

# Pamamahala ng Diabetes: Pag-alam sa ABC para sa Pagkontrol ng Diabetes

**Ang ABC ng pamamahala ng inyong diabetes ang 3 mahahalagang bagay na makakatulong sa inyo na masubaybayan at mapamahalaan ang inyong diabetes.**

- **Ang "A" ay para sa A1C.** Ang A1C ay isang pagsusuri sa dugo na nagpapakita sa antas ng inyong asukal sa dugo sa nakalipas na 3 buwan. Tinutulungan kayo nitong masubaybayan kung gaano kahusay ninyong napapamahalaan ang inyong diabetes.
- **Ang "B" ay para sa blood pressure (presyon ng dugo).** Kapag mataas ang presyon ng dugo, nahihirapan ang inyong puso. Nakakatulong ang pagkontrol sa inyong presyon ng dugo para mapababa ang posibilidad na makaranas kayo ng atake sa puso, stroke, o sakit sa bato.
- **Ang "C" ay para sa cholesterol (kolesterol).** Ang kolesterol ay isang uri ng taba sa dugo na maaaring magpataas sa posibilidad ng sakit sa puso.

## **Bakit mahalaga ang ABC para sa Pagkontrol ng Diabetes?**

Makakatulong ang pagkontrol sa inyong ABC para magkaroon kayo ng mas malusog na pamumuhay at mapababa ang posibilidad na magkaroon kayo ng atake sa puso, stroke, sakit sa mata, o pagkasaira ng nerve. Ang dapat na value ng A1C para sa maraming tao ay 7 o mas mababa. Kapag mataas ang antas ng inyong A1C, wala sa kontrol ang antas ng inyong asukal sa dugo at malaki ang posibilidad na magkaroon kayo ng mga problema sa diabetes.

Matitinding alalahanin ang mataas na presyon ng dugo at mataas na kolesterol kapag may diabetes kayo. Posibleng humantong ang mga ito sa atake sa puso, stroke, at iba pang kundisyong nagbabanta sa buhay.

## **Paano ninyo makokontrol ang inyong ABC?**

Makipag-usap sa inyong doktor upang malaman ninyo ang mga target na numero ng inyong personal na ABC at kung gaano kadalas ninyo dapat suriin ang mga ito.

Maaari kayong tulungan ng inyong doktor sa paggawa ng plano na may kasamang masustansiyang pagkain, ehersisyo, at mga gamot.



*Narito ang Partnership HealthPlan of California at ang inyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider, PCP) para tulungan kayong manatiling malusog! Makipag-usap sa inyong PCP tungkol sa kung paano ninyo makokontrol ang inyong diabetes. Makikita ninyo ang numero ng telepono ng inyong PCP sa harapan ng Partnership ID card ninyo.*