

Pagkontrol sa Diabetes: Alamin ang bilang ng asukal sa dugo mo!



Upang makontrol ang diabetes, kailangang mong malaman ang bilang ng asukal sa dugo mo. Dapat mong suriin ang asukal sa dugo mo upang malaman kung masyadong mataas, masyadong mababa, o nasa tamang antas lamang.

Mga uri ng pagsusuri upang sukatin ang asukal sa dugo mo

Pagsusuri ng A1c – sa pagsusuring ito sinusukat ang karaniwang kontrol sa asukal sa dugo sa nakalipas na 2 hanggang 3 buwan. Ipinapakita nito kung paano mo kinokontrol ang asukal sa dugo mo sa loob ng mahabang panahon. Ang doktor mo ang magpapagawa ng pagsusuring ito sa dugo. Maaaring isagawa ito sa tanggapan ng doktor o sa laboratoryo. Ito ang pinakamahusay na pagsusuri upang makita kung paano na ang asukal sa dugo mo sa paglipas ng panahon-malapit ba ito sa normal o masyadong mataas?

- Ang target na antas ng asukal sa dugo para sa karamihan nang may diabetes ay mas mababa sa 7%.
- Kung higit sa 8% ang bilang ng asukal sa dugo mo, maaaring baguhin ng doktor mo ang plano sa paggamot sa iyong diabetes.
- Kapag mas mataas ang iyong A1c, mas malaki ang posibilidad na magkaroon ka ng mga problemang pangkalusugan na may kaugnayan sa diabetes.

Pagsusuri ng asukal sa dugo gamit ang finger stick – ipinapakita nito ang antas ng asukal sa dugo mo sa oras ng pagsusuri. Magagawa mo ang pagsusuring ito sa bahay gamit ang isang blood sugar meter at test strips. Mahalagang bahagi ng maayos na pangangalaga sa diabetes ang pagsusuri ng asukal sa dugo mo sa bahay. Magtanong sa doktor, parmasyutiko, o tagapagturo ng diabetes upang ipakita sa iyo ang tamang paraan ng pagsusuri. Magtanong sa doktor kung kailan at gaano kadalas dapat suriin ang asukal sa dugo. Ang mga karaniwang oras upang suriin ang asukal sa dugo mo ay bago kumain, sa oras ng pagtulog, at dalawang oras pagkatapos kumain.

Mga saklaw ng target para sa asukal sa dugo

Ang mga saklaw sa ibaba ay para sa karamihan ng mga may diabetes na hindi buntis.

- Bago kumain: 80-130 mg/dL
- Pagkatapos kumain (1-2 oras pagkatapos): Mas mababa sa 180 mg/dL

Kausapin ang doktor mo upang malaman kung ano ang dapat na target na saklaw ng asukal sa dugo mo.

Ang madalas na pagsuri ng asukal sa dugo mo at pag-inom ng iyong mga gamot sa diabetes ay makakatulong upang manatili kang malusog hangga't maaari kahit may Diabetes!

Upang makuha ang impormasyong ito sa wikang gusto mo o naa-access na format, mangyaring tawagan ang Serbisyo para sa mga Miyembro. Nasa likod ng ID card ng Miyembro ang numero.

	Porsiyento ng A1C	
Nasa tamang saklaw	< 5.7%	Normal
Prediabetes	5.7-6.4%	Prediabetes
Diabetes	> 6.4%	Taong may Diabetes: Tamang asukal sa dugo kontrol
Tumaas na panganib ng mga komplikasyon ↓	6.5%	Taong may Diabetes: Mababang kontrol sa asukal sa dugo
	7.0%	
	7.5%	
	8.0%	
	8.5%	
	9.0%	
	9.5%	
	10%	