



BULLETIN SA KAGALINGAN

PAMAMAHALA SA BLOOD SUGAR

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad

MARSO 2024



Kapaki-pakinabang ba ang
bulletin na ito?

Mag-click Dito

Kritikal na mapamahalaan ang mga antas ng blood sugar (asukal sa dugo) upang maiwasan ang mga panganib sa kalusugan. Ipinapaliwanag ng Bulletin sa Kagalingan na ito kung paano mapapanatili ang malulusog na antas at kung ano ang gagawin kung sakaling may mataas o mababang blood sugar. Ang pamamahala sa mga antas ng blood sugar ay nakakatulong na maiwasan o maantala ang pangmatagalan, malulubhang problema sa kalusugan, tulad ng sakit sa puso, pagkawala ng paningin, at sakit sa bato. Tulungan ang mga indibidwal na sinusuportahan mo na maunawaan kung paano at bakit ang pagpapanatili ng blood sugar sa isang malusog na antas ay maaaring makatulong sa pagpapabuti ng kanilang kalusugan, enerhiya at mood. [Mga Pinagkunan: CDC, Mayo Clinic](#)

Ano ang Blood Sugar at Bakit Ito Mahalaga?

Ang blood sugar, na kilala rin bilang blood glucose, ay ang panggatong sa dugo na nagbibigay dito ng enerhiya. Ang katawan ay nakakakuha ng blood sugar mula sa pagkain na ating kinakain. Karamihan sa mga katawan ay patuloy na nagsisikap na panatilihin ang mga antas ng glucose sa loob ng isang malusog na saklaw upang tumugma sa mga pangangailangan sa enerhiya.

Ang insulin ay isang hormone na natural na nagagawa sa karamihan sa mga indibidwal. Tinutulungan ng insulin na kontrolin kung paano ginagamit at iniimbak ng katawan ang blood sugar. Ang mga taong may diyabetis ay nahihirapang gumawa ng insulin, kaya ang kanilang mga antas ng blood sugar ay maaaring tumaas sa kanilang dugo kaysa pumunta sa mga selula.

Pinagkunan: [Cleveland Clinic](#)

Ano ang mga Panganib ng Hindi Pamamahala ng Blood Sugar?

Mahalagang pamahalaan ang blood sugar at dapat manatili sa loob ng isang malusog na saklaw. Karaniwan, ang mga antas ng blood sugar ay dapat nasa pagitan ng 80 hanggang 130 milligram bawat deciliter. Kung masyadong naging mababa ang mga antas ng blood sugar, maaaring mawalan ang mga tao ng kakayahang mag-isip at kumilos nang normal. Kung naging masyadong mataas naman ang mga antas ng blood sugar at nananatiling mataas, maaari itong magdulot ng pinsala o kumplikasyon sa katawan sa paglipas ng panahon.

Pinagkunan: [American Diabetes Association](#)



Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, mga kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Bulletin Survey](#)

Mababang Blood Sugar (Hypoglycemia)

Ang mababang blood sugar ay maaaring mapanganib at dapat na gamutin kaagad. Ang mga antas ng blood sugar na mas mababa sa 70 mg/DL ay itinuturing na mababa at ang mas mababa sa 55mg/DL ay itinuturing na kritikal.

Kung sinusuportahan mo ang isang indibidwal na may diyabetis o na dating nagkaroon ng mababang blood sugar, makipag-usap sa kanila at sa kanilang team sa pangunahing pangangalaga tungkol sa kung paano regular na suriin ang mga antas ng kanilang blood sugar. Alamin ang mga natatanging sintomas ng indibidwal upang matukoy at magamot mo ang kanilang mababang blood sugar nang maaga. Talakayin sa team para sa pangangalagang pangkalusugan ng indibidwal kung may magagamit na glucagon kit at kung paano ito gamitin.

Mga sanhi

Maraming dahilan para sa mababang blood sugar, kabilang ang:

- Paglaktaw sa oras ng pagkain; kung gaano karaming taba, protina, at fiber ang nasa isang pagkain
- Pag-inom ng alak
- Pag-eehersisyo ng higit sa karaniwan
- Mga hindi inaasahang pagbabago sa iskedyul
- Paggugol ng oras sa matataas na lugar; mahalumigmig at mainit na panahon; pinagdadaan ang pagbibinata o pagdadalaga; pagreregla
- Para sa mga indibidwal na nag-iinsulin, ang hindi pamamahala ng dami ng insulin na iniinom o itinuturok nila sa katawan:
 - Sobrang pag-iinsulin,
 - Hindi pagkain ng sapat na carbohydrates para sa dami ng insulin na iniinom o itinuturok sa katawan, o oras kung kailan nag-iinsulin

Pagkilala sa mga Palatandaan

Iba-iba ang mga palatandaan ng mababang blood sugar para sa bawat isa.

Kasama sa mga karaniwang sintomas ang:

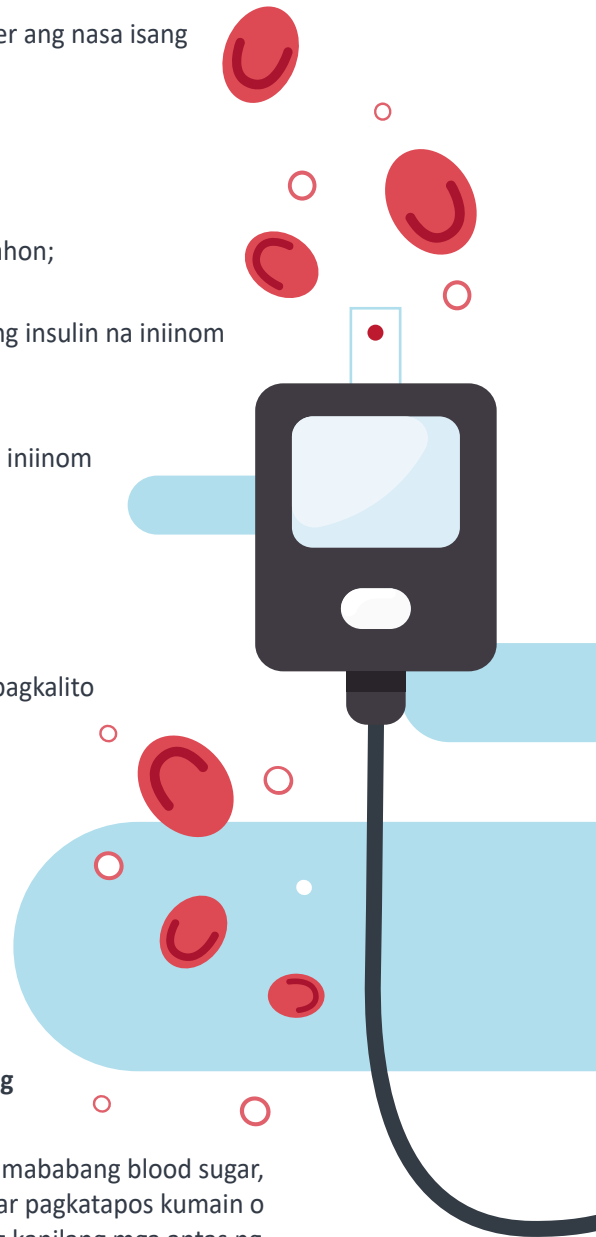
- Panginginig, pamamawis, pagkanerbiyos o pagkabalisa; pagkairitable o pagkalito
- Pagkahilo, pakiramdam na lumulutang, o madaling matumba o madapa
- Pagod, gutom o nasusukang pakiramdam
- Hindi regular o mabilis na pagtibok ng puso
- Pakiramdam na natutusok o pamamanhid ng labi, dila, o pisngi

Mga pinagkunan: [CDC](#); [CDC](#); [Mayo Clinic](#); [DDS Clinical Services](#)

Paggamot

Kung sinusuportahan mo ang isang indibidwal na may diyabetis, maging pamilyar sa kung paano suriin ang kanilang mga antas ng blood sugar at kung ano ang gagawin kung mayroon silang mababang blood sugar.

Kapag nakapagbigay ka na ng paggamot na inirerekomenda ng doktor para sa mababang blood sugar, bigyan ito ng 15 minuto bago umepekto. Matagal bago tumaas ang blood sugar pagkatapos kumain o uminom. Kung ang indibidwal ay may glucose monitor, tumulong na suriin ang kanilang mga antas ng blood sugar at tingnan kung bumuti na ang kanyang pakiramdam pagkatapos ng 15 minuto.



Kailan Tatawag sa 911



Tumawag sa 911 sa anumang oras na nag-aalala ka tungkol sa mababang blood sugar (mas mababa sa 55 mg/DL)

Kung ang indibidwal ay nawalan ng malay.

Kung 20 minuto makalipas maibigay ang paggamot ay nananatiling masyadong mababa ang blood sugar ng indibidwal o hindi pa rin siya tumutugon sa paggamot na karaniwang gumagana.

Pinagkunan: [CDC](#)

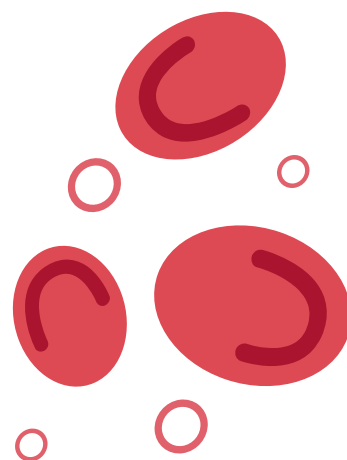
Mataas na Blood Sugar (Hyperglycemia)

Sa paglipas ng panahon, ang mataas na blood sugar ay maaaring humantong sa pangmatagalan at malubhang mga problema sa kalusugan. Maraming bagay ang maaaring maging sanhi ng mataas na blood sugar, kabilang ang pagkakaroon ng sakit, pagiging stressed, pagkain ng higit sa naipiano, at hindi nakakakuha ng sapat na insulin.

Kabilang sa mga sintomas ng mataas na blood sugar ang:

- Sobrang pagod ang pakiramdam
- Nauuhaw
- Pagkakaroon ng malabong paningin
- Kinakailangang umihi nang mas madalas

Pinagkunan: [CDC](#)



Magbahagi ng Mga Tip para Mapanatili ang Malusog na Antas ng Blood Sugar

Tulungan ang mga indibidwal na sinusuportahan mo na mapigilan ang kanilang blood sugar mula sa pagbaba nang masyadong mababa o pagtaas nang sobra sa pamamagitan ng paghikayat sa kanila na:

Subaybayan ang mga antas ng blood sugar upang maunawaan kung ano ang dahilan ng pagtaas o pagbaba ng mga ito.

Panatilihin ang isang mainam na timbang ng katawan. Makipag-usap sa indibidwal at sa kanyang doktor tungkol sa kanyang mainam na timbang.

Magkaroon ng mainam sa katawan at balanseng diyeta na kinabibilangan ng mga sariwang prutas, gulay, whole grains, at mainam sa katawan na protina. Tulungan ang mga indibidwal na sinusuportahan mo na pumili ng masustansyang mga pagkain at limitahan ang mga pagkain na mataas sa saturated fat, trans fat, asukal, at asin. Limitahan ang mga naproseso at nakapaketeng pagkain. [Tingnan ang Pag-iwas at Kagalingan: Bulletin tungkol sa Masustansyang Pagkain \(Prevention and Wellness: Healthy Diet bulletin\).](#)

Kumain ng mainam na dami ng pagkain.

Punan ang kalahati ng plato ng mga gulay, isang-kapat nito ng may taba na protina, at isang-kapat nito ng may butil (grain) o maarina (starchy) na pagkain.

Kumain ng mga pagkain sa mga regular na oras ng araw. Hikayatin ang mga indibidwal na huwag laktawan ang oras ng pagkain.

Magbahagi ng mga Tip upang Mapanatili ang Malusog na Mga Antas ng Blood Sugar (ipinagpapatuloy)

Tulongan ang mga indibidwal na sinusupportahan mo na subaybayan ang mga pagkain at inumin na kanilang kinakain/iniinom.

Mag-ehersisyo at makilahok sa pisikal na aktibidad nang regular. Hikayatin ang mga indibidwal na subukang makakuha ng hindi bababa sa 20-25 minuto ng pisikal na aktibidad sa araw-araw. [Tingnan ang Pag-iwas at Kagalingan: Pag-iwas at Kagalingan: Bulletin Tungkol sa Kalusugan ng Pangangatawan \(Prevention and Wellness: Physical Health bulletin\).](#)

Uminom ng tubig sa halip na mga inuming maasukal tulad ng softdrinks o juice.

Limitahan ang pag-inom ng alak.

Mga Estadistika

MAY KABUUANG **101** NA NAULAT NA HINDI PLANADONG PAGKAKAOSPITAL NA MAY KAUGNAYAN SA DIYABETIS SA PAGITAN NG ENERO 1 – HUNYO 30 NG 2023

KASALUKUYANG SINUSUPPORTAHAN NG MGA REGIONAL CENTER ANG **11,383** NA INDIBIDWAL NA MAY DIYABETIS.

(DATA SA ESPESYAL NA PAG-ULAT NG INSIDENTE NG DDS O SPECIAL INCIDENT REPORT, SIR, DATA)



Mga Karagdagang Sanggunian

- [Prevention & Wellness: Healthy Diet \(ca.gov\)](#)
- [Prevention & Wellness: Physical Health \(ca.gov\)](#)
- [Blood Glucose Levels | ADA \(diabetes.org\)](#)