

Plano sa Pangangasiwa sa Sarili kung May Diyabetes

Ang Iyong Pakay sa Hemoglobin A1c (HgbA1c):

Ang iyong target sa saklaw ng blood sugar:

Mga Berdeng Bandera - Malinis Lahat

Ano ang kahulugan nito...



Kung ikaw ay mayroong:

- HgbA1c ay mas kaunti sa 7 porsiyento
- Ang fasting blood sugar ay 90–130
- Ang blood sugar ay mas mababa kaysa sa 180 (1–2 oras makalipas kumain)
- Ang blood pressure ay mas mababa sa 130/80
- Walang pagbaba sa iyong kakayahan na mapanatili ang iyong antas ng aktibidad

- Ang iyong mga blood sugar ay nakokontrol
- Naaabot mo ang mga target para sa mababang kolesterol na intake
- Patuloy na iniinom o ginagamit ang iyong mga medikasyon tulad nang inutos
- Patuloy na regular na pagbabantay sa blood glucose.
- Pagsunod sa mga gawi para sa mainam na katawan na pagkain-ang “Plate Diet”
- Maglakad ng hanggang 30 minuto araw-araw
- Sundin ang lahat ng mga appointment sa doktor

Ipagpatuloy mo ang mabuting trabaho!

Mga Dilaw na Bandera - Mag-ingat

Ano ang kahulugan nito...



Kung ikaw ay mayroong:

- Ang HgbA1c ay sa pagitan ng 7 porsiyento at 8 porsiyento
- Ang average na blood sugar ay 150-210
- Madalas ang fasting blood sugar ay mas mababa sa 200
- Ang blood pressure ay mas mataas sa 140/90

- Maaaring kailangan mong ipaayos ang iyong mga medikasyon
- Pahusayin ang iyong mga gawi sa pagkain.
- Pataasin ang iyong antas ng aktibidad.
- Bawasan ang iyong intake ng asin!

Tawagan ang iyong doktor, nagkokonsultang nars, o provider sa pangangalaga ng kalusugan kung ang mga pagbabago sa iyong antas ng aktibidad o gawi sa pagkain ay hindi nagpababa sa iyong fasting blood sugar na mga level.

Pangalan:

Numero:

Mga Tagubilin:

Kung may napansin kang Dilaw na Bandera, malapit na makipagtulungan sa iyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan.

Mga Pulang Bandera - Huminto at Mag-isip

Ano ang kahulugan nito...



Kung ikaw ay mayroong:

- Ang HgbA1c ay mas mataas sa 9 porsiyento
- Ang average na blood sugar ay mas mataas sa 210
- Madalas ang fasting blood sugar ay higit na mataas sa 200

Kung ang iyong blood glucose ay higit sa _____, tumawag sa iyong doctor.

Kung maaari, ipagbigay-alam sa tanggapan ng iyong provider sa pangangalaga ng kalusugan.

Pangalan:

Numero:

Mga Tagubilin: **TUMAWAG SA 9-1-1**

Kung may napansin kang Pulang Bandera, TUMAWAG SA 911. Emergency!