

ADCES7 Self-Care Behaviors™

PAGSUBAYBAY

Nangangahulugan ang pagsubaybay ng pagsusuri sa iyong mga antas ng glucose (asukal), aktibidad, at pagkonsumo ng pagkain, at pangangalap ng datos mula sa maraming source at device para gumawa ng mga pagpapasya tungkol sa iyong mga pagsisikap na maiwasan ang diabetes o pangangalaga at sariling pamamahala kaugnay ng diabetes.

Kaugnay rin ng pagsubaybay ang iyong pangkalahatang kalusugan, gaya ng presyon ng dugo, timbang, mga antas ng kolesterol, kalusugan ng puso, pagtulog, mood, mga gamot, at kalusugan ng mata, bato, at paa.

ALAMIN ANG IYONG MGA NUMERO

Para sa mga taong may prediabetes o diabetes, may mga optimal na hanay ng target na maaaring makamit sa maraming bahagi ng pamamahala. May mga pambansang alituntunin na makakatulong para maging mas malinaw ang lahat. Alam ng iyong provider at espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes na nakukuha ang pinakamahuhusay na resulta kapag naaangkop ang iyong pangangalaga para sa iyo at sa iyong mga indibidwal na pangangailangan. Itanong sa kanila kung kumusta ang iyong mga numero kumpara sa kung ano ang inirerekomenda para sa iyong pinakamagandang kalusugan.

PUMILI NG DEVICE SA PAGSUBAYBAY

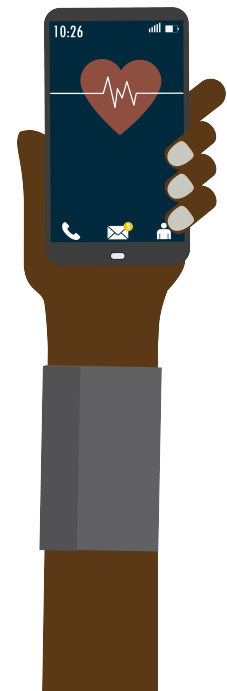
Nagbibigay ang mga device sa pagsubaybay ng “kasalukuyang” datos na nakakatulong sa iyong matukoy kung gaano kahusay na gumagana ang iyong plano sa pagkontrol ng diabetes. Hilingin sa iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes na tulungan kang pumili ng device sa pagsubaybay. Magpe-personalize at magpapayo sila batay sa iyong mga value at kagustuhan, na makakatulong sa iyong paghambingin at tingnan ang pagkakaiba sa pros at cons ng bawat isa. Narito ang ilang paraang makakatulong sa iyo:

- Tukuyin kung aling device sa pamamahala ng diabetes ang abot-kaya mo at pinakamainam para sa iyo.
- Alamin kung paano at kailan gagamitin ang device para subaybayan ang iyong datos.
- Alamin kung paano makahanap ng mga pattern na magagamit mo.
- Bumuo ng kasalukuyang plano para sa pagsubaybay kasabay ng pagkamit sa iyong mga layunin sa kalusugan.



Tanong: Masasabi mo ba kung ano ang antas ng iyong glucose sa pamamagitan ng iyong nararamdaman?

Sagot: Maaari kang magkaroon ng mga sintomas ng mataas o mababang glucose, pero maaaring mawala o magbago ang iyong mga sintomas sa paglipas ng panahon, kaya pinakamainam na palaging suriin ito.



HANAPIN ANG MGA PATTERN NA NAGSASAAD NG SITWASYON

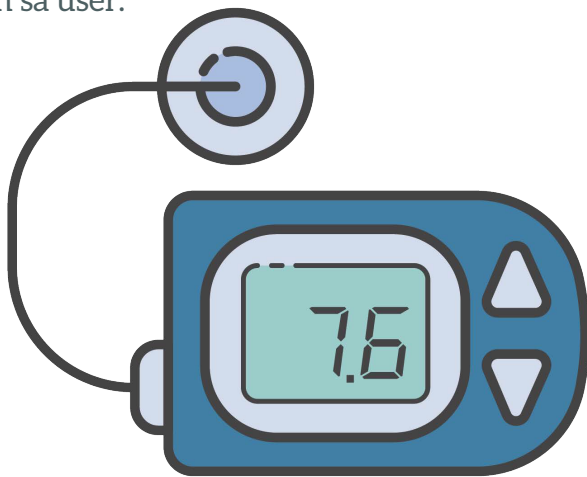
Ang pagsasagawa ng maraming hakbang at pagsasama-sama sa mga ito para matukoy ang mga pattern ay higit na mas makabuluhan kaysa sa pagtingin ng mga numero nang paisa-isa. Kapag nagtulungan kayo ng iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes para ma-highlight ang mga pattern, masisimulan mo nang matukoy ang dahilan at epekto ng mga pattern at maisagawa ang kinakailangang pagkilos.

Mga halimbawa ng mga pattern na maaaring makita mo:

- Mas mataas ang iyong glucose pagkatapos mong kumain ng hapunan sa karamihan ng mga araw.
- Kapag kumain ka sa oras ng pagtulog, malamang na mataas ang iyong glucose kinabukasan.
- Kung maglalakad ka sa loob ng hindi bababa sa 20 minuto, bumababa ang iyong glucose sa mas mainam na antas.
- Mas mataas ang iyong presyon ng dugo sa umaga kaysa sa gabi.

Makakatulong sa iyo ang pagsubaybay at pag-oorganisa ng datos gaya ng pagkonsumo ng pagkain, aktibidad, presyon ng dugo, mga antas ng stress at glucose para makita ang sitwasyong isinaasad ng datos. Maraming madaling paraan para masubaybayan ang datos, kasama ang mga log sa papel, isang app sa iyong smartphone o software program na kasama ng iyong device. Nakakatulong din ang pagtuon sa mga pattern sa halip na sa bawat isang reading para mas mapanatag ang iyong mga emosyon.

Makipag-ugnayan sa iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes para maunawaan kung paano basahin ang mga ulat para sa mga device na ginagamit mo at kung ano ang mga pattern na dapat mong hanapin. Idinisenyo ang marami sa mga ulat na ito para magpakita ng mga kapaki-pakinabang na pattern sa user.



Blood Glucose Meter: Isang maliit na device na ginagamit para suriin ang mga antas ng glucose sa dugo. Gumagamit ito ng mga test strip at fingerstick device.

Continuous Glucose Monitor (CGM): Isang system na maraming bahagi na isinusuot nang tuluy-tuloy at nakakatukoy ng mga antas ng glucose kada ilang minuto sa fluid sa paligid ng cell ng katawan, na nagpapadala ng mga reading sa reader, tagatanggap, o app sa isang telepono. Ipinapakita ang mga reading sa anyo ng graph na may trend arrow na nagpapakita kung hindi nagbabago, bumababa, o tumataas ang mga antas ng glucose.

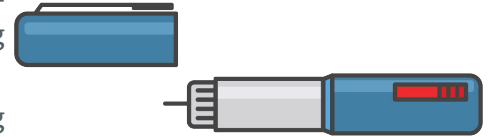
A1C: Isang pagsusuring nagpapakita ng iyong average na antas ng blood glucose sa nakalipas na 3 buwan.

Time in Range (TIR): Kapag gumagamit ng CGM, ang TIR ay ang porsyento (%) ng oras na nasa pagitan ng 70mg/dl at 180 mg/dl ang iyong glucose. Kinakatawan ng mga numerong ito ang maaaring maging mga pinakamataas at pinakamababang antas ng iyong glucose bago ito maging alalahanin.

MGA TIP SA PAGSUBAYBAY SA GLUCOSE:

Kung gumagamit ka ng fingerstick meter, hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig, at patuyuin ang mga ito nang mabuti bago ang pagsusuri. Maaaring magdulot ng mga hindi tumpak na resulta ang mga substance sa iyong balat (tulad ng dumi, pagkain, o lotion). Kung ikaw ay nagsusuot ng continuous glucose monitor, sundin ang mga impormasyon ng manufacturer sa pinakamahuhusay na paraan para mapanatili itong gumagana nang maayos para sa iyo.

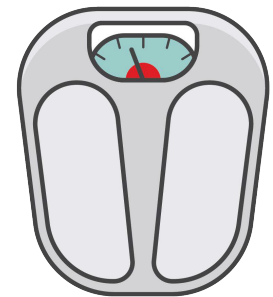
- Ang pinakamainam na oras para suriin ang epekto ng iyong pagkain sa iyong antas ng glucose ay 2 oras pagkatapos kumain.
- Makipag-ugnayan sa iyong pangkat ng pangangalaga sa diabetes kung mayroon kang mga reading ng glucose na mas mababa sa 70mg/dl. Maaaring kailanganin mong isaayos ang dosis ng iyong gamot o ng tulong sa paglutas ng problema para malaman ang dahilan.
- Suriin ang mga antas ng iyong glucose nang mas madalas kung pakiramdam mo ay may sakit ka at kapag mayroon kang anumang karamdaman.
- Dalhin ang iyong talaan ng glucose o i-download ang ulat sa bawat appointment sa iyong pangkat sa pangangalaga.
- Kapag naglalakbay, panatilihin ang iyong mga supply sa package kasama ang orihinal na reseta sa iyong carry-on luggage. Kung kinakailangan, payuhan ang security personnel na may mga dala kang supply para sa diabetes.



ISAMA ANG PAGSUBAYBAY SA PANGANGALAGA SA IYONG SARILI

Nakakatulong sa iyo ang pagsubaybay para malaman kung natutugunan mo ba ang mga inirerekomendang layunin sa paggamot para manatili kang malusog. Kapag sinusubaybayan mo ang iyong sarili, makukuha mo ang impormasyong kailangan mo para makagawa ng mga pagsasaayos sa pagkain at aktibidad at mapapamahalaan mo ang iyong mga gamot para makakilos ang iyong katawan sa pinakamahusay na estado nito. Kapaki-pakinabang ang mga numerong makukuha mo kapag sinusubaybayan mo ang iyong sarili para matulungan ang iyong pangkat sa pangangalaga na maitugma ang paggamot sa iyong mga pangangailangan. Magsisimula kang makakita ng mga pattern na hahantong sa pinahusay na pangangalaga sa sarili, na nagbibigay sa iyo ng nararapat na pakiramdam ng tagumpay.

Maaaring maging mahusay na resource ang isang espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes para matulungan kang pumili ng tamang device sa pagsubaybay, at abot-kaya mo. Tutulungan ka nila kung paano gamitin ang device nang tama at maunawaan ang mga resulta. Magtutulungan kayo sa patuloy na pagsubaybay at pag-usad sa pamamagitan ng pagtatakda ng maliliit at nasusukat na layunin. Hilingin sa iyong provider na i-refer ka. Nararapat ito para sa iyo!



Para malaman kung paano makakatulong sa iyo ang isang espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes, bisitahin ang DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes.

Para sa higit pa tungkol dito at iba pang kagawian para sa mas mahusay na pagkontrol sa diabetes, bisitahin ang DiabetesEducator.org/ADCES7.