

Dalawang beses kada taon, kumuha ng eksaminasyon ng A1C

Isa itong eksamen ng dugo na sinusukat ang inyong pangkaraniwang antas ng asukal sa dugo sa loob ng nakaraang tatlong buwan. Ito ay naiiba mula sa mga pagsusuri ng asukal sa dugo na ginagawa ninyo araw-araw. Posibleng kailangan ninyong gawin nang mas madalas ang eksameng ito kung ang inyong antas (numero) ay mahigit sa 7.

ANTAS NG A1C (NUMERO)	PAGSUSURI
Higit sa 6.4	Diyabetis
5.7–6.4	Prediabetes
Mas mababa sa 5.7	Normal

- Eksamen 1 ng A1C Petsa ng Eksamen 1: mm / dd / yyyy Resulta ng Eksamen 1 ng A1C: _____
- Eksamen 2 ng A1C Petsa ng Eksamen 2: mm / dd / yyyy Resulta ng Eksamen 2 ng A1C: _____

Bakit ninyo aalagaan ang inyong diyabetis?

Makatutulong ang pag-aalaga sa inyong sarili at sa inyong diyabetis upang maging mabuti ang inyong pakiramdam ngayon at sa hinaharap. Kapag malapit sa normal ang antas ng inyong asukal (glucose) sa dugo, mas malaman na kayo ay:

- Mas marami ang enerhiya
- Hindi gaanong pagod at uhaw
- Hindi kailangang madalas na umihi
- Mas madaling gumaling ang sugat
- Mas kaunti ang mga impeksiyon sa balat o pantog

Kayo ang pinakamahalagang miyembro ng inyong pangkat ng pangangalaga sa kalusugan (health care team).

Kayo ang namamahala sa inyong diyabetis araw-araw. Makipag-usap sa inyong doktor kung paano ninyo maaalagaan nang mabuti ang inyong diyabetis upang manatiling malusog.

Magkaroon ng regular na pangangalaga upang manatiling malusog

Makipagkita sa inyong pangkat ng pangangalaga ng kalusugan nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang taon at gamutin ang anumang problema habang maaga.

Ilan pang tao sa inyong pangkat na puwede makatulong ang:

- Dentista
- Doktor ng diyabetis
- Edukador ukol sa diyabetis
- Doktor sa mata
- Doktor sa paa
- Mga pamilya at kaibigan
- Tagapayo sa kalusugan ng isip (mental health counselor)
- Nars
- Nurse Practitioner (nars na may kakayahang gumamot nang walang direktang superbisyon ng doktor)
- Parmasyotiko
- Social worker

Sa bawat pagbisita, siguraduhin ninyong mayroon kayong:

- Pagsusuri ng presyon ng dugo
- Pagsusuri ng paa
- Pagsusuri ng timbang
- Pagrerepaso ng inyong plano ng pangangalaga sa sarili (self-care plan)

Isang beses sa isang taon, siguraduhin ninyong mayroon kayong:

- Pagsusuri ng kolesterol Petsa ng Pagususuri: mm / dd / yyyy
- Kumpletong eksaminasyon ng paa Petsa ng Eksamen: mm / dd / yyyy
- Eksaminasyon ng mga ngipin at giligid Petsa ng Eksamen: mm / dd / yyyy
- Eksaminasyon ng nakadilat na mata upang suriin ang mga problema sa mata Petsa ng Eksamen: mm / dd / yyyy
- Bakuna laban sa trangkaso Petsa ng Pagpapabakuna: mm / dd / yyyy
- Pagsusuri ng ihi at dugo upang masuri ang mga problema sa bato Petsa ng Pagususuri: mm / dd / yyyy

Minsan sa inyong buhay kumuha ng:

- Bakuna laban sa pulmonya Petsa ng Pagpapabakuna: mm / dd / yyyy
- Bakuna laban sa hepatitis B, na serye ng 3 iniksiyon Petsa ng Pagkumpleto: mm / dd / yyyy