

Alamin ang iyong mga numero

Ang isang naisapersonal na plano sa pangangalaga ng diyabetis ay maaaring makatulong na maabot mo ang iyong layunin at mapanatili ka roon.



Maging isang aktibong kalahok sa iyong pangangalaga sa diyabetis

Ikaw ang pinakamahalagang miyembro ng iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis. Maging aktibo sa iyong pangkat upang matiyak na gagana ang iyong plano para sa iyo.

A1C at mga antas ng pang-araw-araw na glucose sa dugo (asukal sa dugo)

- Ipinapakita ng A1C na pagsubok ang iyong mga antas ng glucose sa dugo sa loob ng humigit-kumulang na 3 buwan. Ipasuri ang iyong A1C nang hindi bababa ng 2 hanggang 4 na beses sa isang taon
- Ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis ay magtatakda ng isang layunin para lamang sa iyo. Sama-sama, magpapasya kayo kung gaano kadalas mo dapat suriin ang iyong glucose sa dugo sa isang araw
- Ang mga layunin sa glucose sa dugo para sa maraming taong may sapat na gulang na hindi buntis na may diyabetis ay ang mga sumusunod:

Mga layunin para sa maraming taong may sapat na gulang na hindi buntis na may diyabetis

Glucose sa dugo bago kumain 80-130 mg/dL

Glucose sa dugo 1-2 oras pagkatapos ng pagsisimula ng pagkain Mas mababa sa 180 mg/dL

A1C Mas mababa sa 7%

Ang iyong mga layunin ay itinakda para lamang sa iyo

Tulad ng iyong plano sa pangangalaga sa diyabetis, ang iyong mga layunin ay para lamang sa iyo. Ang mga layunin na ipinakita rito ay inirerekomenda ng American Diabetes Association para sa maraming taong may sapat na gulang na hindi buntis na may diyabetis. Kausapin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis tungkol sa iyong mga personal na layunin.

Paano nauugnay ang A1C sa tinatayang karaniwang antas ng glucose sa dugo

Mga Antas ng A1C	Karaniwang Glucose sa Dugo (Asukal sa Dugo)
12%	298 mg/dL
11%	269 mg/dL
10%	240 mg/dL
9%	212 mg/dL
8%	183 mg/dL
7%	154 mg/dL
6%	126 mg/dL
5%	97 mg/dL

Inirerekomenda ng American Diabetes Association ang isang A1C na mas mababa sa 7% para sa maraming taong may sapat na gulang na hindi buntis na walang makabuluhang hypoglycemia (mababang glucose sa dugo).



Kilalanin ang iyong mga numero

Checklist para sa Pangangalaga sa Diyabetis

Hindi pa magagamot ang diyabetis. Ngunit maaari itong mapamahalaan. Ang isang bahagi ng pamamahala ng iyong diyabetis ay ang pagkilala sa iyong mga numero. Punan ang iyong mga numero sa checklist na ito.

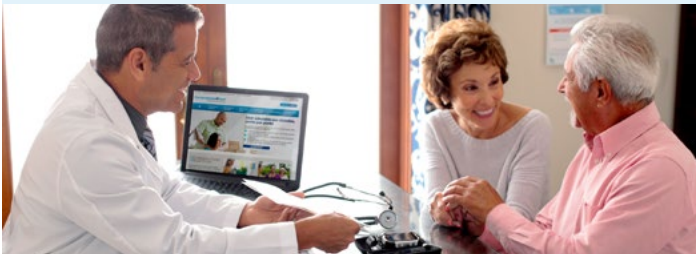


A1C at mga layunin ng araw-araw na glucose sa dugo

Glucose sa dugo bago kumain: _____

Glucose sa dugo 1-2 oras pagkatapos ng pagsisimula ng pagkain: _____

A1C: _____



Presyon ng dugo

Bawat Pagbisita sa Doktor

- Ipasuri ang iyong presyon ng dugo sa tuwing bibisita ka sa doktor
- Ang hangarin ay mas mababa sa 130/80 mmHg para sa maraming hindi buntis na taong may diyabetis na ginagamot para sa mataas na presyon ng dugo, kung ito ay ligtas na maabot
- Makipag-usap sa iyong care team sa diyabetis tungkol sa iyong numero ng presyon ng dugo at upang itakda ang iyong mga hangarin

Ang iyong layunin sa presyon ng dugo: _____



Kolesterol

HINDI BABABA SA Isang beses sa isang Taon

- Ipasuri ang iyong kolesterol sa dugo nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon, o mas madalas ayon sa tagubilin ng iyong doktor
- Kausapin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis tungkol sa iyong mga numero ng kolesterol at upang maitakda ang iyong mga layunin

Ang iyong mga layunin sa kolesterol

HDL: _____

Triglycerides: _____

LDL: _____



Pagsusuri sa mata

HINDI BABABA SA Isang beses sa isang Taon

- Sumailalim sa isang naka-dilat at kumpletong pagsusuri sa mata ng isang espesyalista sa pangangalaga sa mata nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon, o mas madalas ayon sa tagubilin ng iyong doktor
- Tiyaking naipadala ang iyong mga resulta sa pagsusuri sa iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis. Ang mga ito ay dapat bahagi ng iyong talaang medikal
- Tawagan kaagad ang iyong espesyalista sa pangangalaga sa mata o pangkat ng pangangalaga sa diyabetis kung may napansin kang anumang mga pagbabago sa iyong paningin

Petsa ng iyong susunod na pagsusuri sa mata: _____



Mga Paa

KASING DALAS Bilang Iyong Pangkat INIREREKOMENDA

- Sumailalim sa isang kumpletong pagsusuri sa paa nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon, o mas madalas ayon sa tagubilin ng iyong doktor. Sumailalim sa isang kumpletong pagsusuri sa bawat pagbisita kung mayroon kang mga problema sa iyong mga paa, tulad ng pagkawala ng pakiramdam, mga pagbabago sa hugis ng iyong mga paa, o mga sugat (mga ulser sa paa)
- Sa bahay:
 - Siyasatin ang iyong mga paa nang araw-araw para sa mga sugat, paltos, biyak, pamamaga, at tuyong balat
 - Ipagbigay alam sa iyong doktor ang tungkol sa anumang mga sugat na hindi gumagaling
 - Magsuot ng sapatos at medyas na maayos ang pagkasya. Huwag nakayapak

Petsa ng iyong susunod na pagsusuri sa paa: _____



Pagsusuri sa Ngipin

Dalawang Beses sa isang Taon

- Magpatingin sa iyong dentista nang dalawang beses sa isang taon para sa mga paglilinis at upang suriin ang kalusugan ng iyong mga ngipin at gilagid

Petsa ng iyong susunod na pagsusuri sa ngipin: _____



Mga pagbabakuna

- Magpabakuna para sa trangkaso nang isang beses sa isang taon
- Tanungin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis kung kailangan mo ng mga bakuna para sa pulmonya o hepatitis B, pati na rin para sa COVID-19 at mga regular na bakuna na inirerekomenda para sa iyong edad na pangkat

Petsa ng iyong susunod na mga pagbabakuna: _____

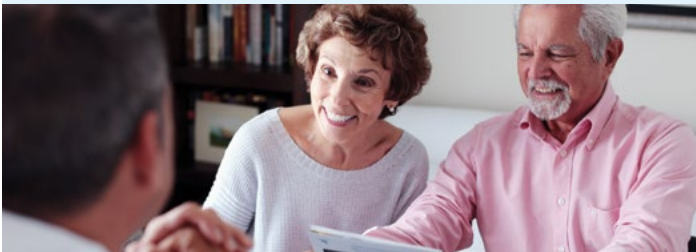


Mga Bato

HINDI BABABA SA Isang Beses sa isang Taon

- Sumailalim sa pagsusuri sa ihi at dugo nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon
- Panatilihin ang iyong mga antas ng glucose sa dugo at presyon ng dugo na malapit sa iyong layunin hangga't maaari

Petsa ng iyong susunod na pagsusuri sa bato: _____



Tumigil sa paninigarilyo

- Talagang mahalaga na ihinto ang paninigarilyo kung mayroon kang diyabetis
- Narito ang ilang mga hakbang na makakatulong:
 - Magpasya sa isang petsa sa paghinto (pumili ng panahon kung kailan hindi ka masyadong stress)
 - Gantimpalaan ang iyong sarili para sa bawat matagumpay na araw na hindi naninigarilyo
- Para sa libreng tulong, tumawag sa 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o bumisita sa smokefree.gov

Ang iyong petsa sa paghinto: _____



Kilalanin ang iyong mga numero

Plano sa pangangalaga sa diyabetis

Magtanong tungkol sa iyong plano sa pangangalaga sa diyabetis, at tiyaking alam mo kung anong mga hakbang ang kailangan mong gawin. Lagyan ng tsek ang mga kahon sa ibaba kapag nakumpleto mo ang bawat hakbang ng iyong plano.

- ☐ Isang plano para sa kung paano at kailan susuriin ang iyong glucose sa dugo
- ☐ Isang plano para sa kung kailan gamitin ang iyong mga gamot sa diyabetis
- ☐ Isang iskedyul para sa mga regular na check-up para sa kalusugan
- ☐ Mga paraan para sa pagharap sa stress
- ☐ Isang plano para sa pisikal na aktibidad
- ☐ Isang plano para sa pagkain
- ☐ Isang plano para matugunan ang iba pang mga layunin sa kalusugan (tulad ng pamamahala ng presyon ng dugo at kolesterol)

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagsusubaybay sa iyong diyabetis at kung ano ang ibig sabihin ng mga numero, tanungin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis para sa isang libreng kopya ng **NovoCare®** na booklet, **Pananatili sa track**, o tumawag sa 1-800-727-6500 Lunes hanggang Biyernes mula 8:30AM hanggang 6:00PM EST.



MGA TALA:

Bumisita sa www.NovoCare.com para sa karagdagang mga resource at nakakatulong na impormasyon! Itapat ang iyong smartphone camera sa QR code para sa mabilis na pag-access sa website sa iyong telepono.



I-scan Ako!

Nagbibigay ng pahintulot ang Novo Nordisk Inc. na kopyahin ang dokumentong ito para sa mga layuning pang-edukasyon lamang sa kondisyon na hindi para kumita na maipapanatili ang dokumento sa orihinal nitong format at naipapakita ang abiso sa karapatang magpalathala. Inilalaan ng Novo Nordisk Inc. ang karapatan na bawiin ang pahintulot na ito sa anumang oras.

Ang NovoCare® ay isang nakarehistrong marka ng kalakal ng Novo Nordisk A/S.

Ang Novo Nordisk ay isang rehistradong marka ng kalakal ng Novo Nordisk A/S.

© 2024 Novo Nordisk Inilimbag sa U.S.A. US24DI00317 Nobyembre 2024

www.NovoCare.com

