Pag-alam sa iyong A1C

Sinusukat ng pagsubok na A1C ang iyong tinatayang karaniwang antas ng glucose sa dugo sa humigit-kumulang na 3 buwan. Tulad ito ng "memorya" ng iyong mga antas sa glucose ng dugo. Ipinapakita nito kung gaano kahusay mo nakokontrol ang iyong mga antas sa paglipas ng panahon.

Dalawang iba pang mga pagsukat sa glucose ng dugo ang nakakaambag sa iyong A1C:

- Ang FPG ay ang glucose ng iyong plasma sa pag-aayuno. Ito ang numero ng iyong glucose ng dugo kapag nag-ayuno ka (hindi kumain) nang hindi bababa sa 8 oras
- Ang PPG ay ang iyong postprandial plasma glucose. Ito ang antas ng iyong glucose sa dugo pagkatapos kumain, na susuriin mo mga 1 hanggang 2 oras pagkatapos mong magsimulang kumain. Sinusukat nito ang mga spike ng glucose ng dugo na nangyayari pagkatapos mong kumain

Kapwa ang iyong FPG at ang iyong PPG ay dapat na nasa kanilang mga target na layunin upang mapunta ang iyong A1C sa hinahangad.

Ang iyong A1C at ang iyong mga antas ng glucose ng dugo ay magkasama sa pagtaas at pagbaba. Narito kung paano nauugnay ang A1C sa tinatayang karaniwang antas ng glucose sa dugo:

Mga antas ng A1C	Karaniwang glucose ng dugo (asukal sa dugo)
5%	97 mg/dL
6%	126 mg/dL
7%	154 mg/dL
8%	183 mg/dL
9%	212 mg/dL
10%	240 mg/dL
11%	269 mg/dL
12%	298 mg/dL

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



## Inirerekumenda na kumuha ka ng pagsubok na A1C:

- Hindi bababa sa 2 beses sa isang taon kung ang iyong antas ng glucose ng dugo ay nasa iyong hinahangad
- 4 na beses sa isang taon kung hindi mo natutugunan ang iyong mga layunin o kung binago ang iyong paggamot

Ayon sa American Diabetes Association, ang pagbaba ng iyong A1C sa mas mababa sa 7% ay maaaring makabawas sa iyong panganib sa ilang mga problema na nauugnay sa diyabetis, tulad ng mga problema sa iyong mga nerbiyo, mata, at bato. Sasabihin sa iyo ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ano ang dapat na iyong personal na layunin sa A1C.

Makipag-usap sa iyong pangkat sa pangangalaga ng diyabetis tungkol sa iyong layunin sa A1C at isulat ito dito: \_\_\_\_\_

## Kailan susuriin ang iyong glucose ng dugo

Ikaw at ang iyong pangkat sa pangangalaga ng diyabetis ay magpapasya kung kailan at gaano kadalas mo dapat suriin ang iyong glucose ng dugo. Narito ang ilang mga pagkakataon kung kailan maaari mong naisin na magsuri:

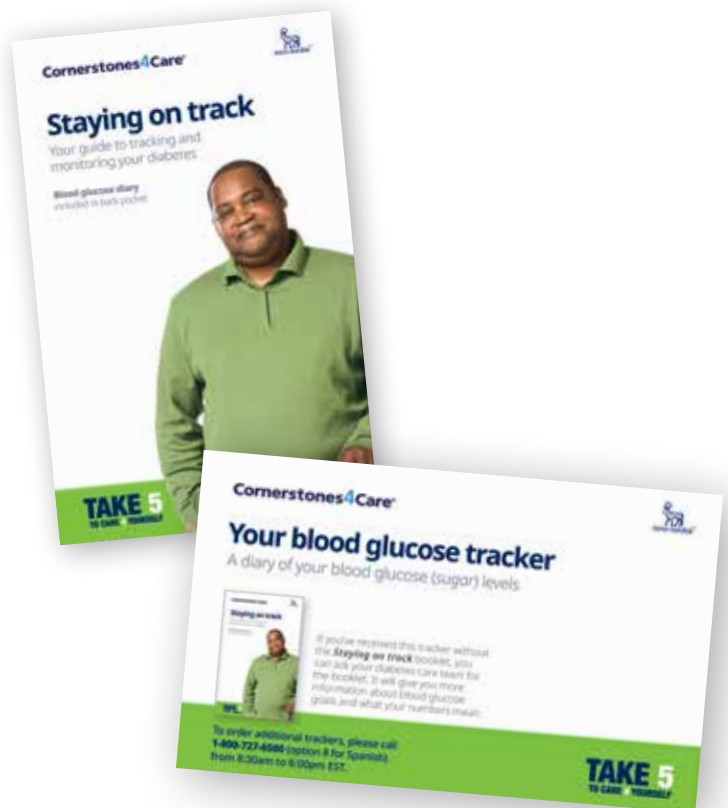
- Sa oras ng pagtulog at pagkagising mo, upang makita kung ang iyong glucose ng dugo ay nananatiling kontrolado habang natutulog ka
- Bago kumain o ng mabibigat na meryenda, upang malaman kung ano ang iyong glucose ng dugo bago ka kumain
- 1 hanggang 2 oras pagkatapos magsimulang kumain, upang makita kung paano nakakaapekto ang pagkain na iyong kinakain sa iyong glucose ng dugo
- Bago at sa loob ng ilang minuto pagkatapos ng pisikal na aktibidad, upang makita kung paano nakakaapekto ang pagiging aktibo sa iyong glucose ng dugo
- Anumang oras na sa tingin mo ay maaaring mababa ang iyong glucose ng dugo

Depende sa gamot na iyong iniinom, maaaring gustuhin ng propesyonal sa pangangalaga ng iyong kalusugan na suriin ang iyong glucose ng dugo nang mas madalas o mas madalang. Kausapin siya tungkol sa kung gaano kadalas at kailan ka dapat masuri.

## Paano susuriin ang iyong glucose ng dugo at subaybayan ang iyong mga numero

Maraming iba't ibang mga uri ng metro ng glucose ng dugo ang magagamit ngayon. Maaaring makatulong ang iyong pangkat sa pangangalaga ng diyabetis sa iyong pagpili ng metro at ipakita sa iyo kung paano ito gamitin.

Mahalagang isulat ang iyong mga antas sa glucose ng dugo upang masubaybayan mo kung ano ang nagpapataas o nagpapababa sa mga ito. Ang ilang mga metro ay nagpapanatili rin ng tala ng iyong nakaraang mga antas sa glucose ng dugo. Maaari ka ring humingi sa iyong pangkat sa pangangalaga ng diyabetis ng kopya ng **Cornerstones4Care®** na buklet **Pananatili sa track**. O pumunta sa **Cornerstones4Care.com** para sa online na tracker.



# ANO ANG DIYABETIS?

## Pamamahala ng type 2 na diyabetis

Bilang bahagi ng iyong plano sa pangangalaga ng diyabetis, maaaring hilingin sa iyo ng iyong pangkat ng pangangalaga na gumamit ka ng iba't ibang mga gamot sa diyabetis tulad ng mga tableta o iba pang mga gamot na hindi insulin.

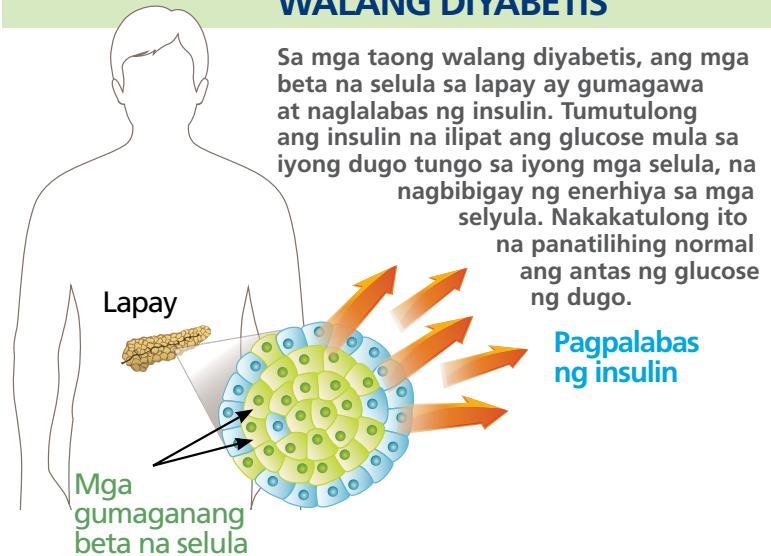
Tutulungan ka ng iyong pangkat sa pangangalaga ng diyabetis na bumuo ng plano sa pangangalaga ng diabetes na tama para sa iyo. Bukod sa pag-inom ng gamot, dapat mong hangarin ang balanse at malusog na plano sa pagkain, paggawa sa pisikal na gawain na bahagi ng iyong pang-araw-araw na aktibidad, pag-abot at pagpapanatili sa iyong target na timbang, at pagsubaybay sa mga antas ng glucose ng dugo.

Malinaw na ngayon na ang type 2 ng diyabetis ay patuloy na magbabago sa paglipas ng panahon:

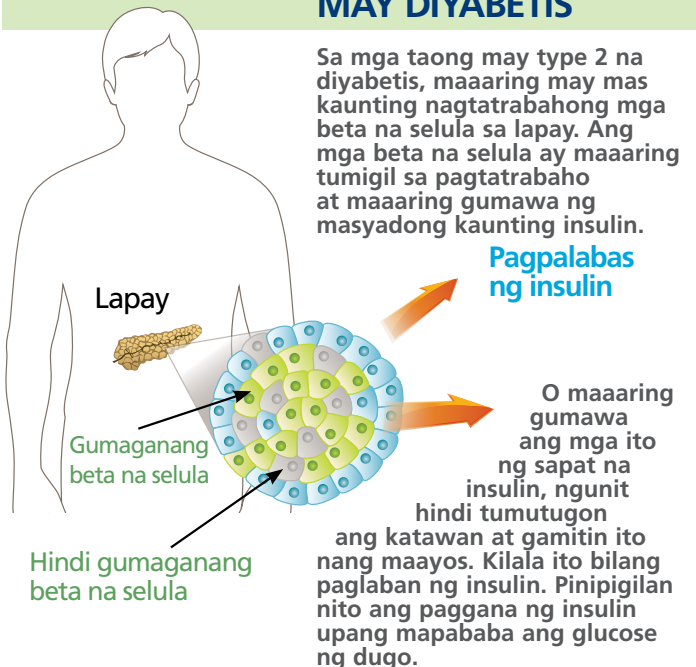
- Maaaring tumigil sa paggana ang mga beta na selula
- Habang bumababa ang bilang o pag-andar ng mga beta na selula, ang lapay ay maaaring gumawa ng mas kaunting insulin
- Ang mga beta na selula ay maaaring makagawa ng insulin, ngunit ang katawan ay hindi makakatugon at magagamit ito nang maayos. Maaaring makatulong ang mga beta na selula sa pamamagitan ng paggawa ng labis na insulin. Ngunit habang tumatagal, ang lapay ay hindi na makakagawa ng sapat na insulin
- Habang nagbabago ang iyong diyabetis, ang iyong paggamot ay maaaring kailangan ding magbago sa paglipas ng panahon

Upang maiwasan ang mga problemang nauugnay sa diyabetis, mahalagang panatilihin ang antas ng glucose ng iyong dugo nang malapit sa iyong nilalayan hangga't maaari. Maaari kang matuto nang higit pa sa [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com). O magtanong sa iyong pangkat sa pangangalaga ng diyabetis para sa karagdagang impormasyon. At makipag-usap sa kanila tungkol sa kung aling paggamot sa diyabetis ang tama para sa iyo.

## WALANG DIYABETIS



## MAY DIYABETIS



Bumisita sa [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) para sa karagdagang mga mapagkukunan at upang magparehistro para sa LIBRENG programang pangsupta sa diyabetis! Itapat ang iyong smartphone camera sa QR code para sa mabilis na pag-access sa website sa iyong telepono.

Kumakain

Lumilipat

Gumagamot

Pananatili sa track



I-scan Ako!

Nagbibigay ng pahintulot ang Novo Nordisk Inc. na kopyahin ang dokumentong ito para sa mga layuning pang-edukasyong nonprofit lamang sa kondisyon na mapanatili ang dokumento sa orihinal nitong format at naipapakita ang abiso sa copyright. Inilalaan ng Novo Nordisk Inc. ang karapatan na bawiin ang pahintulot na ito sa anumang oras.

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

Ang Novo Nordisk ay isang rehistradong trademark ng Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Inilimbag sa U.S.A. US21DI00181 Nobyembre 2021

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

