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

Ang pamamahala sa antas ng blood sugar (asukal sa dugo) ay napakahalaga. Hindi mo gugustuhin na maging masyadong mataas o masyadong mababa ang iyong blood sugar. Alinman dito ang maaaring makapagdulot agad sa iyo ng sakit, o na maging hindi malusog sa pagtanda. Narito ang ilang tip upang makatulong na mapanatiling maayos ang antas ng iyong blood sugar. Mga Pinagkunan: CDC, Mayo Clinic

Ano ang Blood Sugar at Bakit Ito Mahalaga?

Ang blood sugar, na kilala rin bilang blood glucose, ay ang asukal na nasa iyong dugo na nagbibigay ng enerhiya sa iyong katawan. Ang asukal sa iyong dugo ay nagmumula sa pagkain na iyong kinakain. Karamihan sa mga katawan ay kumikilos sa lahat ng oras upang panatilihin ang mga antas ng iyong blood sugar sa malusog na saklaw.

Gumagawa ang iyong katawan ng hormone na tinatawag na insulin upang makatulong na kontrolin kung paano ginagamit at iniimbak ng iyong katawan ang blood sugar. Ang mga taong may diyabetis ay may mga problema sa paggawa ng insulin na nagpapataas sa mga antas ng kanilang blood sugar sa hindi malusog na antas.

Pinagkunan: Cleveland Clinic

Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginagawa ng Kagawaran para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang alertuhan ang mga indibidwal, pamilya, 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

Bakit Kailangan Kong Pamahalaan ang Aking Blood Sugar?

Mahalagang mapamahalaan ang blood sugar. Ang labis o masyadong kaunting blood sugar ay maaaring magdulot ng malulubhang problema sa kalusugan. Kung ang antas ng iyong blood sugar ay masyadong mababa, maaari kang mawalan ng kakayahang mag-isip at kumilos nang normal. Kung ang antas ng iyong blood sugar ay masyadong mataas at nananatiling mataas, maaari itong magdulot ng pinsala sa iyong katawan sa paglipas ng panahon.

Pinagkunan: American Diabetes Association

Panatilihin ang Iyong Blood Sugar sa Normal na Saklaw

Narito ang ilang bagay na maaari mong gawin upang mapanatiling kontrolado ang iyong blood sugar:

Panatilihing malusog ang timbang. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung ano dapat ang timbang mo.

Kumain ng mga sariwang prutas at gulay. Iwasan ang mga naproseso o nakapaketeng pagkain. Tingnan ang Pag-iwas at Kagalingan: Bulletin tungkol sa Masustansyang Pagkain (Prevention and Wellness: Healthy Diet bulletin).

Kumain sa parehong oras bawat araw. Huwag laktawan ang oras ng pagkain.

Regular na mag-ehersisyo.

Subukang makagawa ng hindi bababa sa 20-25 minuto ng pisikal na aktibidad araw-araw. Tingnan ang Pag-iwas at Kagalingan: Bulletin Tungkol sa Kalusugan ng Pangangatawan (Prevention and Wellness: Physical Health bulletin).

Iwasan ang maasukal na mga inumin tulad ng softdrinks o juice. Tubig ang pinakamainam sa katawan na maiinom mo! Huwag uminom ng maraming alak, maraming asukal ito.

Pinagkunan: CDC

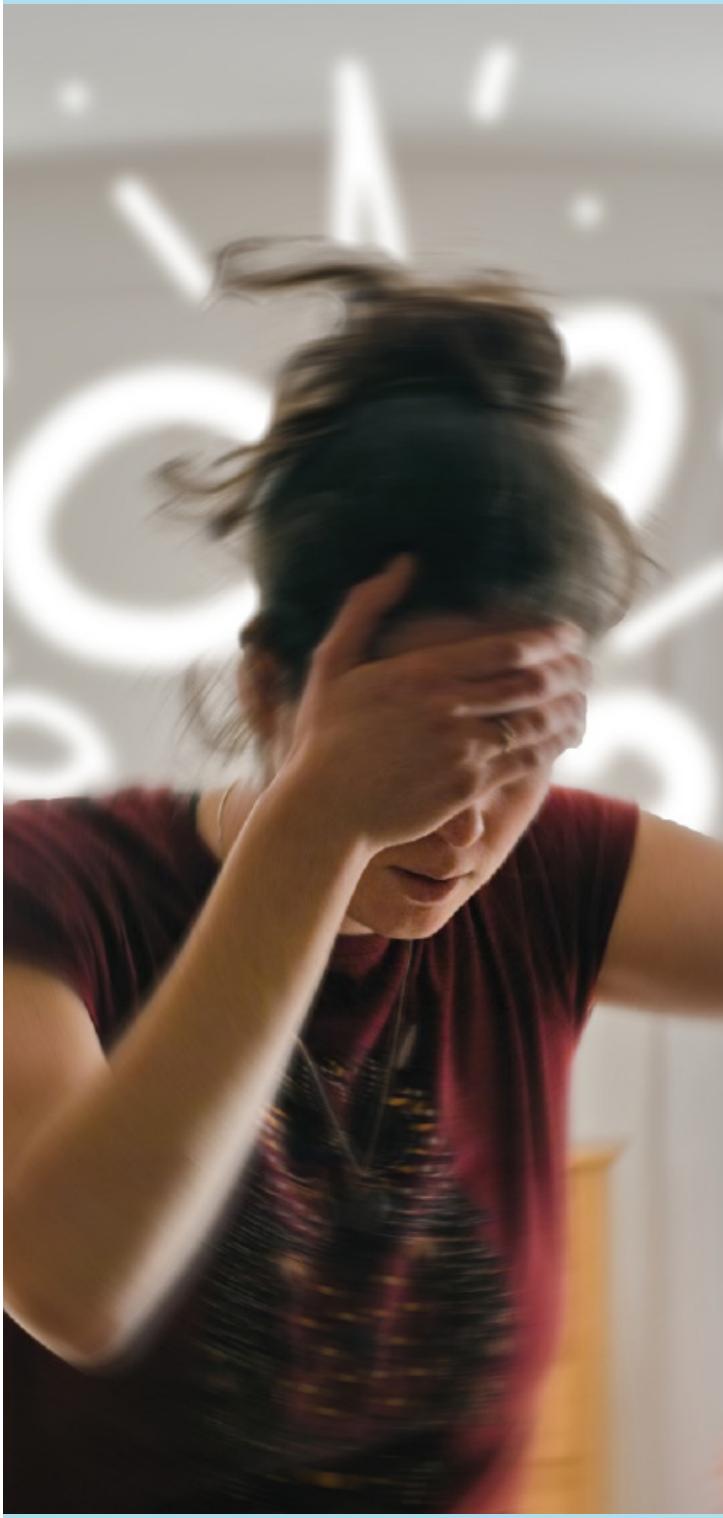
Mababang Blood Sugar (Hypoglycemia)

Maraming dahilan para sa mababang blood sugar, kabilang ang:

- Paglaktaw ng oras ng pagkain
- Ano ang iyong kinakain, kabilang ang kung gaano karaming taba, protina, at fiber ang nasa isang pagkain.
- Mga antas ng iyong insulin. Para sa mga taong nag-iinsulin para sa pamamahala ng diyabetis:
  - Sobrang pag-iinsulin
  - Hindi pagkain ng sapat na carbohydrates (o carbs) para sa dami ng insulin na itinuturok sa katawan o iniinom mo.
  - Oras kung kailan nag-iinsulin
- Pag-eehersisyo nang higit sa karaniwan o mas mahaba o mas mahirap kaysa karaniwan.
- Paggugol ng oras sa matataas na lugar
- Mahalumigmig at mainit na panahon
- Pagreregla

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 o parang lumulutang
- Pagkaramdam ng pagod o panghihina
- Gutom o pakiramdam na naduruwal
- Hindi regular o mabilis na pagtibok ng puso
- Pakiramdam na natutusok o pamamanhid ng labi, dila, o pisngi



Mababang Blood Sugar
(ipinagpapatuloy)

Ang mababang blood sugar ay maaaring mapanganib at dapat na gamutin kaagad. Kung ikaw ay may diyabetis o alam mo na maaari kang magkaroon ng mababang blood sugar, alamin kung ano ang iyong mga sintomas upang maaga mong matukoy ang mga palatandaan at magamot ito. Makipag-usap sa iyong support team at doktor tungkol sa kung ano ang maaari mong kainin o inumin kung ikaw ay nakakaranas ng mababang blood sugar.

Kung sa tingin mo ay mababa ang iyong blood sugar, agad na kumain o uminom ng anuman at makipag-usap sa iyong support team. Pagkatapos, maghintay ng 15 minuto at tingnan kung bumuti na ang pakiramdam mo. Kung mayroon kang glucose monitor, suriin ang antas ng iyong blood sugar pagkatapos ng 15 minuto. Matagal bago tumaas ang blood sugar pagkatapos kumain o uminom. Bigyan ito ng ilang minuto bago tumalab.

Pinagkunan: CDC; CDC; Mayo Clinic; DDS Clinical Services

Kailan Tatawag sa 911

Tumawag sa 911 anumang oras na nag-aalala ka tungkol sa pagkakaroon ng talagang mababang blood sugar.

Kung ang iyong blood sugar ay nananatiling masyadong mababa ng 20 minuto pagkatapos mong kumain o uminom ng isang bagay o ang iyong karaniwang paggamot ay hindi gumagana.

Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong mga natatanging pangangailangan at kung ano ang gagawin sa isang emerhensya.

Maaaring kailanganin mo ang mga espesyal na kagamitan (isang glucose monitor o glucometer) o pang-emerhensyang gamot (glucagon) na magagamit kung sakaling magkaroon ng emerhensya.

Kung sa tingin mo ay mayroon kang mababang blood sugar o may diyabetis, makipag-usap sa isang medikal na propesyonal tungkol sa kung paano susuriin ang antas ng iyong blood sugar, kahit na wala kang mga sintomas. Ang mga blood sugar monitor o tuluy-tuloy na glucose monitor (mga CGM) ay mga tool na ginagamit upang tumulong sa pagsusuri ng blood sugar.

Pinagkunan: CDC; CDC; Mayo Clinic; DDS Clinical Services

Mataas na Blood Sugar (Hyperglycemia)

Kung ang antas ng glucose ay masyadong mataas at nananatiling mataas, maaari itong magdulot ng pinsala o kumplikasyon sa katawan sa paglipas ng panahon. Maraming bagay ang maaaring maging sanhi ng mataas na blood sugar, kabilang ang:

- Pagkakaroon ng sakit.
- Pagiging stressed.
- Pagkain ng higit sa naiplano.
- Kung ikaw ay may diyabetis, hindi nakakakuha ng sapat na insulin, o umiinom ng mga gamot para sa diyabetis.

Maaaring iba-iba para sa bawat isa ang mga palatandaan ng mataas na blood sugar. Kasama sa mga karaniwang sintomas ang:

- Sobrang pagod ang pakiramdam.
- Pagkauhaw.
- Pagkakaroon ng malabong paningin.
- Kailangang umihi nang mas madalas.

Pinagkunan: CDC

Kung mayroon kang mataas na blood sugar, kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung paano ito pananatilihin sa loob ng isang malusog na saklaw.

Mga Karagdagang Sanggunian

- Prevention & Wellness: Healthy Diet (ca.gov)
- Prevention & Wellness: Physical Health (ca.gov)