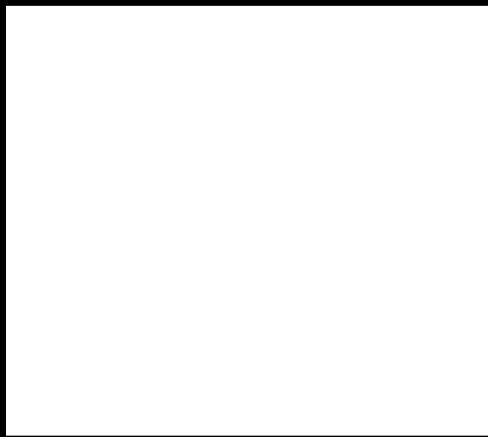


# 4 Steps to Control Your Diabetes for Life

## 4 na Hakbang upang Pigilin ang Iyong Diyabetis. Habang Buhay.



Filipino  
(Tagalog)  
May 2007  
Mayo 2007



# Contents

- Step 1: Learn about diabetes ..... 6
- Step 2: Know your diabetes ABCs ..... 12
- Step 3: Manage your diabetes ..... 16
- Step 4: Get routine care ..... 22
- Notes ..... 26
- Where to get help ..... 28

# ***Mga Nilalaman***

|  |    |
|--|----|
| Ika-1 Hakbang:<br>Pag-aralan kung ano ang diyabetis .....  | 7  |
| Ika-2 Hakbang:<br>Alamin ang ABC ng iyong diyabetis .....  | 13 |
| Ika-3 Hakbang:<br>Pamahalaan ang iyong diyabetis .....   | 17 |
| Ika-4 na Hakbang: Kumuha ng<br>pang-araw-araw na pangangalaga<br>upang maiwasan ang mga problema ..... | 23 |
| Mga Paunawa .....  | 27 |
| Saan Makakakuha ng Tulong .....  | 29 |

# 4 Steps to Control Your Diabetes. For Life.

This booklet presents four key steps to help you manage your diabetes and live a long and active life.

**Step 1: Learn about diabetes.**

**Step 2: Know your diabetes ABCs.**

**Step 3: Manage your diabetes.**

**Step 4: Get routine care to avoid problems.**

# 4 na Hakbang Upang Pigilin ang Iyong Diyabetis. Habang Buhay.

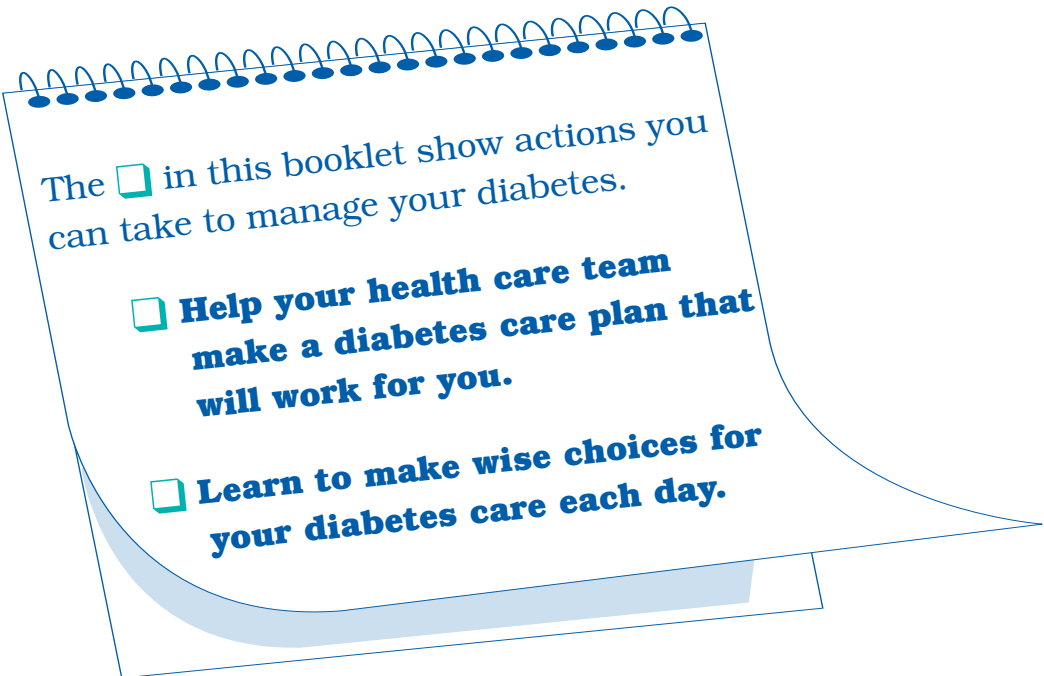
Ipinapahayag nang libretang ito ang apat na mahalagang hakbang upang matulungan ka sa pagpigil ng iyong diyabetis at magkaroon ng mahaba at masiglang buhay.

- 1. Pagaralan kung ano ang diyabetis.**
- 2. Alamin ang ABC ng iyong diyabetis.**
- 3. Pamahalaan ang iyong diyabetis.**
- 4. Kumuha ng palagiang pangangalaga upang maiwasan ang mga problema.**

Diabetes is a serious disease. It affects almost every part of your body. That is why a health care team may help you take care of your diabetes:

- doctor
- dentist
- diabetes educator
- dietitian
- eye doctor
- foot doctor
- mental health counselor
- nurse
- nurse practitioner
- pharmacist
- social worker
- friends and family

**You are the most important member of the team.**



The  in this booklet show actions you can take to manage your diabetes.

**Help your health care team make a diabetes care plan that will work for you.**

**Learn to make wise choices for your diabetes care each day.**

Ang diyabetis ay isang malubhang sakit. Naaapektohan nito ang halos lahat ng bahagi ng iyong katawan. Ito ang dahilan kung bakit maaari kang matulungan ng isang “health care team” na alagaan ang iyong diyabetis:

- doktor
- dentista
- nagtuturo tungkol sa diyabetis
- dietitian
- doktor sa mata
- doktor sa paa
- tagapayo sa pangkaisipang kalusugan
- nurse
- nurse practitioner
- pharmacist
- social worker
- mga kaibigan at pamilya

**Ikaw ang pinakamahalagang miyembro ng “health care team”.**

Ang mga  may marka sa libretang ito ay nagpapakita kung ano ang dapat mong gawain upang pamahalaan ang iyong diyabetis.

**Tulungan ang iyong “health care team” na gumawa ng isang plano sa pangangalaga ng iyong diyabetis na nakakabuti para sa iyo.**

**Pag-aralan ang pagpili ng mahusay na paraan upang alagaan ang iyong diyabetis bawat araw.**

---

## Step 1:

### Learn about diabetes.

Diabetes means that your blood glucose (blood sugar) is too high. Here are the main types of diabetes.

**Type 1 diabetes**—the body does not make insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 need to take insulin every day.

**Type 2 diabetes**—the body does not make or use insulin well. People with type 2 often need to take pills or insulin. Type 2 is the most common form of diabetes.

**Gestational (jes-TAY-shon-al) diabetes mellitus (GDM)**—occurs when a woman is pregnant. It raises her risk of getting another type of diabetes, mostly type 2, for the rest of her life. It also raises her child's risk of being overweight and getting diabetes.



# Ika-1

## Hakbang: Pag-aralan ang diyabetis.

Ang diyabetis ay nangangahulugan na ang iyong asukal sa dugo (blood glucose or blood sugar) ay masyadong mataas ang bilang. Ito ang mga pangunahing uri ng diyabetis.

**Type 1 diyabetis** — ang katawan ay hindi gumagawa ng insulin. Ang insulin ay tumutulong sa katawan na gamitin ang glucose mula sa pagkain para sumigla ang katawan. Ang mga taong may type 1 diyabetis ay kailangang bigyan ng insulin araw-araw.

**Type 2 diyabetis** — ang katawan ay hindi gumagawa o mahina ang paggamit ng insulin. Ang mga taong may type 2 diyabetis ay madalas kailangang uminom ng gamot o bigyan ng insulin. Ang Type 2 diyabetis ay ang pinaka-pangkaraniwang uri ng diyabetis.

**Gestational (jes-TAY-shon-al) diabetes mellitus (GDM)** — nangyayari ito kapag ang isang babae ay nagdadalang-tao. Pinalalaki nito ang kanyang panganib na magkaroon ng ibang uri ng diyabetis, karamihan type 2, nang habang buhay. Pinalalaki rin nito ang panganib na ang bata ay magkaroon ng labis na timbang at magkaroon ng diyabetis.

## Diabetes is serious.

You may have heard people say they have “a touch of diabetes” or that their “sugar is a little high.” These words suggest that diabetes is not a serious disease. That is not correct. Diabetes is serious, but you can manage it!



All people with diabetes need to make healthy food choices, stay at a healthy weight, and be active every day.

Taking good care of yourself and your diabetes can help you feel better and avoid health problems caused by diabetes such as:

- heart attack and stroke
- eye problems that can lead to trouble seeing or going blind
- nerve damage that can cause your hands and feet to hurt, tingle, or feel numb. Some people may even lose a foot or a leg.
- kidney problems that can cause your kidneys to stop working
- gum disease and loss of teeth

## Malubha ang diyabetis.

Maaaring nakarinig ka ng mga taong nagsasabi na sila'y may “kaunting diyabetis” o ang kanilang “asukal ay may kaunting kataasan”. Ang mga salitang ito ay nagpapakita na ang diyabetis ay hindi isang malubhang sakit. Hindi ito tama. Ang diyabetis ay malubha, ngunit maari mo itong mapamahalaan!



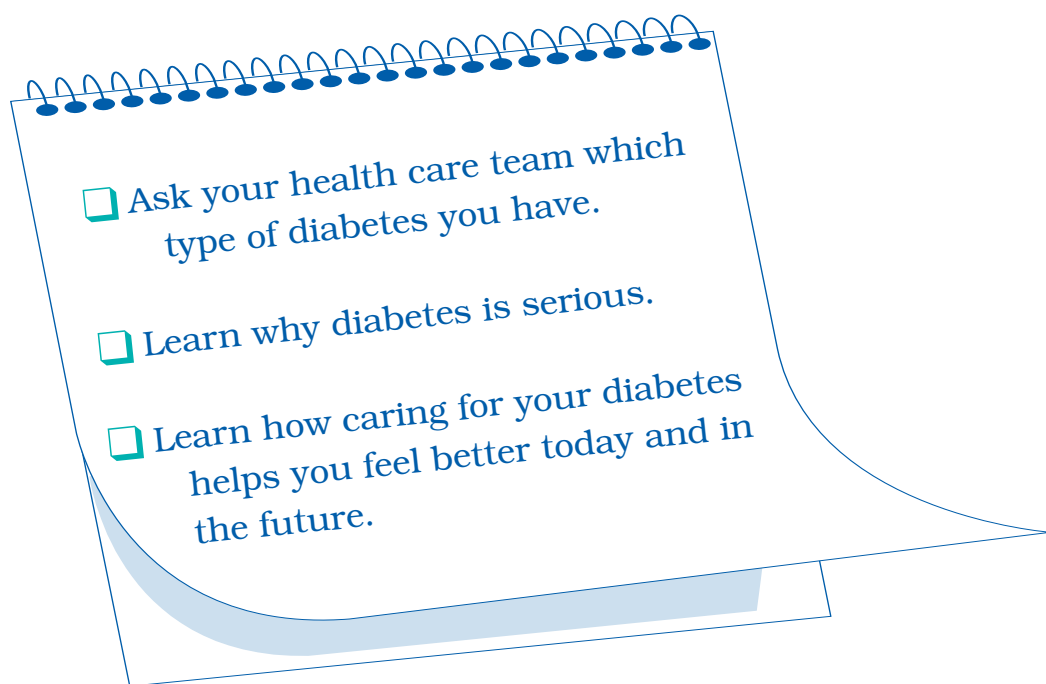
Ang lahat ng mga taong may diyabetis ay kailangang pumili ng mga wastong pagkain, magpanatili ng timbang na mabuti sa kalusugan, at maging masigla araw-araw.

Ang mabuting pag-aalaga sa iyong sarili at sa iyong diyabetis ay makakatulong sa iyo. Magkakaroon ka ng mabuting pakiramdam at maiwasan mo ang mga problema sa kalusugan na dulot ng diyabetis tulad ng:

- atake sa puso at “stroke”
- mga problema sa mata na maaaring mauwi sa problema sa paningin o pagkabulag
- pagkasira ng “nerve” na maaaring magdulot ng pananakit sa iyong mga kamay at paa, pangigilig nito, o pakiramdam na namamanhid ang mga ito. Ang ilang tao ay maaari pang mawalan ng isang paa o binti.
- mga problema sa bato na maaaring maging sanhi ng paghinto ng gawain ng mga bato
- sakit sa gilagid at pagkawalan ng ngipin

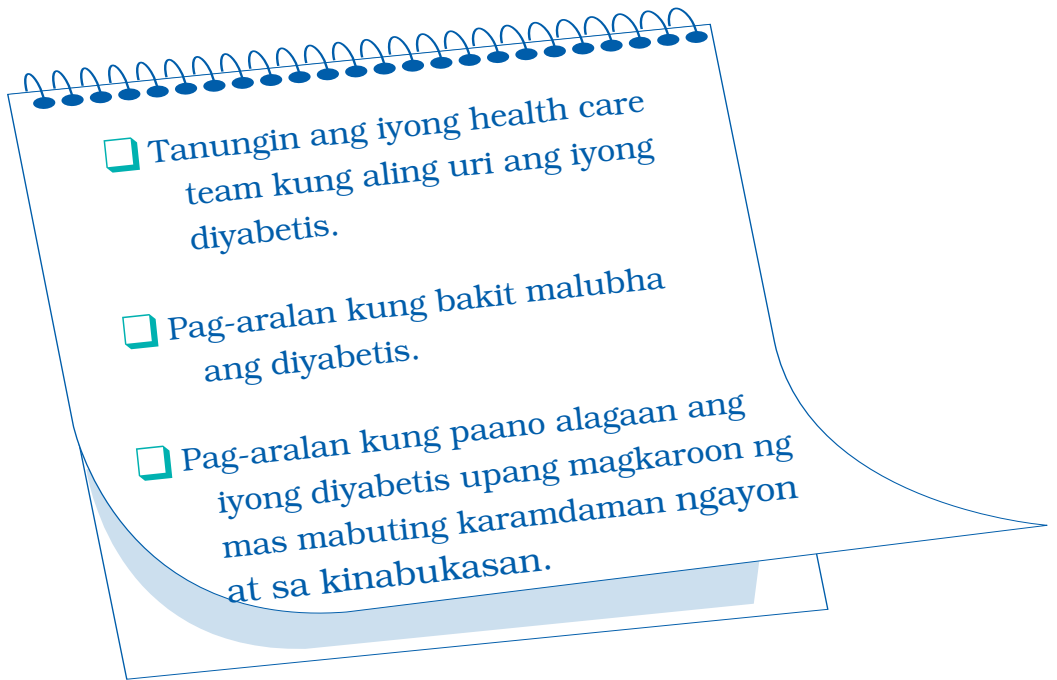
When your blood glucose is close to normal you are likely to:

- have more energy
- be less tired and thirsty and urinate less often
- heal better and have fewer skin or bladder infections
- have fewer problems with your eyesight, skin, feet, and gums



Kapag ang iyong blood glucose ay malapit sa normal, ikaw ay malamang na:

- mayroong karagdagang kalakasan
- hindi gaanong mapapagod at mauuhaw at hindi madalas ang pag-ihi
- gagaling nang mas maigi at magkakaroon ng mas kaunting impeksyon sa balat o pantog
- magkakaroon ng mas kaunting problema sa paningin, balat, mga paa, at mga gilagid



## Step 2: Know your diabetes ABCs.

Talk to your health care team about how to control your A1C, Blood pressure, and Cholesterol. This can help lower your chances of having a heart attack, stroke, or other diabetes problem. Here's what the ABCs of diabetes stand for:

### **A for the A1C test (A-one-C).**



It shows you how your blood glucose has been over the last three months. The A1C goal for most people is below 7.

High blood glucose levels can harm your heart and blood vessels, kidneys, feet, and eyes.

### **B for Blood pressure.**



The goal for most people with diabetes is below 130/80.

High blood pressure makes your heart work too hard. It can cause heart attack, stroke, and kidney disease.

### **C for Cholesterol.**



The LDL goal for most people is below 100.  
The HDL goal for most people is above 40.

LDL or “bad” cholesterol can build up and clog your blood vessels. It can cause a heart attack or a stroke. HDL or “good” cholesterol helps remove cholesterol from your blood vessels.

## Ika-2

### Hakbang: Alamin ang ABC ng iyong diyabetis.

Kausapin ang iyong health care team kung paano pigilin ang iyong A1C, Blood pressure, at Cholesterol. Makakatulong ito sa pagbawas ng pagkakataon na magkaroon ng atake sa puso, magkaroon ng stroke o ibang problema sa diyabetis. Ito ang ibig sabihin ng ABC ng diyabetis:

#### Ang **A** ay para sa A1C test (A-one-C).



Ipinapakita nito kung ano ang bilang ng iyong blood glucose sa loob ng nakaraang tatlong buwan. Ang A1C na layunin para sa karamihan ng mga tao ay mas mababa sa 7.

Ang mga mataas na antas ng blood glucose ay maaaring makapinsala sa iyong puso at mga daluyan ng dugo, mga bato, mga paa, at mga mata.

#### Ang **B** ay para sa Blood pressure.



Ang layunin para sa karamihan ng mga taong may diyabetis ay mas mababa sa 130/80.

Kapag mataas ang iyong presyon, masyadong napapagod ang iyong puso at maari itong magdulot ng atake sa puso, stroke, at sakit sa bato.

#### Ang **C** ay para sa Cholesterol.



Ang LDL na layunin para sa karamihan ng mga tao ay mas mababa sa 100. Ang HDL na layunin para sa karamihan ng mga tao ay mas mataas sa 40.

Ang LDL o “masamang” cholesterol ay maaaring maipon at maaari nitong barahin ang iyong mga daluyan ng dugo. Maaari itong magdulot ng atake sa puso o stroke. Ang HDL o “mabuting” cholesterol ay tumutulong tanggalin ang cholesterol mula sa iyong mga daluyan ng dugo.



Ask your health care team:

what your A1C, Blood pressure,  
and cholesterol numbers are

what your ABC numbers should  
be

what you need to do to reach  
your targets



Tanungin ang iyong health care team:

kung ano ang bilang ng iyong A1C, Blood pressure, at cholesterol

kung ano ang dapat na bilang ng iyong ABC

kung ano ang kailangan mong gawin upang maabot ang iyong mga layunin

## Step 3: Manage your diabetes.



Many people avoid the long-term problems of diabetes by taking good care of themselves. Work with your health care team to reach your ABC goals. Use this self-care plan.

- **Use your diabetes food plan.** If you do not have one, ask your health care team for one.
  - Eat healthy foods such as fruits and vegetables, fish, lean meats, chicken or turkey without the skin, dry peas or beans, whole grains, and low-fat or skim milk and cheese.
  - Keep fish and lean meat and poultry portions to about 3 ounces (or the size of a pack of cards). Bake, broil, or grill it.
  - Eat foods that have less fat and salt.
  - Eat foods with more fiber such as whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta.

## Ika-3

### Hakbang: Pamahalaan ang iyong diyabetis.



Maraming tao ang nakakaiwas sa pangmatagalang problema ng diyabetis sa pamamagitan ng mabuting pangangalaga sa kanilang mga sarili. Makipagtulungan sa iyong health care team upang maabot ang iyong mga ABC na layunin. Gamitin itong plano sa pangangalaga sa sarili.

- **Gamitin ang iyong plano sa pagkain para sa may diyabetis.** Kung wala ka nito, humingi ka sa iyong health care team.
  - Kumain ng mga wastong pagkain na nakakabuti sa kalusugan, tulad ng mga prutas at mga gulay, isda, mga karneng kaunti ang taba, manok o pabo na walang balat, pinatuyong guisantes o beans, whole grains, at low-fat o skim milk at keso.
  - Panatilihin sa 3 onsa (o kasing laki ng pakete ng baraha) ang serving ng isda at karne o manok na kaunti ang taba. I-bake, broil, o ihawin ito.
  - Kumain ng mga pagkaing may mas kaunti ang taba at alat.
  - Kumain ng mga pagkain na may maraming fiber, tulad ng whole-grain cereals, tinapay, crackers, kanin, o pasta.

- **Get 30 to 60 minutes of physical activity on most days of the week.**

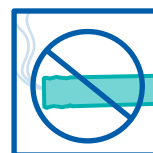
Brisk walking is a great way to move more.



- **Stay at a healthy weight** by making healthy food choices and moving more.

- **Ask for help if you feel down.** A mental health counselor, support group, member of the clergy, friend, or family member will listen to your concerns and help you feel better.

- **Learn to cope with stress.** Stress can raise your blood glucose. While it is hard to remove stress from your life, you can learn to handle it.



- **Stop smoking.** Ask for help to quit.

- **Take medicines even when you feel good.** Ask your doctor if you need aspirin to prevent a heart attack or stroke. Tell your doctor if you cannot afford your medicine or if you have any side effects.

- **Mag-ehersisyo o kumilos nang 30 hanggang 60 minuto sa karamihan ng mga araw bawat linggo.** Ang mabilis na paglalakad ay mahusay na paraan upang dagdagan ang pagkilos.

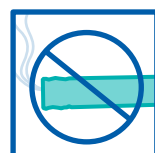


- **Manatili sa timbang na nakakabuti sa kalusugan** sa pamamagitan ng pagpili ng mga mabuting pagkain at dagdagan ang pagkilos ng katawan.

- **Humingi ng tulong kung ikaw ay namimighati.** Makinig sa isang mental health counselor (tagapayo sa pangkaisipang kalusugan), sumama sa grupong nagbibigay-suporta, kauasapin ang iyong pare, kaibigan, o kapamilya sa iyong mga pighati at makakatulong ito at gaganda ang iyong pakiramdam.

- **Matutong kayanin ang mga problema o “stress”.** Maaaring tataas ang iyong blood glucose kung iniisip mo ang iyong mga problema. Bagama’t mahirap tanggalin ang problema o “stress” sa iyong buhay, maari kang matuto upang kayanin ito.

- **Huminto sa paninigarilyo.** Humingi ng tulong upang itigil ito.



- **Uminom ng iyong mga gamot kahit na mabuti ang iyong pakiramdam.** Tanungin ang iyong doktor kung kailangan mo ng aspirin upang maiwasan ang atake sa puso o stroke. Sabihin sa iyong doktor kung hindi mo kaya ang gastos para sa iyong mga gamot o kung mayroon kang nararamdaman na epekto nang gamot.

- **Check your feet every day** for cuts, blisters, red spots, and swelling. Call your health care team right away about any sores that won't go away.
- **Brush your teeth and floss every day** to avoid problems with your mouth, teeth, or gums.

- **Check your blood glucose.** You may want to test it one or more times a day.



- **Check your blood pressure.** If your doctor advises.
- **Report any changes in your eyesight** to your doctor.

Talk to your health care team about your blood glucose targets. Ask how and when to test your blood glucose and how to use the results to manage your diabetes.

Use this plan as a guide to your self-care.

Discuss how your self-care plan is working for you each time you visit your health care team

- **Suriin ang iyong mga paa araw-araw** upang malaman kung ito’y may mga hiwa, mga sugat, mga paltos, mga pulang marka, at pamamaga. Tawagan kaagad ang iyong health care team kung mayroon kang anumang singaw na hindi nawawala.
- **Magsepilyo at mag-dental floss araw-araw** upang maiwasan ang mga problema sa iyong bibig, ngipin, o mga gilagid.
- **Magpasuri nang iyong blood glucose** Maiging suriin ito minsan o higit pang beses bawat araw.
- **Magpasuri sa iyong presyon** kung ito ay payo ng iyong doktor.
- **Sabihin** sa iyong doktor kung may **anumang mga pagbabago sa iyong mata o paningin.**



- Kausapin ang iyong health care team tungkol sa iyong mga layunin sa blood glucose. Tanungin kung paano at kailan suriin ang iyong blood glucose at kung paano gamitin ang mga resulta upang pamahalaan ang iyong diyabetis.
- Gamitin ang planong ito bilang patnubay para sa iyong pangangalaga sa sarili.
- Pag-usapan kung paano nakakatulong ang iyong plano sa pangangalaga sa sarili tuwing dumadalaw ka sa yong health care team.

## Step 4:

### Get routine care to avoid problems.

See your health care team at least twice a year to find and treat problems early. Discuss what steps you can take to reach your goals.

#### At each visit get a:

- blood pressure check
- foot check
- weight check
- review of your self-care plan shown in Step 3



Two times each year get an:

- A1C test—It may be checked more often if it is over 7

Once each year get a:

- cholesterol test
- triglyceride (try-GLISS-er-ide) test- a type of blood fat
- complete foot exam
- dental exam to check teeth and gums—tell your dentist you have diabetes
- dilated eye exam to check for eye problems
- flu shot
- urine and a blood test to check for kidney problems

At least once get a:

- pneumonia (nu-mo-nya) shot



## Ika-4

### na Hakbang: Kumuha ng pang-araw-araw na pangangalaga upang maiwasan ang mga problema.

Makipagkita sa iyong health care team upang hanapin at gamutin nang maaga ang mga problema. Pag-usapan kung anong mga hakbang ang maaari mong gawin upang maabot ang iyong mga layunin.

#### **Tuwing pumupunta, ipagawa ang sumusunod:**

- magpakuha ng presyon
- patingnan ang paa
- magpatimbang
- pag-aralan muli ang iyong plano sa pangangalaga sa sarili na ipinapakita sa ika-3 Hakbang



Dalawang beses bawat taon, ipagawa ang:

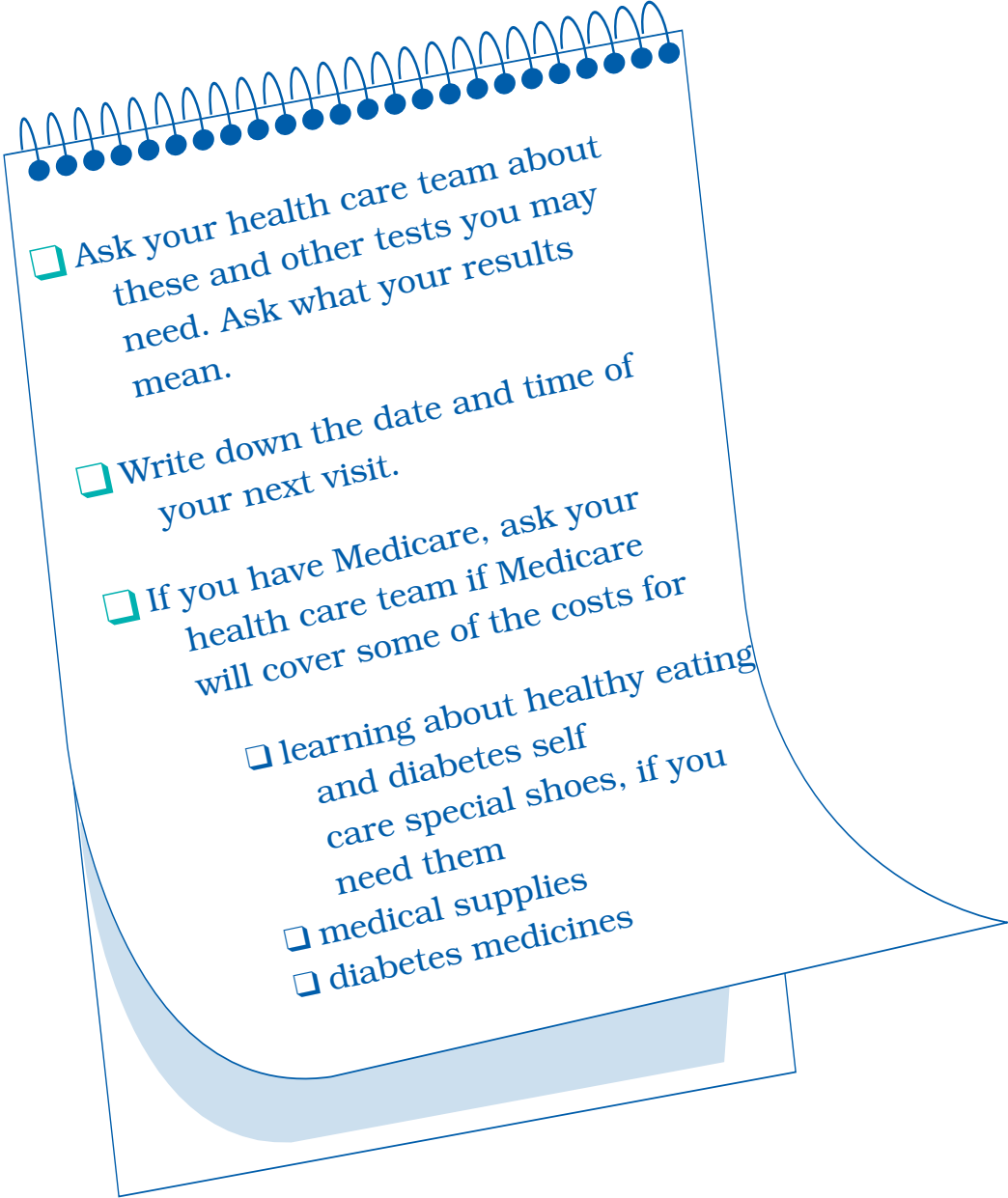
- A1C test - Maari itong suriin nang mas madalas kung ito ay higit sa 7

Isang beses bawat taon, ipagawa ang sumusunod:

- cholesterol test
- triglyceride (try-GLISS-er-ide) test- isang suri ng blood fat
- kompletong iksamen ng paa
- dental exam upang matingnan ang ngipin at mga gilagid - sabihin sa iyong dentista na ikaw ay may diyabetis
- dilated eye exam upang malaman kung may mga problema sa mata
- flu shot
- pagsuri ng ihi at dugo upang malaman kung may mga problema sa bato

Isang beses man lamang:

- magpa-bakuna para sa pulmonya (pul-mon-ya)



- Ask your health care team about these and other tests you may need. Ask what your results mean.

- Write down the date and time of your next visit.

- If you have Medicare, ask your health care team if Medicare will cover some of the costs for

- learning about healthy eating and diabetes self care special shoes, if you need them

- medical supplies

- diabetes medicines

- Tanungin ang iyong health care team tungkol sa mga ito at tungkol sa ibang mga pagsusuri na maaring kailangan mo. Tanungin kung ano ang ibig sabihin ang resulta ng pagsuri.
- Isulat ang petsa at oras ng iyong susunod na pagdalaw.
- Kung ikaw ay may Medicare, tanungin ang iyong health care team kung babayaran ng Medicare ang ilan sa mga gastos para sa
  - kaalaman tungkol sa pagkain nang mabuti sa kalusugan at pangangalaga sa sarili kapag may diyabetis
  - espesyal na sapatos, kung kailangan mo ito.
  - mga gamot sa diyabetis

---

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# *Where to get help:*

**Many items are offered in English and Spanish.**

**National Diabetes Education Program**

1-800-438-5383

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**American Association of Diabetes Educators**

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

**American Diabetes Association**

1-800-DIABETES (800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**American Dietetic Association**

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

**American Heart Association**

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

**Centers for Disease Control and Prevention**

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**Centers for Medicare & Medicaid Services**

1-800-MEDICARE or (800-633-4227)

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

**National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

# *Saan makakakuha ng tulong:*

**Maraming mga kaalaman na isinulat sa Ingles at Espanyol.**

**National Diabetes Education Program**

1-800-438-5383

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**American Association of Diabetes Educators**

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

**American Diabetes Association**

1-800-DIABETES (800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**American Dietetic Association**

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

**American Heart Association**

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

**Centers for Disease Control and Prevention**

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**Centers for Medicare & Medicaid Services**

1-800-MEDICARE or (800-633-4227)

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

**National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the **National Institutes of Health (NIH)** and the **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)** with the support of more than 200 partner organizations.

Ang U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) ay magkasamang itinaguyod ng **National Institutes of Health (NIH)** at ng **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)** na may kabalikat na higit sa 200 na mga partner na organisasyon.

Reviewed by Martha Funnell, MS, RN, CDE  
Michigan Diabetes Research and Training Center

Nirepaso ni Martha M. Funnell, MS, RN, CDE  
Michigan Diabetes Research and Training Center

Filipino (Tagalog) translation provided by the Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services  
Filipino (Tagalog) translation reviewed by Aurora S. Cudal, United Filipino American Senior Citizens of San Diego, Inc.

Ang pagsasalin sa Pilipino (Tagalog) ay ipinamamahagi ng Centers for Disease Control and Prevention Multilingual Services  
Ang pagsasalin sa Pilipino (Tagalog) ay nirepaso ni Aurora S. Cudal, United Filipino American Senior Citizens of San Diego, Inc.

**NIH Publikasyon Blg. NDEP-67TA • Mayo 2007**