



Alagaan ang Iyong Puso

Pamamahalaan ang Iyong Diabetes

- Asukal sa Dugo
- Presyon ng Dugo
- Kolesterol



Kung mayroon kang diabetes, alagaan ang iyong puso. Ang pagkakaroon ng diabetes ay nangangahulugan na mas malamang na magkaroon ka ng atake sa puso o atake serebral—pero hindi kailangang mangyari ito—kung pamamahalaan mo ang iyong diabetes.

Puwede kang magkaroon ng mahaba at malusog na buhay sa pamamagitan ng pamamahala ng glucose (asukal), sa iyong dugo, presyon ng dugo, at kolesterol.

Sa paglipas ng panahon, ang iyong matataas na antas ng asukal sa dugo ay makakapinsala sa mahahalagang bahagi ng katawan tulad ng iyong mga bato, at iyong mga mata. Ang mataas na presyon ng dugo ay isang seryosong sakit na pinagtatrabaho nang sobra ang iyong puso. At ang masamang kolesterol, o LDL, ay dumadami at nagbabara sa mga ugat ng iyong puso. Ang pamamahala ng lahat ng tatlo ay nangangahulugan ng mas mahaba at mas malusog na buhay.

ITANONG SA IYONG DOKTOR ANG MGA KATANUNGANG ITO

- 1 Ano ang mga numero ng aking asukal sa dugo, presyon ng dugo, at kolesterol?
- 2 Ano ang dapat na numero ng mga ito?
- 3 Anu-anong mga hakbang ang dapat kong gawin upang maabot ko ang mga hangaring ito?

Gamitin ang [Papel ng Talaan sa Diabetes](#) sa kabila upang isulat ang mga sagot sa mga katanungang ito.

KUMILOS NGAYON

Magagawa mong mabuhay nang mas matagal para sa iyong pamilya, pabutihin ang iyong kalusugan, at bawasan ang iyong mga panganib na magkaroon ng sakit sa puso o atake.

- ♥ Kumain ng mga tamang dami ng pagkain na tulad ng prutas, gulay, bins, at mga buong butil.
- ♥ Kumain ng mga pagkain na inihanda nang kakaunti ang asin at taba.
- ♥ Mag-ehersisyo ng hindi kukulangin sa 30 minuto araw-araw.
- ♥ Manatili sa wastong timbang—sa pamamagitan ng pagiging aktibo at pagkain ng tamang dami ng malulusog na pagkain.
- ♥ Tumigil sa paninigarilyo—humingi ng tulong.
- ♥ Inumin ang mga gamot sa paraang sinabi ng iyong doktor.
- ♥ Itanong sa iyong doktor ang tungkol sa pag-inom ng aspirin.
- ♥ Humingi ng tulong sa pamilya at kaibigan upang tulungan kang alagaan ang iyong puso at ang iyong diabetes.

Hangarin

Alagaan ang iyong puso sa pamamagitan ng pag-aalaga sa iyong asukal sa dugo, presyon ng dugo, at kolesterol

Gamitin ang papel na ito upang itala ang iyong asukal sa dugo, presyon ng dugo, at kolesterol kapag bumibisita sa iyong doktor. Magtrabahong kasama ng iyong tagapangalaga ng kalusugan, kaibigan, at pamilya upang maabot ang iyong mga hangarin.



GLUCOSE (Asukal) SA DUGO

Ang iksameng A1C—maikli para sa hemoglobin A-1-C—ay isang madaling iksamen ng dugo na sumusukat ng pangkaraniwang asukal sa iyong dugo sa nakalipas na tatlong buwan.

Iminumungkahing Hangarin na Asukal sa Dugo: Mababa sa 7 sa iksameng A1C

MAGPAIKSAMEN NG HINDI KUKULANGIN SA DALAWANG BESES SA ISANG TAON

Petsa							
Resulta							

PRESYON NG DUGO

Ang mataas na presyon ng dugo ay isang seryosong sakit na pinagtatrabaho nang sobra ang iyong puso.

Iminumungkahing Hangarin na Presyon ng Dugo: Mababa sa 130/80

MAGPAIKSAMEN SA BAWAT PAGBISITA

Petsa							
Resulta							

KOLESTEROL

Ang masamang kolesterol, o LDL, ay dumadami at nagbabara sa mga ugat ng puso.

Iminumungkahing Hangarin na Kolesterol: LDL Mababa sa 100

MAGPAIKSAMEN NG HINDI KUKULANGIN SA ISANG BESES SA ISANG TAON

Petsa							
Resulta							



Ang Programang Edukasyon sa Diabetes ay isang programang magkatulong na isinasagawa ng Pambansang Instituto ng Kalusugan at ng Mga Sentro sa Pagkontrol at Pagpigil ng Sakit.
Website: www.ndep.nih.gov
Telepono: 1-800-438-5383