

Edukasyon ukol sa dyabetis

ALTA PRESYON AT KOLESTEROL SA DYABETIS

Ang mga pangunahing ugat ng panganib ng pagkakaroon ng isang dyabetiko ng mga komplikasyon sa puso o sa mga ugat na arterya ay: ang paninigarilyo, alta presyon o ang pagkakaroon ng mataas na antas ng kolesterol sa dugo.

Regular na bantayan ang inyong presyon ng dugo at ang inyong kolesterol

Kadalasan, walang sintomas ang pagkakaroon ng alta presyon at hypercholesterolemia (mataas na antas ng kolesterol sa dugo). Kung ang inyong presyon ng dugo ay paulit-ulit na mas mataas sa 140/90 mmHg o ang antas ng inyong kolesterol sa dugo ay mas mataas sa 250 mg/dl, dapat na kayong makipagkonsulta sa inyong doktor.

Mayroong dalawang uri ng kolesterol: LDL (masamang kolesterol) na nadedeposito sa mga ugat na arteryas at nababarahan ang mga ito at ang HDL (mabuting kolesterol) na iniwasan ang ganitong mga problema.

Tandaan na kahit walang sintomas ang pagkakaroon ng alta presyon at hypercholesterolemia, tumataas pa rin ang panganib ng pagkakaroon ng pinsala sa puso (atake sa puso at panghihina ng puso), utak (emorahiya at embolism), bato (panghihina ng bato), retina (pagkabulag), atbp.

Anu-ano ang mga layunin ng pagbibigay-lunas sa alta presyon?

Iba't ibang pag-aaral ang nagpapakita na habang tumataas ang mga antas ng alta presyon at kolesterol, tumataas din ang panganib na kaugnay ng mga ito. Ang layunin para sa isang pasyenteng may alta presyon ay ang mapanatili ang kanyang presyon ng dugo nang mas mababa sa 130/85 mmHg at ang kanyang antas ng kolesterol sa dugo nang mas mababa sa 200 mg/dl.



Ang dyeta ang pinaka mahalagang haligi ng pangangalaga

Mahalagang bawasan ang pagkonsumo ng asin:

- Bawasan ang paggamit ng asin sa pagluluto at tanggalin ang lalagyan ng asin sa mesa.
- Gumamit ng pampalit sa asin.
- Dapat palitan ang karaniwang tinapay ng tinapay na walang asin.
- Dapat ding bawasan ang pagkonsumo ng mga sumusunod na pagkain: mga embutido (kabilang ang jamón de York), mga pagkaing handa nang kainin, bahagyang niluto, o naka-lata, mga sarsa, mga sopas na naka-sobre, mga pampagana (oliba, French fries), mga biskwit, mga pastel at keyk, mga inuming carbonated, bicarbonate at mga liver salts.
- Dapat ding iwasan ang labis na sustansyang taba, lalo na't nanggaling sa hayop (mga mantika, embutido, mga krema, pula ng itlog) at mga gamit na langis.
- Ang mga pastel ay hindi mainam para sa inyong mga arterya.
- Gumamit ng olive oil sa pagkain o sa pagluluto.
- Ang mga pinakamainam na paraan ng pagluluto ay ang pag-iihaw sa parilya o sa hurno, pagpasingaw sa kumukulung tubig, pagpapakulo sa tubig o paglalaga, ay bawasan at pagpiprito.
- Sa pagpiprito, huwag gamitin ang mantikang napagprituhan na.
- Maaaring magkonsumo ng kaunting alkohol, na hindi lalabis sa isang baso ng alak sa bawat oras ng pagkain at 1 o 2 tasa ng kape sa isang araw. Dagdag pa rito, ang dyeta ay nararapat na iba-iba at kumpleto.

Edukasyon ukol sa dyabetis

Mga pampalasang maipampapalit sa asin

Bawang	Mapait na lasa
Fennel	Lasang anis (lalo na ang buto)
Banilya	Matamis
Kanela	Matamis
Klabo	Pandagdag lasa
Kintsay	Matapang na lasa
Polios/Menta	Malamig sa panlasa
Pamintang puti	Mas maanghang, kulang sa amoy
Pamintang itim	Bahagyang maanghang
Siling berde	Banayad ang anghang

Sumunod sa isang malusog na paraan ng pamumuhay

Maliban sa isang wastong dyeta at regular na pag-eehersisyo (na hindi bababa sa 45-60 minuto, 4 na araw bawat linggo), mahalaga ring sumunod sa iba pang mga hakbang: Kung kayo ay naninigarilyo, ang una sa mga hakbang ay ang agad na pagtalikod sa sigarilyo. Wala nang paliwanag pa! Maliban dito, dapat ring subukang bawasan ang antas ng stress at pag-aalala.

Kung matapos ang isang sapat na panahon at hindi kayang makontrol ng dyeta at pagbabago sa paraan ng pamumuhay ang presyon ng dugo, maaaring kailanganing magsimula ng pagbibigay-lunas sa pamamagitan ng mga gamot na panlaban sa alta presyon o para mapababa ang kolesterol. Sa bawat pagkakataon, ibibigay sa iyo ng doktor ang gamot na pinaka mainam para sa iyong mga pangangailangan at makakapaghatid ng pinaka mahusay na pagkontrol sa presyon ng dugo at kolesterol.

Anu-ano pa ang dapat kong malaman ukol sa mga gamot na aking tinatanggap upang makontrol ang alta presyon?

Dapat ninyong tandaan na hindi kadalasang gumagamit ng medikasyon upang bigyang-lunas ang alta presyon o hypercholesterolemia, at hindi ito maaaring ipampalit sa pagpapanatili at pagsunod sa dyeta at malusog na paraan ng pamumuhay.

Kung kayo ay binigyan ng inyong doktor ng medikasyon, dapat ninyong tandaan na:

- Mahalagang lubos na sundin ang paggamot. Huwag lalaktawan ang pag-inom ng mga tableta, at lalong huwag ititigil ang medikasyon nang walang paunang konsultasyon sa inyong doktor.
- Dapat bigyang pansin ang regular na pagmomonitor na siyang ipinapayo ng inyong doktor. Mahalagang regular na sukatin ang inyong presyon ng dugo.
- Ang ilang mga pasyente ay nangangailangan ng mas mataas na dosage kaysa sa iba o nangangailangang gumamit ng higit sa isang medikasyon. Hindi ito nangangahulugan na ang inyong karamdaman ay mas malala.

