

MGA MALING KAALAMAN TUNGKOL SA DYABETIS

Tungkol sa pagtukoy ng pagkakaroon ng dyabetis

“Mayroon akong kaunting asukal, pero hindi ako dyabetiko”

Hindi maaaring magkaroon ng madami o kaunting asukal. Ang pagkakaroon ng dyabetis ay nababatay sa antas ng glucose sa dugo na pinagtibay ng siyensya.

“Dahil hindi ako gumagamit ng insulin, hindi ako dyabetiko”

Maaaring dyeta lamang ang ibigay na panglunas sa mga taong may dyabetis, maaari ring painumin ng gamot at/o pagamitin ng insulin.

“Dahil hindi ako gumagamit ng insulin, mayroon akong mabuting dyabetis”

Lahat ng uri ng dyabetis, nangangailangan man o hindi ng insulin, ay kailangang magamot nang sapat. Sa kahit anong uri ng dyabetis, ang patuloy na mataas na antas ng glucose (asukal) ay naghahatid ng mataas na panganib ng pagkakaroon ng mga pangmatagalang kumplikasyon. Walang dyabetis na mabuti o masama, sa ano mang pagkakataon, maaari lang itong maging kontrolado nang mabuti o hindi.

“Nagkaroon ako ng mataas na antas ng asukal, ngunit ngayon mabuti na ako”

Sa oras na matukoy ang pagkakaroon ng dyabetis, ang antas ng glycemia ay maaaring maging normal muli dahil sa paggamot nito. Hindi maaaring mapagaling ang dyabetis, maaari lang itong makontrol.

Tungkol sa paggamot sa dyabetis

“Ang dyeta ay paulit-ulit at nakakasawa”

Maaaring mag-iba-iba ang dyeta ng isang taong may dyabetis kung hindi labis ang kanyang timbang, basta't alam niyang balansehin ang iba't ibang grupo ng pagkain. Sa mga taong may labis na timbang, ang pagkakaroon ng restriksyon sa calories ay nangangahulugan ng limitasyon sa mga uri ng pagkaing maaaring kainin.

“Mga pagkain para sa mga dyabetiko: maaari kong kainin ang gusto ko”

Kahit tinatawag na mga “pagkain para sa mga dyabetiko” hindi ito nangangahulugan na maaari na itong kainin nang walang limit. Kailangan ring basahin nang maigi ang label at humingi ng payo mula sa mga eksperto.

“Dahil gumagamit ako ng insulin, hindi ko na kailangang alalahanin ang dyeta”

Ang dyeta ay parte ng paggamot sa dyabetis, subalit hindi ito maaaring palitan ng mga paginom ng tableta at paggamit ng insulin.

“Hindi ako dapat kumain ng gulay, tinapay at melon... dahil may dyabetis ako”

Walang pagkaing pinagbabawal, dapat lamang iangkop ang dami ng pagkain sa rekomendadong plano ng dyeta.



Edukasyon ukol sa dyabetis

“Kapag kumain ako ng mas marami, mas maraming tabletas ang iinumain ko”

Hindi maaaring basta-basta na lamang na palitan ang medikasyon para sa dyabetis, ito ay dapat naaayon sa resulta ng mga pagsusuri. Ang kakulangan sa dosage ay maaaring magbunga ng diprensya.

“Mabubulag ako dahil sa insulin”

Ang insulin na iniineksyon ng mga pasyente ay katulad ng insulin na ginagawa sa loob ng lapay. Salamat sa insulin at maraming tao na ang nakaligtas at ang iba naman ay namumuhay na nang mas mabuti, dahil pinapababa nito ang mga panganib ng pagkakaroon ng mga pangmatagalang kumplikasyon.

Tungkol sa mga kumplikasyon ng dyabetis

“Kapag nagkaroon ako ng hypoglycemia, maaari kong busogin ang sarili ko”

Upang lunasan ang hypoglycemia, sapat na ang 15 hanggang 20 g ng asukal. Ang pagkonsumo ng mas marami ay maaaring magdulot ng problema sa kalaunan.

“Hangga’t nakokontrol ko ang antas ng asukal, hindi na mahalaga ang presyon ng dugo at timbang” “Walang masamang maidudulot ang paninigarilyo sa dyabetis”

Ang pagkakaroon ng dyabetis ay nangangahulugan ng mas mataas na panganib ng pagkakaroon ng karamdaman sa puso at sirkulasyon ng dugo. Ang sigarilyo, alta presyon, mataas na antas ng kolesterol, at labis na katabaan ay maaaring makapagpataas pa sa panganib na ito.

“Dahil nagising ako nang may normal na glycemia, kontrolado ko ang aking dyabetis”

Ang pagkakaroon ng kontroladong dyabetis ay nangangahulugan na ang inyong glycemia ay nananatiling normal sa buong araw.

“Mas mabuti ang aking pakiramdam sa pagkakaroon ng mataas na glycemia kaysa sa mababang glycemia”

Maraming tao ang ganito ang nararamdaman, ngunit dapat ninyong tandaan na ang mataas na glycemia ay umuusad nang tahimik na pumapabor sa panganib ng pagkakaroon ng mga pangmatagalang kumplikasyon.



Tandaan: kung mayroon kayong pag-aalangan, kumunsulta sa inyong doktor.