

Edukasyon ukol sa dyabetis

PAANO MAIWASAN ANG MGA KUMPLIKASYON NG PANGALAWANG URI NG DYABETIS

Huwag manigarilyo

Ang nakagawiang paninigarilyo ay nakakapagpataas ng inyong panganib na magkaroon ng mga karamdaman sa puso at sirkulasyon ng dugo (myocardial infarction, stroke) at pinipigilan nito ang paghaba ng inaasahang ihahaba ng inyong buhay. Kahit iwasto ninyo ang ibang ugat ng panganib tulad ng kolesterol at alta presyon, pinipigilan ng paninigarilyo ang pagpapababa ng panganib ng pagkakaroon ng mga komplikasyon.

Dapat ipagbawal sa isang dyabetiko ang paninigarilyo!

Regular na pagkontrol sa timbang

Ang labis na timbang ay nagpapataas sa pangangailangan ng isang dyabetiko sa insulin, sapagkat nagiging mas mahirap ang pagkontrol sa glycemia at pinapataas nito ang pangangailangan ng medikasyong panlaban sa dyabetis. Ang labis na timbang ay nagpapataas sa presyon ng dugo at pinapataas nito ang panganib ng pagkakaroon ng mga karamdaman sa puso at sa sirkulasyon ng dugo (myocardial infarction, stroke).

Sumunod sa isang dyeta na naaayon sa inyong timbang at pisikal na gawain

Mahalaga ang dyeta upang maiwasan ang mga komplikasyon ng dyabetis. Ang dyeta ay maaaring ireseta ng inyong doktor. Sinusukat nito ang calories na inyong kakailanganin upang mapanatili o maiwasto ang inyong timbang, isinasaalang-alang dito ang inyong pisikal na gawain sa araw-araw. Ang dyeta ay nararapat na balanse sa inyong komposisyon (mga asukal, protina, at sustansyang taba) at ibahagi ito sa inyong maghapon ayon sa inyong pangangailangan.



Panatiliing mababa sa 130/80 mmHg ang inyong presyon ng dugo

Ang mataas na presyon ng dugo ay isang dahilan ng pagtaas ng panganib na magkaroon ng mga karamdaman sa puso (atake sa puso at panghihina ng puso), sa utak (emorahiya at embolism), sa bato (panghihina ng mga bato), retina (pagkabulag). Ang inyong pagkontrol ay kasing halaga ng glycemia (antas ng asukal sa dugo) upang maiwasan ang mga karamdaman sa puso at sirkulasyon ng dugo.

Regular na kontrolin ang inyong presyon ng dugo!

Hangaring makakuha ng antas na mas mababa sa 7 sa isang pagsusuring HbA1C

Ang hemoglobin A1C ay isang pagsusuri na ginagamit ng isang doktor upang malaman kung kontrolado ang inyong glycemia (antas ng asukal sa dugo) sa loob ng huling 2 buwan. Dahil napanatili ninyo ang antas sa mas mababa sa 7, makakatiyak kayo na mayroon kayong mahusay na kontrol sa inyong metabolismo at makakatiyak kayo na hindi kayo magkakaranas ng mga komplikasyon.

Edukasyon ukol sa dyabetis

Panatiliing mas mababa sa 200 mg ang antas ng kolesterol sa inyong dugo

Ang kolesterol ay isang sustansyang taba na nadedeposito sa mga ugat at nababarahan nito ang mga ugat na siyang nagiging sanhi ng pagkakaroon ng mga karamdaman sa puso at sa sirkulasyon ng dugo sa utak. Mahalagang bantayan ang inyong dyeta, kontrolin ang pagkonsumo ng mga sustansyang taba mula sa hayop, kumain ng isda, at gumamit ng olive oil. Sundin ang dami ng calories na kakainin ayon sa inireseta ng inyong doktor.

Pag-aralan kung paano makontrol ang inyong dyabetis

Ang sariling pagkontrol sa inyong karamdaman ay mahalaga upang kayo ay maging independyente at hindi magkaroon ng mga kumplikasyon. Ang pagpapalit ng dyeta, ehersisyo, gamot (iniinom o insulin) na batay sa mga sariling pagsusuri ng antas ng asukal (capillary glycemia) ay nagbibigay-daan sa inyo na mapabuti ang kalidad ng inyong buhay at maging mas independyente.

Pag-aralan ang pagsuri ng capillary glycemia!

Bantayan ang inyong mga paa

Mahalagang obserbahan araw-araw ang mga paa, mga kalyo at mga bitak sa balat dahil maaaring magkaroon ang mga ito ng impeksyon na mahirap lunasan at mga di-inaasahang resulta.

Sa gayon, dapat bantayan ang inyong mga paa at ang sapin sa paa na inyong gagamitin. Hugasan ng tubig at sabon ang mga paa araw-araw at lagyan ang mga ito ng lotion kung ang inyong balat ay lubhang tuyo.

Kapag may nakita kayong mga kalyo o bitak sa balat, magpalit ng sapin sa paa at makipagkonsulta sa inyong doktor.

Regular na mag-ehersisyo

Mahalaga ang ehersisyo upang makontrol ang inyong karamdaman at maiwasan ang mga kumplikasyon. Maliban dito, ginagamit ng pag-eehersisyo ang bahagi ng mga calories na kinonsumo mula sa dyeta. Tinutulungan nito na mapabuti ang sensibilidad ng katawan sa insulin (pangailangan ng mas kaunting gamot) at mas mapabuti ang buong cardiovascular system.

Regular na mag-ehersisyo nang katamtaman!

Huwag kakalimutang pana-panahon na makipagkonsulta sa inyong doktor

Kahit sa tingin ninyo ay may sapat na kayong kaalaman ukol sa inyong karamdaman at sa inyong palagay ay sapat na ang inyong sarili upang makontrol ang inyong karamdaman, pana-panahon pa ring makipagkonsulta sa inyong doktor upang mapangasiwaan niya ang inyong dyeta, timbang, mga paa, pagbibigay-lunas gamot, mga mata at upang magsagawa ng mga pagsusuri.

Pana-panahon na pagpapatingin ng isang dyabetiko

Timbang	Tuwing 3 buwan
Presyon ng dugo	Tuwing 3 buwan
Capillary glycemia	Batay sa pangangalaga at payo ng doktor
Hemoglobin A1C	Dalawang ulit bawat taon
Pagsusuri ng kolesterol	Dalawang ulit bawat taon
Pagkontrol ng protina sa ihi	Taun-taon
Obserbasyon sa mga paa	Araw-araw
Pagkilatis sa mga paa	Taun-taon sa doktor
Pagkilatis sa mga mata	Hindi bababa sa 1 ulit bawat taon sa optalmologo
Pagkontrol sa pamamagitan ng sariling pagsusuri	Tatlong ulit bawat taon sa doktor

