

Pamamahala ng Diabetes



Ano ang ibig sabihin ng pamamahala sa iyong diabetes?

- Napapamahalaan ang iyong diabetes kung kontrolado ang value ng iyong A1c.
- Ang A1c ay isang pagsubok na ginagamit ng iyong doktor para subaybayan kung gaano kabisa ang pagkontrol ng blood sugar mo sa paglipas ng panahon.
- Tanungin sa iyong doktor kung ano ang value ng A1c mo at ano dapat ito.

Paano mo mapapamahalaan ang iyong diabetes?

- Makakaapekto sa iyong blood sugar ang pamumuhay at pang-araw-araw na aktibidad mo.
- Regular na suriin ang iyong blood sugar.
- Matutunang maging mas maalam tungkol sa kung ano ang nagdudulot para tumaas at bumaba ang iyong blood sugar.
- Matuto tungkol sa kung ano ang magagawa mo para makontrol ang mga salik na ito.

Pagkain

Napakahalaga ng masustansyang pagkain para mapamahalaan ang blood sugar.

- Makakaapekto sa iyong blood sugar ang uri ng pagkain at kung gaano karami ang kinakain mo.
- Ang carbohydrates (carbs) ay ang may pinakamalaking epekto sa blood sugar. Napapataas ng carbs sa pagkain ang antas ng blood sugar.

Mga uri ng carbs

- **Fiber** - Kainin ang mga ito nang pinakamadalas. Kabilang ang mga hindi starchy na gulay gaya ng broccoli, pipino, mga berdeng madahong gulay at jicama.
- **Starch** - Kainin ang mga ito nang kaunti ang dami. Kabilang ang mga starchy na gulay gaya ng mais, gisantes at patatas at prutas, mga produktong whole wheat at brown rice.
- **Asukal** - Kainin ang mga ito nang pinakamadalang. Kabilang ang mga baked na pagkain, inuming pinatamis ng asukal, candy at juice.
- Kung gumagamit ka ng insulin, napakahalagang alamin ang dami ng carbs sa iyong pagkain.
- Matuto tungkol sa kung ano ang pinakamainam na laki ng bahagi para sa bawat uri ng pagkain.
- Hilingin sa iyong doktor na i-refer ka sa isang dietitian para tulungan ka sa diyeta mo.

Ehersisyo

Napakahalagang bahagi ng pamamahala sa mataas na blood sugar ang regular na aktibidad.

- Kapag aktibo ka, gumagamit ang iyong kalamnan ng asukal para sa enerhiya.

- Tinutulungan din nito ang iyong katawan na gamitin nang mas mahusay ang insulin.
- Makipag-usap sa iyong doktor bago magsimula ng programa ng ehersisyo.

Gamot

Idinisenyo ang mga gamot para sa diabetes at insulin para pababain ang antas ng iyong blood sugar kapag hindi sapat ang diyeta at ehersisyo lang.

- Sundin ang payo ng iyong mga doktor.
- Inumin ang iyong gamot nang tama at ayon sa inireseta.

Mga Araw na May Sakit

Kapag ikaw ay may sakit, gumagawa ang iyong katawan ng mga stress hormone.

- Pinapataas ng mga stress hormone ang iyong blood sugar.
- Puwedeng wala kang ganang kumain o maging aktibo.
- Maaapektuhan din nito ang iyong blood sugar.
- Makipag-usap sa iyong doktor at gumawa ng plano kapag araw na may sakit.

Alak

Mapapababa ng alak ang blood sugar sa antas na hindi maganda.

- Puwedeng mapalala ng pag-inom ng alak ang sakit na diabetes.
- Hingin muna ang pag-apruba ng iyong doktor bago uminom ng alak.

Stress

Puwedeng maging dahilan ng pagtaas ng antas ng blood sugar ang pangmatagalang stress.

- Kung nakakaranas ka ng matinding stress, humingi ng tulong.
- Matuto ng mga bagong paraan para kayanin ang stress.

Paninigarilyo

Huwag manigarilyo o mag-vape. Puwede nitong mapalala ang sakit na diabetes.



May mga tanong ba kayo?

Tawagan ang aming 24 na oras na Nurse Advice Line. Narito kami para tulungan ka.



English: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)

Mula sa Molina Healthcare. Para sa impormasyon lang ang lahat ng materyal sa brochure na ito. Hindi nito pinapalitan ang payo ng iyong provider.

Para makuha ang impormasyong ito sa ibang wika at naa-access na format, pakitawagan ang Member Services. Nasa likod ng iyong ID card ng Miyembro ang numerong ito.