

Mga Bagay na Nakakaapekto sa Glucose sa Dugo

Bago ka nagkaroon ng diabetes, kahit ano pa ang kinakain ninyo o gaano kayo kaaktibo noon, nanatiling normal ang dami ng glucose sa inyong dugo. Ngunit kapag mayroon kang diabetes, maaaring tumaas ang glucose level ng iyong dugo at may ilang gamot sa diabetes ang maaaring makapagpababa sa mga ito nang mas mababa pa kaysa sa normal. Maraming bagay ang maaaring makapagpabago ng mga glucose level ng iyong dugo. Makakatulong na alamin ang mga ito para makontrol mo ang mga glucose level ng iyong dugo.

Maari mong gamitin ang mga glucose (asukal) level ng iyong dugo makapagdesisyon tungkol sa pagkain at aktibidad. Makakatulong ang mga desisyong ito para maantala o maiwasan ang mga komplikasyon ng diabetes tulad ng atake sa puso, karamdaman sa bato, pagkabalug, at pagkaputol ng paa.

Ano ang makakapagpataas ng glucose sa aking dugo?

- Sobrang pagkain, tulad ng pagkain o meryenda na may mas mataas carbohydrates kaysa karaniwan
- Pagiging hindi aktibo
- Hindi sapat na insulin o mga iniinom na gamot sa diabetes
- Mga side effect mula sa mga ibang gamot, tulad ng mga steroid, mga anti-psychotic na gamot
- Karamdaman – gumagawa ang iyong katawan ng mga hormone para labanan ang karamdaman, at pinatataas ng mga hormone na iyon ang mga glucose level sa dugo
- Stress, na maaaring gumawa ng mga hormone na nagpapataas ng mga glucose level sa dugo
- Panandalian o pangmatagalang pananakit, tulad ng pananakit dulot ng pagkasunog ng balat sa araw – gumagawa ang iyong katawan ng mga hormone na nagpapataas ng mga glucose level sa dugo
- Mga panahon ng pagreregla, na nagiging sanhi ng mga pagbabago sa mga antas ng hormone
- Dehydration

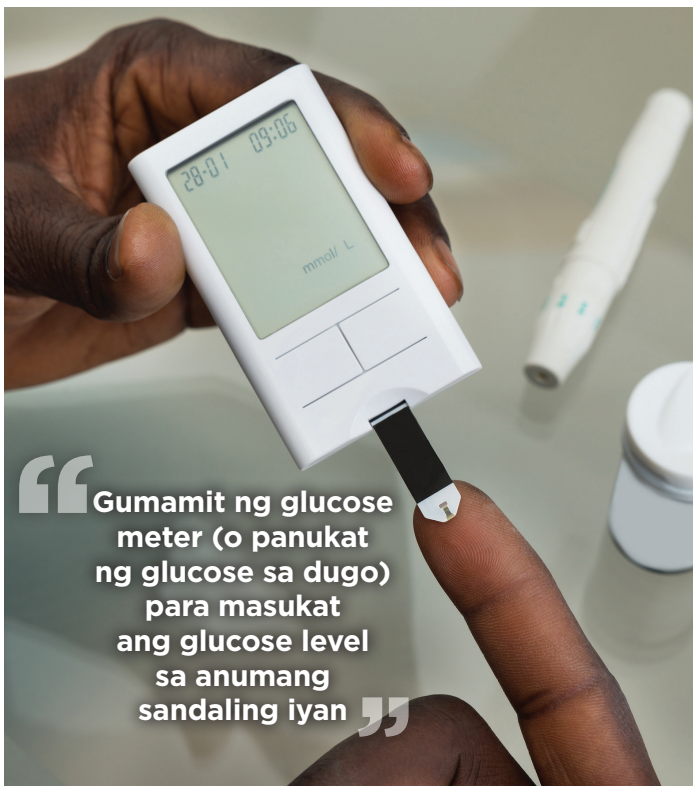
Ano ang makakapagpababa ng glucose sa aking dugo?

- Hindi sapat na pagkain, tulad ng pagkain o meryenda na may mas kaunting carbohydrates kaysa karaniwan, hindi pagkain o pagmeryenda.
- Alak, lalo na kapag walang laman ang tiyan
- Masyadong maraming insulin o mga iniinom na gamot sa diabetes
- Mga side effect na dulot ng mga ibang gamot
- Mas maraming pisikal na aktibidad o ehersisyo kaysa sa dati – ginagawa ng pisikal na aktibidad na mas sensitibo ang iyong katawan sa insulin at maari nitong pababain ang glucose sa dugo.

Paano ko mababantayan ang glucose sa aking dugo?

May dalawang paraan para masubaybayan mo ang mga glucose level ng iyong dugo:

- gamit ng glucose meter (o panukat ng glucose sa dugo) para masukat ang glucose level sa sandaling iyan
- pagpapasuri ng A1C nang hindi bababa sa dalawang beses kada taon para malaman ang karaniwang glucose ng iyong dugo sa nakalipas na 2 o 3 buwan



“Gumamit ng glucose meter (o panukat ng glucose sa dugo) para masukat ang glucose level sa anumang sandaling iyan”

Para sa mga karagdagang impormasyon mula sa American Diabetes Association, pumunta sa diabetes.org o tumawag sa 1-800-DIABETES (342-2383).