



ADCES7 Self-Care Behaviors™

# PAG-INOM NG GAMOT

*Nangangahulugan ang pag-inom ng gamot ng pagsunod sa pang-araw-araw na iniresetang paggamot sa tamang oras, dosis, at dalas sa loob ng kinakailangang tagal ng panahon. Nangangahulugan din ang pag-inom ng gamot gaya ng inirereseta na sinusunod mo ang iyong plano sa paggamot na binuo para makatulong sa iyong maiwasan ang mga kumplikasyon at manatiling malusog.*

## UNAWAIN ANG IYONG PLANO SA GAMOT

Dahil makakaapekto ang prediabetes at diabetes sa iba't ibang bahagi ng iyong katawan, karaniwan para sa iyo na mangailangan ng ilang gamot na magtutulong-tulong para makamit mo ang iyong hanay ng target. Tanungin ang iyong provider at espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes kung ang pinakamahuhusay na gamot pa rin ang ginagamit mo batay sa pinakabagong pananaliksik. Kadalasang maraming benepisyo ang mga bagong gamot, gaya ng pagpigil sa mga problemang nauugnay sa puso, bilang karagdagan sa pagpapabuti sa iyong blood glucose (asukal).

## 3 BAGAY NA MAIBABAHAGI SA IYONG PROVIDER HINGGIL SA IYONG MGA GAMOT:

- Anumang side effect na nararanasan mo.
- Kung inihinto mo ang pag-inom ng alinman sa iyong mga gamot.
- Kung nakakaapekto ang gamot sa kalidad ng iyong buhay.

## SURIIN KUNG GUMAGANA ANG IYONG PLANO SA GAMOT

Maraming paraan para masukat kung gumagana ang iyong plano sa gamot para sa diabetes. Ang isang paraan ay suriin ang antas ng A1C. Mahalagang malamang hindi ipinapakita ng A1C kung ilang beses kang nagkaroon ng mabababa o matataas na reading, kaya maaaring kailanganin mong magpanatili ng log ng blood glucose. Kung gumagamit ka ng continuous glucose monitor, may access ka at ang iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes sa isang panukat na tinatawag na Time in Range na magpapakita kung gaano kadalas na tumataas o bumababa ang iyong mga antas. Tanungin sa iyong pangkat sa pangangalaga sa diabetes kung nasaan ang iyong mga numero kumpara sa iyong hanay ng target.

## SUNDIN ANG 4 NA TIP NA ITO:

### 1 Magpanatili ng na-update na listahan ng lahat ng iyong kasalukuyang gamot.

- Nagbibigay ang listahan ng gamot ng mahahalagang impormasyon para sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan. Tiyaking isasama ang pangalan, dosis, at oras para sa bawat isang iniinom mo.



## Mga Tanong Tungkol sa Mga Bagong Gamot:

- Ano ang pangalan ng gamot?
- Para saan ito at paano ito gumagana?
- Gaano karami ang dapat kong inumin?
- Kailan ko dapat ito inumin, at dapat ko ba itong inumin kasabay ng pagkain?
- Anong mga side effect o problema ang dapat kong ipaalarm sa iyo?
- Makakaapekto ba ito sa aking timbang?
- Masyado bang mapapababa ng gamot ang aking glucose?
- Kung may makakaligtasan akong isang dosis, ano ang dapat kong gawin?
- Paano ko dapat itabi ang gamot sa bahay at kapag naglalakbay ako?
- Paano ko malalaman kung tama ang gamot para sa akin at kung gumagana ito?

**2 Isama ang lahat ng reseta at over-the-counter na gamot sa iyong listahan, kabilang ang mga herbal na remedyo, supplement, at bitaminang produkto.**

- Kunin kaagad ang iyong reseta pagkatapos ng iyong appointment.
- Makipagtulungan sa iyong pharmacist para makahanap ng mga abot-kayang opsyon sa gamot, magpadala ng mga paa-lala ng pag-refill, at i-streamline ang oras ng mga pag-refill. Kung hindi mo nauunawaan o kung nakalimutan mo kung para saan ang gamot, itanong sa iyong pharmacist kapag kukunin mo na ang mga ito.

**3 Inumin ang iyong gamot sa tamang oras.**

- Gumawa ng pang-araw-araw na routine para sa pag-inom at pagsubaybay ng iyong mga gamot.
- Humanap ng pinakamainam na oras para inumin ang iyong mga gamot para pinakamahusay itong gumana para sa iyo. Itanong sa iyong pangkat sa pangangalaga ng diabetes ang tungkol sa oras sa araw, tagal sa pagitan ng mga dosis, pagpapares ng mga oras ng gamot sa iyong pang-araw-araw na iskedyul, at paggugrupo ng mga gamot na maaaring inumin nang magkakasabay.

**4 Ibahagi ang iyong paniniwala at alalahanin sa gamot sa iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes o sa isa pang miyembro ng pangkat sa pangangalaga.**

- May mga positibong epekto ba sa iyong kalusugan ang pag-inom ng iyong gamot?
- Nagdudulot ba ang iyong gamot ng mababang blood glucose (hypoglycemia)?
- Nag-aalala ka ba tungkol sa bilang ng mga pill na kailangan mong inumin araw-araw?
- Masyado bang kumplikado ang iyong plano ng gamot para sa uri ng pamumuhay mo?

Nakakatulong ang pag-inom ng mga gamot para mas mapababa ang panganib ng atake sa puso, stroke, at pinsala sa bato sa pamamagitan ng pamamahala sa blood glucose, presyon ng dugo, at mga antas ng kolesterol sa iyong katawan. Ang diabetes ay isang progresibong sakit kaya kapag mas matagal kang may diabetes, mas maraming tulong ang kakailanganin mo mula sa mga gamot para manatili kang malusog at gayundin ang iyong puso, mga mata, at bato.

Maaaring maging mahusay na resource ang mga espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes, tulad ng mga pharmacist, nurse, at dietitian pagdating sa pag-unawa sa iyong plano sa gamot. Makakatulong sila sa iyo na makahanap ng mga programa ng tulong kung kinakailangan, at maaari din silang makipagtulungan sa iyo para matugunan ang anumang alalahaning mayroon ka. Hilingin sa iyong provider na i-refer ka. Narapat ito para sa iyo!

**Hanay ng Target:** Bilang halimbawa, ito ang hanay ng blood glucose, presyon ng dugo, o kolesterol, na pinakamainam para sa magandang kalusugan. Tinutukoy ito batay sa ebidensya at konsultasyon sa mga ekspertong propesyunal at mananaliksik sa kalusugan. Itinatagda ang iyong hanay ng target para tumugma sa iyong sitwasyon.

**A1C:** Isa itong pagsusuri ng dugo na nagpapakita ng iyong average na glucose para sa nakalipas na 3 buwan.

**Time in Range:** Ito ang porsyento (%) ng oras na nasa pagitan ng 70mg/dl at 180 mg/dl ang mga reading ng iyong glucose at kadala-sang iniulat ng continuous glucose monitoring. Kinakatawan ng mga numerong ito ang maaaring maging mga pinakamataas at pinakamababang antas ng iyong glucose bago ito maging alalahanin.

**Hypoglycemia:** Ito ang tawag sa mababang blood glucose. Nangyayari ito kapag mas mababa sa 70mg/dl ang iyong blood glucose. Kasama sa mga karaniwang sintomas ang panginig, pamamaw-is, pagkanerbiyos, at/o panghihina.

Para malaman kung paano makakatulong sa iyo ang isang espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes, bisitahin ang [DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes](https://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](https://DiabetesEducator.org/ADCES7).