

## Pagharap sa Diabetes sa Taglamig

---

### Ano ang Diabetes?

- Binabago ng yong katawan ang pagkain na kinakain mo papunta sa asukal, at gumagamit ng asukal para sa enerhiya
- Kung may diabetes ka, hindi magagamit ng iyong katawan ang asukal sa tamang paraan
  - Sa halip, mananatili sa iyong dugo ang asukal sa halip na ginagamit at Manatiling Malusog



### Makontrol Mo Ang Diabetes at Manatiling Malusog

- Ang pagkontrol sa diabetes ay nangangahulugang pagkatutong kontrolin ang dami ng asukal sa iyong dugo.
- Bibigyan ka ng iyong doktor ng payo, na maaaring kabibilangan ng:
  - Espesyal na plano sa pagkain
  - Mga pagsusuri sa asukal sa dugo
  - Regular na mga check-up

### Ang Panahon ng Taglamig ay Naghahatid ng Ilang Hamon sa Pagkontrol sa Iyong Diabetes

- Ang malamig na klima at mga holiday sa taglamig ay maaaring magdulot ng:
  - Mas higit na mga sipon at trangkaso
  - Mga pagbabago sa asukal sa iyong dugo
  - Mga pagbabago sa iyong plano sa diyeta at ehersisyo
  - Higit na istres
- Ngunit may mga paraan para harapin ang mga hamon na ito



### Manatiling Mainit Kapag Malamig

- Mas lalong mahalaga na panatiliing mainit ang iyong mga paa, na maaaring magagawa sa pamamagitan ng pagsusuot ng komportableng mga sapatos at medyas
- Panatiliing natatakpan at mainit ang iyong ulo at mga kamay

### Protektahan ang Iyong Sarili mula sa Labis na Pagkakatuyo

- Ang malamig na klima ay magpapatuyo sa iyong balat, mga mata, at loob-loob. Para mapigilan na mangyari ito, dapat kang:
  - Gumamit ng moisturizing lotion sa iyong balat
  - Kung nanunuyo ang iyong mga mata, magtanong sa iyong doktor bago gumamit ng pamatak ng mata
  - Uminom ng maraming tubig

- Gumamit ng humidifier para maiwang msyadong matuyo ang iyong bahay

### Masayang mga Paraan sa Pag-eehersiyong sa Taglamig

- Ang malamig na klima at ulan ay maaaring magpapahirap sa iyong nakasanayang regular na pag-ehersisyo, ngunit mahalaga ang ehersisyo sa pagkontrol sa asukal sa iyong dugo
- Maghanap ng iba't ibang mga paraan na mag-ehersisyo tulad ng:
  - Sumali sa klase ng indoor na ehersisyo
  - Paggamit ng video ng ehersisyo
  - Paggawa ng mga aktibidad na outdoor sa inyong lokal na komunidad, kabilang ang paglalakad



### Tandaan ang Iyong Plano sa Diyeta

- Ang mga holiday treat ay magpapahirap na manatili sa iyong plano sa pagkain, kaya mahalaga na maghanap ng nakakalusog na mga isnak at mga pagkain sa party
- Mahalaga rin na maghanap ng diyeta na tama para sa iyo
  - Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung paano mo mai-enjoy ang iyong espesyal na pagkain sa holiday habang nananatiling malusog

### Madalas na Suriin ang Iyong Asukal sa Dugo

- Ang mga pagbabago sa klima ay makapagdudulot ng mga pagbabago sa asukal sa iyong dugo
- Magtanong sa iyong doktor kung dapat mong dagdagan ang bilang ng panahon na susuriin mo ang asukal sa iyong dugo
- Siguruhin na regular na suriin ang asukal sa iyong dugo

### Maging May alam sa Istres at Iyong mga Emosyon

- Ang panahon ng holiday ay maaaring abala at nakaka-istres
- Ang klima sa taglamig ay makakaapekto rin sa iyong mood at mga emosyon
- Ang istres at matinding mga emosyon ay magpapabago sa dami ng asukal sa iyong dugo

### Makontrol Mo ang Iyong Istres at mga Emosyon

- Manatiling malusog at nasa tamang mood sa pamamagitan ng:
  - Pamamahala sa iyong oras
  - Pagkain ng nakakalusog na pagkain
  - Pananatiling aktibo
  - Paggawa sa mga bagay kasama ang iba
  - Pakikipag-usap sa iba tungkol sa iyong mga damdamin



## **Makakatulong ang Iyong Doktor sa Pagkontrol ng Iyong Diabetes**

- Makipag-usap sa iyong doktor para planuhin kung ano ang magagawa mo para manatiling malusog sa taglamig at sa buong taon

## **Karagdagang Mapagkukunan ng Impormasyon**

- American Diabetes Association: <https://www.diabetes.org/>
- Learning about Diabetes: <https://learningaboutdiabetes.org/>
- dLife- For your Diabetes Life: <https://dlife.com/>