

MGA BATAYANG KAALAMAN SA DIABETES

Ang Toolkit Ninyo



PRISCILLA CHAN AT MARK ZUCKERBERG
SAN FRANCISCO GENERAL
Hospital and Trauma Center

Na-update noong Setyembre 2021



Plano sa diabetes _____ Petsa: _____

- ◆ Inumin ang inyong mga gamot sa diabetes ayon sa tagubilin:

Gamot	Paano inumin

- ◆ Kumain ng wastong dami ng pagkain. Iwasan ang juice at soft drink.
- ◆ Alamin kung kailan dapat alamin ang inyong blood sugar:
 - Bago mag-almusal
 - Bago magtanghalian
 - Bago maghapunan
 - 2 oras pagkatapos ng almusal
 - 2 oras pagkatapos ng tanghalian
 - 2 oras pagkatapos ng hapunan
 - Bago matulog
- ◆ Tawagan ang inyong klinika kapag may mga sintomas kayo na nasa pahina 19.
- ◆ Dalhin ang inyong mga dokumento sa pagkaka-discharge, mga gamot, listahan ng blood sugar, at meter sa inyong mga appointment:

Petsa	Oras	Klinika	# ng Telepono
		Diabetes Clinic sa Building 90, 2 nd floor O Building 5, 1M clinic	628-206-8749

Kung kailangan ninyo ng agarang pangangalaga, tawagan muna ang inyong pangunahing klinika. Maraming klinika ang may mga slot para sa mga agarang appointment (tingnan ang p. 22).

Kung hindi kayo matitingnan agad ng inyong pangunahing klinika, pumunta sa

ZSFG Adult Urgent Care Clinic
Sa building 5, 1st floor, 1E clinic
628-206-8052



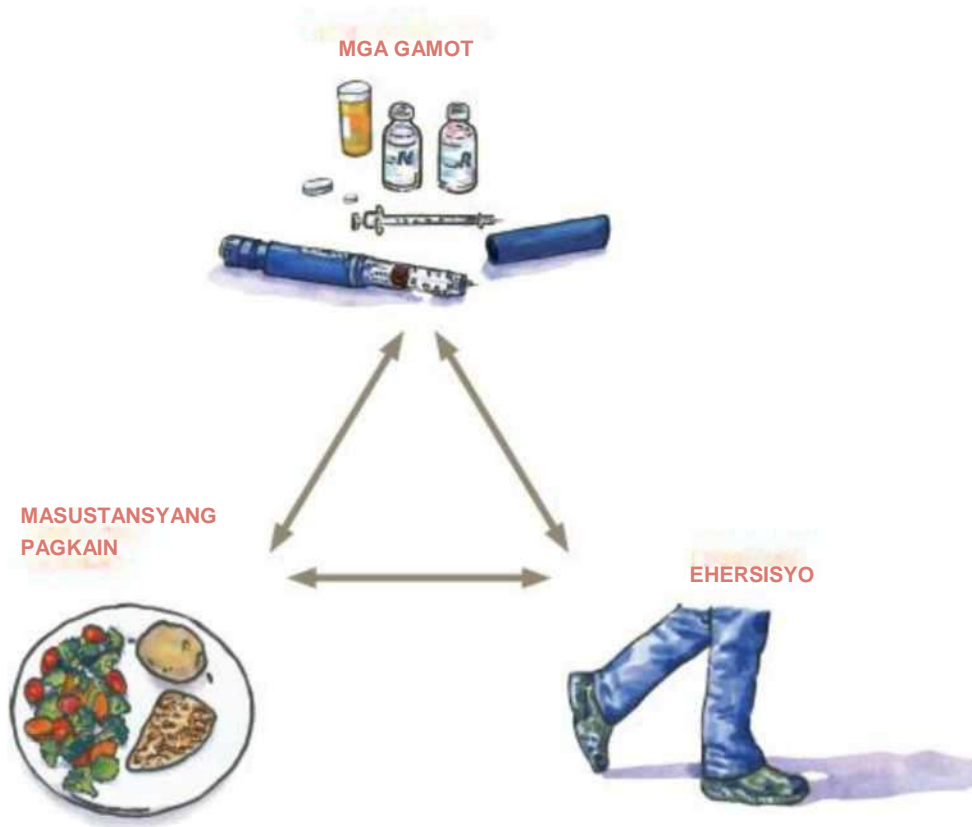
Mga

	Pahina
<input type="checkbox"/> Tungkol sa diabetes	3 - 4
<input type="checkbox"/> Mga target na blood sugar	5
<input type="checkbox"/> Paggamit sa inyong Guide meter at lancet	6 - 7
<input type="checkbox"/> Mga gabay sa masustansyang pagkain....	8 - 10
<input type="checkbox"/> Ehersisyo.....	11
<input type="checkbox"/> Mga gamot, mga side effect.....	12 - 13
<input type="checkbox"/> Mababang blood sugar	14 - 15
<input type="checkbox"/> Kapag may sakit kayo	16 - 17
<input type="checkbox"/> Maging ligtas	18
<input type="checkbox"/> Kailan dapat tawagan ang inyong klinika ..	19
<input type="checkbox"/> Alagaan ang inyong mga paa	20 - 21
<input type="checkbox"/> Aking mga center ng pangunahing pangangalaga.....	22
<input type="checkbox"/> Mga piling mapagkukunan ng tulong at impormasyon.....	23
<input type="checkbox"/> Mga layunin ko sa diabetes.....	24
<input type="checkbox"/> Listahan ng blood sugar	25



Tungkol sa diabetes

Malusog na balanse sa diabetes

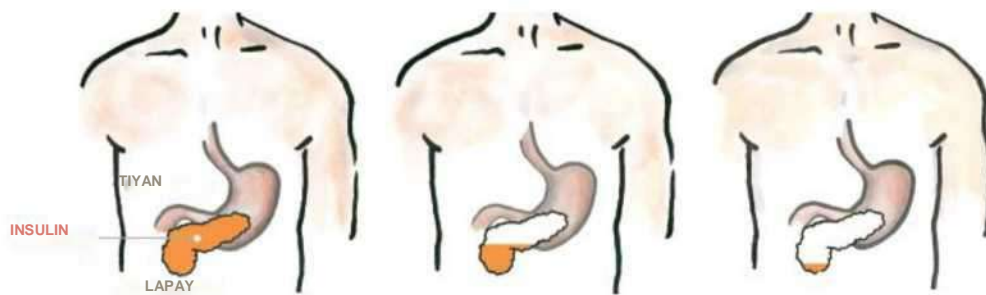


Mahalaga ang pagkain ng masusustansyang pagkain, pag-eehersisyo, at pag-inom ng mga tamang gamot para makontrol ang inyong diabetes. Kung papanatilihing nasa ligtas na antas ang blood sugar, maiiwasan ang mga pangmatagalang kumplikasyon sa inyong mga mata, mga bato, mga nerve, at puso. Susuportahan namin kayo sa pagsasagawa ng mabubuting pagbabago para maabot ang inyong mga layunin.

Kabilang sa inyong team ng pangangalagang pangkalusugan ang inyong doktor, nurse practitioner, nurse, diabetes educator, nutritionist, doktor sa mata, doktor sa paa, espesyalista sa behavioral health, at pharmacist.

Sa karaniwan, habang tinutunaw ang pagkain, nabe-break down ito sa glucose (sugar) at dumidiretso ito sa dugo. Nagmumula ang glucose sa lahat ng carbohydrates, hindi lang sa matatamis na pagkain. Kailangan ng glucose ng inyong katawan para sa enerhiya at nutrisyon.

Ang diabetes ay isang kondisyon kung saan hindi magamit ng inyong katawan ang glucose nang tama. Ang insulin ay isang hormone na nagmumula sa inyong lapay. Nakakatulong ang insulin sa pagdadala ng glucose mula sa



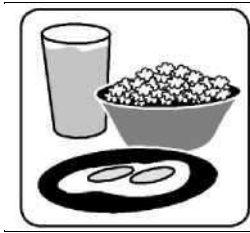
Mga bumababang antas ng insulin sa katagalan

May dalawang uri ng diabetes: type 1 at type 2. Mas karaniwan ang type 2 diabetes—gumagawa ng mas kaunting insulin ang inyong lapay sa katagalan at hindi na tumatalab sa inyong katawan ang mga epekto ng insulin. Nagagamot ang type 2 sa diyeta, ehersisyo, mga gamot, insulin, at iba pang itinuturok na medikasyon.

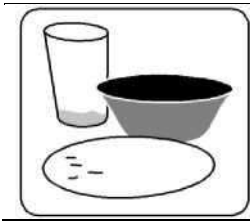
Mas bihira ang type 1 diabetes—sinisira ng immune system ng katawan ang mga cell na gumagawa ng insulin. Dapat gamutin ng insulin ang type 1.

Higit sa 34 milyong tao sa U.S. ang may diabetes. 88 milyon naman—1 sa 3 tao—ang may pre-diabetes (istatistika noong 2020). Isa rin itong lumalalang problema sa buong mundo. Hindi kayo nag-iisa!

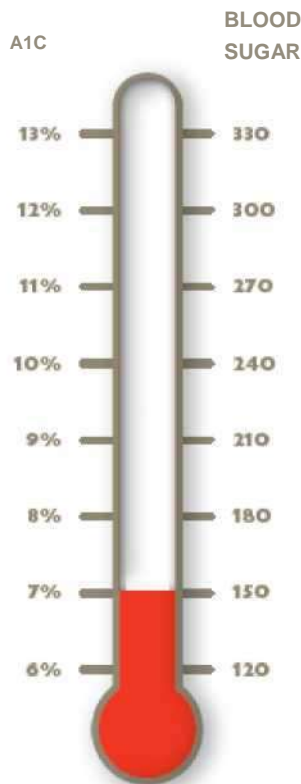
Mga target na blood sugar sa diabetes _____



Bago kumain, ang ideyal na blood sugar ay 80-130 para sa karamihan ng mga tao.



2 oras pagkatapos kumain, ang ideyal na blood sugar ay wala pang 180 para sa karamihan ng mga tao.



Ang A1C lab test ay ang inyong average na blood sugar sa loob ng nakalipas na 3 buwan.

Kung pananatiliing nasa humigit-kumulang 7% ang inyong A1C, makakatulong itong protektahan ang inyong mga mata, bato, nerve, at puso.

Paggamit sa inyong Guide meter at lancet



Pag-set Up:

Pihitin ang takip sa numerong gusto ninyo. Ang 1 ay para sa sensitibong balat. Ang 5 ay para sa mas makapal na balat. Katamtaman ang 2-3-4.



1. Hilahin pataas ang takip.



2. Ipasok ang lancet... pagkatapos ay pihitin at alisin ang bilog na takip.



3. Pagpantayin ang mga gatla at ibalik ang takip. Makakarinig kayo ng click.



4. Pindutin nang sagad ang button (parang ballpen).



5. Idikit ang dulo ng lancing device sa inyong daliri.



6. Pindutin ang dilaw na button para tusukin ang inyong daliri. Makakarinig kayo ng click.



7. Dahan-dahang pigain ang daliri para makakuha ng patak ng dugo.



8. Mag-alis ng isang test strip.



9. Ipasok ang gintong dulo sa meter.



10. Ipasok nang sagad ang strip. Awtomatikong mao-on ang meter.



11. Maglagay ng dugo sa dilaw na dulo ng test strip.



12. Tingnan ang inyong resulta. Hugutin ang test strip para i-off ang meter.



13. Alisin ang takip.



14. Gamitin ang katawan ng lancing device para itulak ang lancet sa sharps box. Ibalik ang takip.

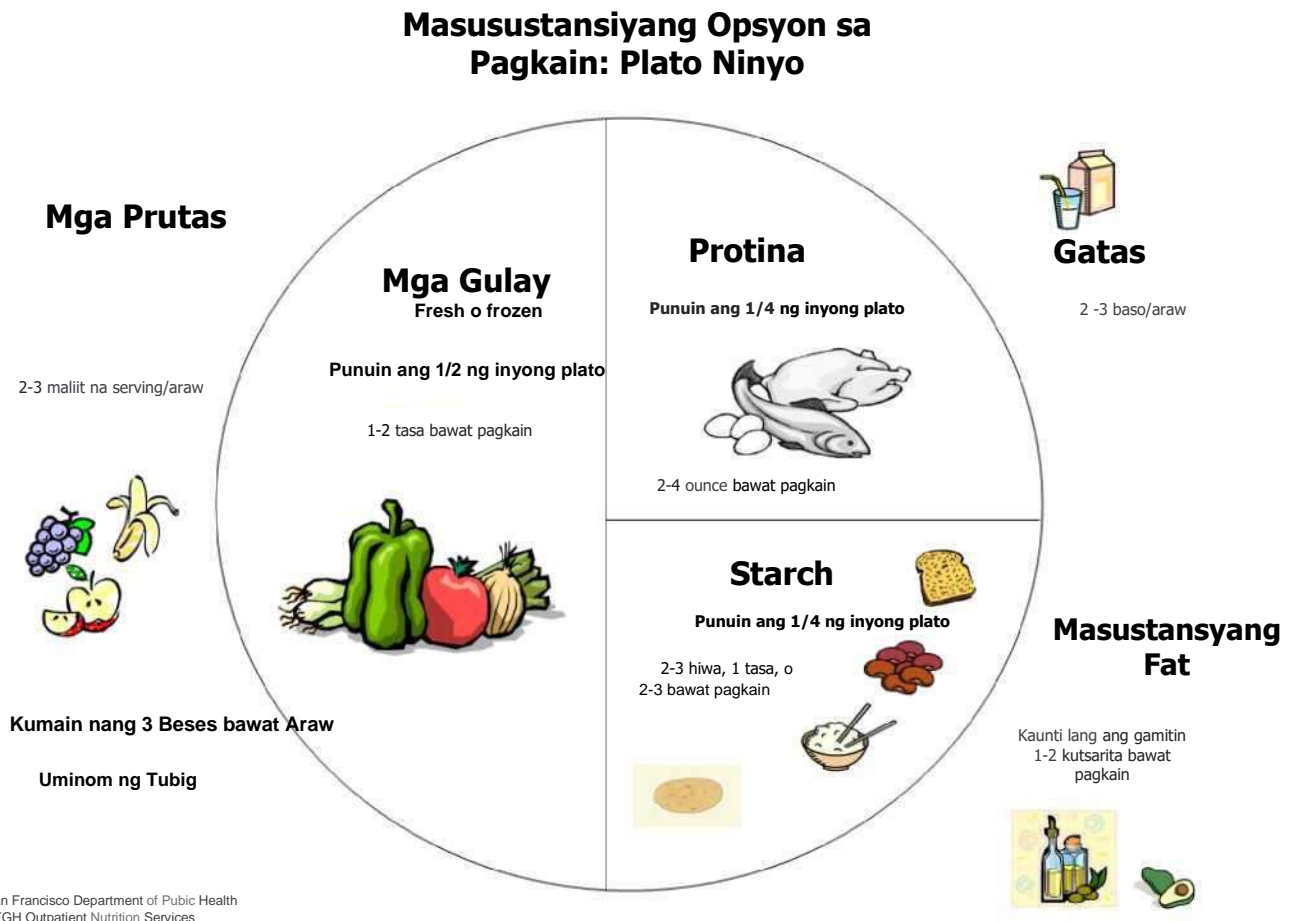
Tapos na!



Mga gabay sa masustansyang pagkain

Mga pangunahing punto:

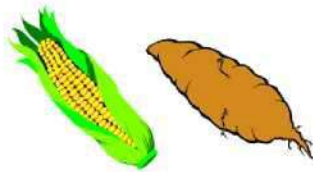
- Hindi kailangang bumili ng mga espesyal o mamahaling pagkain mga taong may diabetes. Kumain ng iba't ibang klase ng pagkain.
- Kumain ng 3 maliit na meal bawat araw. Iwasang lumaktaw ng pagkain.
- Subukang kumain ng parehong dami ng carbohydrates araw-araw.
- Uminom ng tubig. Iwasan ang matatamis na inumin (mga juice, regular na soft drink, energy drink, Gatorade, Snapple, KoolAid, atbp.).
- Sundin ang mga gabay sa wastong dami ng pagkain:



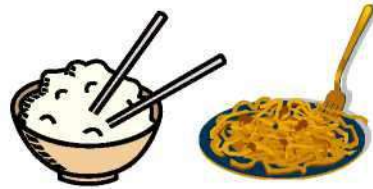
Pag-unawa sa carbohydrates

- Ang carbohydrates ay mga pagkaing nagiging sugar sa inyong katawan.
- Pumili ng whole grains hangga't maaari. Mas marami ang fiber ng whole grains, na nagpapabagal sa pagtaas ng inyong blood sugar.
- Iwasan ang maraming carbohydrates sa pagkain at mga inuming masyadong nagpapataas ng inyong blood sugar.
- Subukang panatilihin sa $\frac{1}{4}$ ng inyong plato ang dami ng carbohydrates sa bawat pagkain.

Carbohydrates:



Mais, patatas, yam, kalabasa, gabi



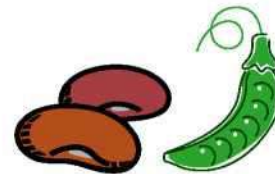
Kanin, grains, cereals, oatmeal, pasta



Prutas, mga fruit juice



Tinapay, tortillas, rolls, biskuwit, bagels



Beans, peas, lentils



Mga cookie, cake, pastry, matatamis na inumin, candy



Gatas, yogurt



Pag-unawa sa mga pagkain na HINDI carbohydrates

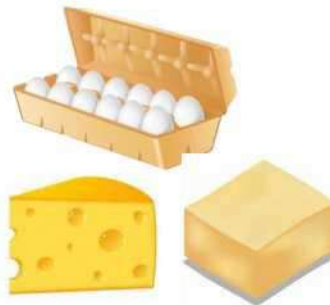
- Hindi masyadong pinatataas ng mga pagkaing ito ang mga blood sugar
- Subukang panatilihin sa $\frac{1}{2}$ ng inyong plato ang dami ng gulay sa mga pangunahing pagkain.
- Subukang panatilihin sa $\frac{1}{4}$ ng inyong plato ang dami ng protein sa mga pangunahing pagkain.
- Gumamit ng kaunting mantika at taba, pero huwag sobra.



Mga non-starchy na gulay

artichokes, asparagus, green beans, beets, broccoli, brussel sprouts, repolyo, carrots, cauliflower, pipino, talong

kale, leeks, lettuce, sibuyas, okra, kamatis, paminta, spinach, swiss chard, singkamas, zucchini, atbp.



Protina:

- baka, baboy, tupa
- manok, pabo
- isda, hipon
- iba pang pagkaing-dagat
- mga itlog
- keso
- tokwa



Mga taba at mantika:

- mani, peanut butter
- mantika
- mayonnaise
- sour cream
- cream cheese
- mantikilya
- half and half

Ehersisyo

Bakit ako dapat mag-ehersisyo?

- Pinapanatiling malusog ng ehersisyo ang inyong puso.
- Pinapaganda ng ehersisyo ang inyong blood sugar.
- Puwedeng makatulong ang ehersisyo para gumaan ang pakiramdam ninyo.
- Puwedeng makatulong ang ehersisyo para makapagbawas kayo ng timbang.

Gaano kadalas ako dapat mag-ehersisyo?

- Kahit man lang 30 minuto, 5 araw bawat linggo
- Mas dalasan ito kung kaya ninyo.

Anong klase ng ehersisyo ang pinakamainam?

- Gawin ang anumang mae-enjoy ninyo nang walang kirot.
- Magtanong muna sa inyong tagabigay ng serbisyo bago kayo magsimula ng bagong ehersisyo.
- Maganda para sa inyong puso ang cardio exercise. Maganda para sa inyong mga muscle ang pagbubuhat, stretching, at resistance exercise. Kapaki-pakinabang ang lahat ng klase ng ehersisyo!



Pag-ehersisyo habang nakaupo



Paglalakad



Pagsasayaw



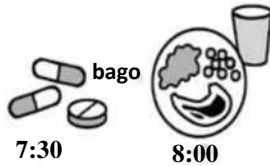
Aerobics



Resistance o pagbubuhat

Mga karaniwang gamot

Maraming taong may diabetes ang umiinom ng gamot at gumagamit ng insulin para kontrolin ang kanilang blood sugar. Itanong sa inyong tagabigay ng serbisyo ang tungkol sa oras ng pag-inom sa inyong mga gamot.



Glipizide, glyburide, o glimepiride
Inumin 30 minuto bago kumain.



Metformin
Inumin pagkatapos kumain.



Long-acting insulin
Kadalasan ay bago matulog at/o umaga. Hindi kailangang orasan ang pagkain.



Short-acting mealtime insulin
Gamitin bago kumain.



Mga side effect ng gamot

Mapapababa ng mga gamot ang inyong mga blood sugar sa ligtas na antas. Bago inumin ang inyong mga gamot, alamin ang tungkol sa mga karaniwang banayad na side effect.

Gamot	Paano nito pinapababa ang inyong blood sugar	Puwedeng magkaroon ng mga ganitong side effect ang ilang tao
Glipizide, glyburide, o glimepiride	Tinutulungan ang inyong katawan na makagawa pa ng insulin.	Mababang blood sugar, pagtaba
Metformin	Pinapababa ang sugar na ginagawa ng inyong atay at tinutulungan ang inyong katawan na maging mas sensitibo sa insulin.	Pagtatae, kabag, sakit ng tiyan, hangin sa tiyan, at metallic na lasa. Maiibsan ang mga epektong ito kung iinom ng metformin nang may pagkain.
Insulin	Nakakatulong sa inyong katawan na gamitin nang tama ang sugar.	Mababang blood sugar, iritasyon sa balat kung saan kayo nagtuturok, pagtaba
Mga itinuturok na hindi insulin (Victoza, Ozempic, Trulicity, Bydureon)	Nakakatulong sa inyong katawan na makagawa pa ng insulin kapag kumakain kayo. Kapaki-pakinabang para sa inyong puso, mga bato, at timbang.	Pagkaduwal, pagtatae, heartburn, kabag. Bihira: pagsusuka, matinding sakit ng tiyan
Mga SGLT2 inhibitor (Invokana, Jardiance)	Nagdadala ng mas maraming glucose sa ihi para mas mapababa ang blood sugar. Kapaki-pakinabang para sa inyong puso, mga bato, at timbang.	Yeast infection, impeksyon sa pantog, madalas na pag-ihhi Madalang: diabetic ketoacidosis (pagduduwal, pagsusuka, sakit ng tiyan) matinding impeksyon sa ari

Mababang blood sugar

May ilang gamot sa diabetes na puwedeng magdulot ng mababang blood sugar. Itanong sa inyong tagabigay ng serbisyo ang tungkol sa mga gamot na iniinom ninyo.

Maaari kayong makaramdam ng...



Sobrang pagkagutom



Mabilis na tibok ng puso



Pagkahilo o pagkaliyo



Pananakit ng ulo



Pagpapawis



Pagkalito

Kahit na maayos ang pakiramdam ninyo, posibleng napakababa ng blood sugar na wala pang 80.



Ano ang nagdudulot ng mababang blood sugar?

- Paglaktaw sa pagkain, o hindi pagkain sa tamang oras
- Sobrang pag-eehersisyo kaysa dati
- Pag-inom ng inyong glipizide o paggamit ng short-acting insulin nang hindi kumain

Paano ninyo gagamutin ang mababang blood sugar?

Kumain o uminom ng 15 gramo ng asukal gaya ng:



4 glucose tablet



3 kutsaritang
asukal



2 kutsaritang honey



6-7 matigas na
candy



2 kutsarang
pasas



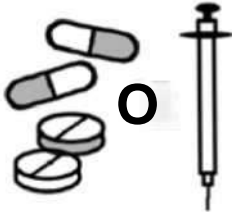
1/2 baso ng juice o
regular na soft drink

Alamin ulit ang inyong blood sugar pagkalipas ng 15 minuto. Kung wala pa ring 80 ang inyong blood sugar, gamutin ulit ito. Tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan kung hindi pa rin ninyo mapataas sa 80 ang inyong sugar.



Kapag may sakit kayo _____

Kapag may sakit kayo, posibleng mas mataas kaysa sa karaniwan ang inyong blood sugar.



Ipagpatuloy ang pag-inom sa inyong gamot sa diabetes.



Sukatin ang inyong blood sugar kada 2-4 oras kung mas mataas ito kaysa sa karaniwan. **Type 1: alamin ang urine ketones. Tawagan ang inyong tagabigay ng serbisyo kung ang sugar ninyo ay lampas 240 at may ketones kayo.

Subukang kumain ng karaniwang dami ng pagkain sa mga karaniwang oras.



Para maiwasan ang dehydration, uminom ng kahit man lang 8 ounce ng fluid na walang calorie (tubig, sabaw, diet soda) bawat oras.



Kung hindi kayo makakain dahil sa pagduduwal o pagsusuka, uminom ng mga liquid o kumain ng mga pagkaing may carbohydrates.

Puwede ninyong subukan ang mga pagkaing ito:



Gelatin
(1/2 tasa)



Ice cream
(1/2 tasa)



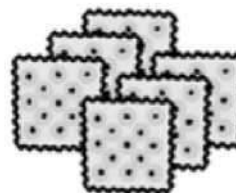
Fruit juice
(1/2 baso)



Gatorade
(1 baso)



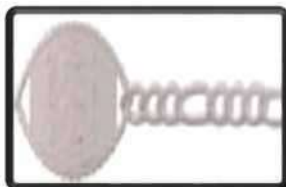
Pudding
(1/2 tasa)



6 saltine



Maging ligtas



Magdala o magsuot ng identification na kayo ay diabetic.



Palaging magdala ng pagkain o inuming may asukal o starch.



Turuan ang inyong mga kapamilya at kaibigan na bigyan kayo ng juice o sugar kapag mababa ang inyong blood sugar.



Magmaneho lang kapag lampas 100 ang antas ng inyong blood sugar.

Turuan ang inyong mga kapamilya at kaibigan kung ano ang gagawin kapag nahimatay kayo:



Tumawag sa 9-1-1, pagkatapos ay magbigay ng glucagon.



Huwag magbigay ng pagkain o liquid sa taong nahimatay.



Kailan dapat tawagan ang inyong klinika



Mababang blood sugar

Kung wala pang 80 ang inyong sugar o kung may mga senyales kayo ng mababang blood sugar (tingnan ang mga pahina 15-16)



Mataas na blood sugar

Kung lampas 300 ang sugar ninyo, kung ihi kayo nang ihi, kung uhaw na uhaw kayo, malabo ang inyong paningin, o kakaiba ang pagod ninyo ** Para sa type 1, tumawag kung lampas 240 ang inyong sugar at mayroon kayong ketones sa inyong ihi na may pagduduwal, pagsusuka, o pananakit ng tiyan.



Kung lampas 8 oras na kayong **sumusuka** at hindi kayo makainom



Kung **nagtatae** kayo nang lampas 8 oras at hindi kayo makainom



Kung kayo ay **nilalagnat**, **nanginginig**, may mga **bagong impeksyon** o **sugat**



Alagaan ang inyong mga paa _____



Tanggalin ang inyong mga sapatos at medyas sa bawat pagbisita sa tagabigay ng serbisyo para patingnan ang inyong mga paa.



Hugasan ang inyong mga paa gamit ang maligamgam na tubig araw-araw. Patuyuin nang mabuti ang mga ito, lalo na sa singit ng mga daliri sa paa.



Gumamit ng moisturizing lotion pero huwag sa singit ng mga daliri sa paa.



Tingnan palagi ang inyong mga paa kung may mga hiwa, pasa, paltos, pamumula, at pamamaga.





Huwag maglakad nang nakapaa.



Magsuot ng sapatos na tama ang sukat.



Tingnan ang loob ng inyong mga sapatos bago suutin ang mga ito. Baka may makahiwa sa inyo.



Gupitin nang pantay ang inyong mga kuko gaya ng ipinapakita.

Kung nahihirapan kayong alagaan ang inyong mga paa, hilingin sa inyong tagabigay ng serbisyo na i-refer kayo sa isang podiatrist.



Aking mga center ng pangunahing pangangalaga _____

- | | | |
|--------------------------|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> | Chinatown Public Health Center
1490 Mason St. | 415-364-7600 |
| <input type="checkbox"/> | Curry Senior Center
333 Turk St. | 415-885-2274 |
| <input type="checkbox"/> | Castro-Mission Health Center
3850 17 th St. (pansamantalang nasa 995 Potrero | 415-934-7700 |
| <input type="checkbox"/> | Family Health Center
995 Potrero Ave. | 628-206-5252 |
| <input type="checkbox"/> | Maxine Hall Health Center
1301 Pierce St. | 415-292-1300 |
| <input type="checkbox"/> | Mission Neighborhood Health Center
240 Shotwell St. | 415-552-3870 |
| <input type="checkbox"/> | Ocean Park Health Center
1351 24 th Ave. | 415-682-1900 |
| <input type="checkbox"/> | Potrero Hill Health Center
1050 Wisconsin St. | 415-648-3022 |
| <input type="checkbox"/> | Richard Fine People's Clinic, ZSFG
1001 Potrero Ave., 1M | 628-206-8494 |
| <input type="checkbox"/> | Silver Avenue Health Center
1525 Silver Ave. | 415-657-1700 |
| <input type="checkbox"/> | South of Market Health Center
229 7 th St. | 415-503-6000 |
| <input type="checkbox"/> | Southeast Health Center
2401 Keith St. | 415-671-7000 |
| <input type="checkbox"/> | St. Anthony's Free Medical Clinic
150 Golden Gate Ave., 2 nd floor | 415-241-8320 |
| <input type="checkbox"/> | Tom Waddell Health Center
230 Golden Gate Ave. | 415-355-7400 |



Mga piling mapagkukunan ng tulong at impormasyon

ZSFG Diabetes Clinic Konsultasyon sa mga endocrinologist, nurse practitioner, nurse diabetes educator, at nutritionist. Available kapag may referral mula sa tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga.	628-206-8749
ZSFG Community Wellness Program Iba't ibang wellness program at exercise class. Bukas sa publiko www.sfghwellness.org	628-206-4995
ZSFG Diabetes Support Group Buwanang support group. Bukas sa publiko. Tumawag para malaman ang mga oras.	628-206-8749
CalFresh (mga food stamp) Tumawag o mag-apply para sa mga food stamp sa 1235 Mission St. www.cdss.ca.gov/calfresh	877-847-3663
SF Tobacco Free Project Mga group meeting sa ZSFG. Bukas sa publiko. Tumawag para malaman ang mga oras.	628-206-6074
California Tobacco Control Program Iba't ibang programa kabilang ang libreng hotline ng telepono para makatulong sa paghinto sa paninigarilyo	800-NO-BUTTS

Sfghdiabetes.org



Mga layunin ko sa diabetes

	Gaano kadalas	Mga resulta/petsa	Layunin
A1C 	Bawat 3 buwan		7% para sa karamihan ng mga tao
Presyon ng dugo 	Bawat pagpapatingin		Wala pang 140/80 para sa karamihan ng mga tao
Cholesterol 	Isang beses sa isang taon		Uminom ng gamot na nagpapababa ng kolesterol.
Timbang 	Bawat pagpapatingin		Ang target kong timbang: _____
Mga mata 	Isang beses sa isang taon		Malilinaw na mata
Mga ngipin 	Isang beses sa isang taon		Matitibay na ngipin
Mga paa 	Bawat pagpapatingin		Walang hiwa o sugat
Protina sa ihi 	Isang beses sa isang taon		Wala pang 30

- Mayroon pa ba kayong mga tanong? Humingi ng referral sa inyong tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan para magpatingin sa isang nutritionist.

Mga layunin ko:

Listahan ng Blood Sugar

Petsa	Bago Mag-almusal		Bago magtang halian		Bago maghapan unan		Bago matulog		Mga Tala:
	Insulin:		Insulin:		Insulin:		Insulin:		
	Mabilis: Mabagal:	Oras	Mabilis: Mabagal:	Oras	Mabilis: Mabagal:	Oras	Mabilis: Mabagal:	Oras	



Ang “Mga Batayang Kaalaman sa Diabetes: Ang Toolkit Ninyo” na ito ay na-update mula sa “Mga Batayang Kaalaman sa Diabetes,” Amalia Fyles, CDCES, CNS, at Kelly Quinn, CDCES, CNS (2013), na-update noong 2019 at 2021.

Ginamit ang mga icon at text sa pahina 5, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19 nang may pahintulot mula sa “Live Your Life! Control Your Diabetes”, Lumetra.

Mga larawan sa pahina 3, 4, 5 na hinango mula sa tool sa pagtuturo ng flipchart na “Starting Insulin” na binuo sa ZSFG (2013), mga orihinal na guhit ni Mimi Sheiner

Mga orihinal na kontribusyon at review nila: Catherine Cullinane, RN, CDCES; Amalia Fyles, CNS, CDCES; Kathryn Guta, RN, CDCES; Charlotte Kuo, NP, CDCES; Debby Schlanger, RD; Audrey Tang, NP, CDCES

Na-edit ni: Charlotte Kuo, NP, CDCES

Zuckerberg San Francisco General, Diabetes Program

