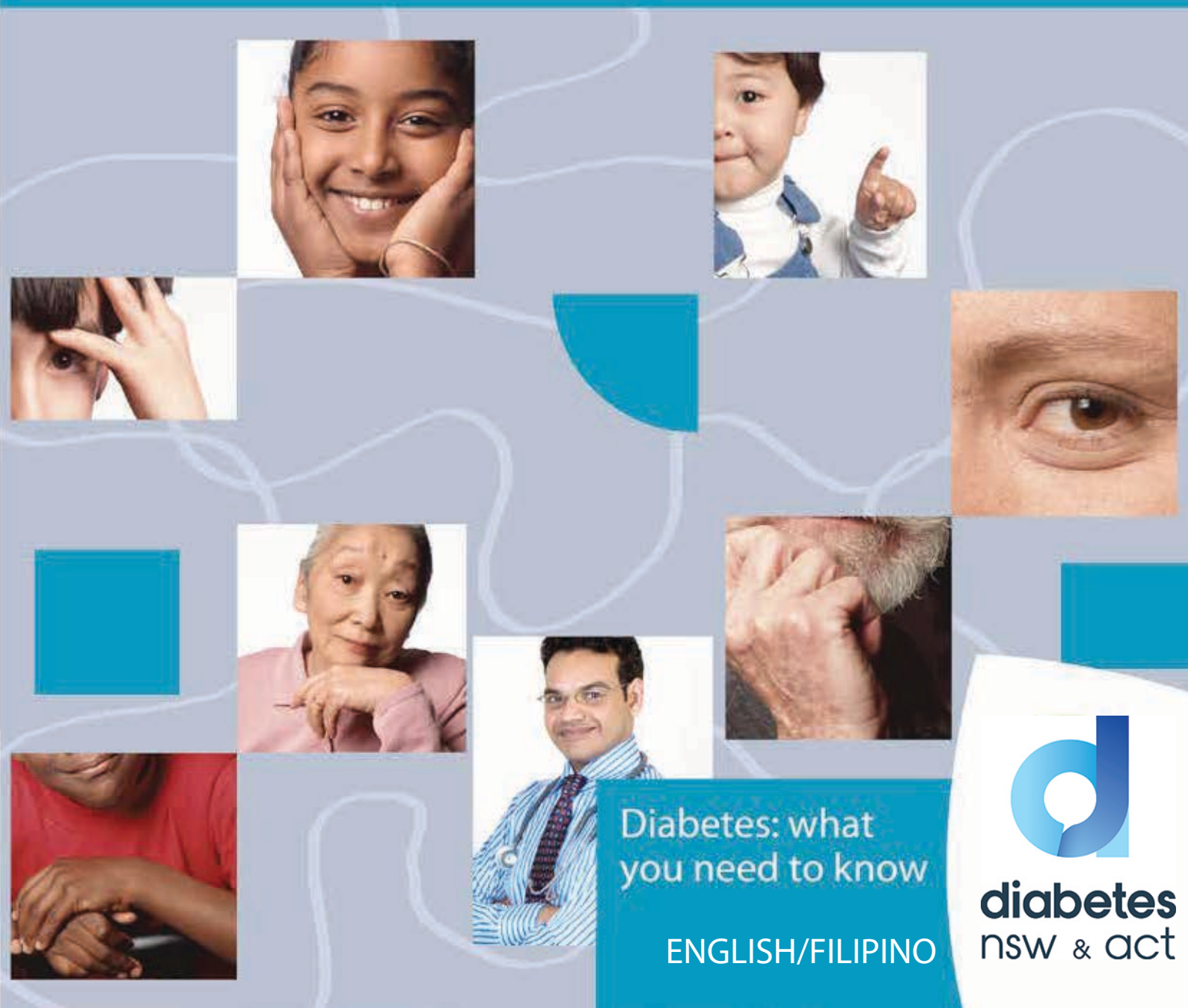




# DIYABETES

MGA DAPAT NINYONG MALAMAN



Diabetes: what  
you need to know

ENGLISH/FILIPINO



**diabetes**  
nsw & act

---

# Contents

| <b>Chapter</b> | <b>Index</b>                                                                                               |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | Foreword                                                                                                   |
|                | Introduction                                                                                               |
| 1              | What is diabetes                                                                                           |
| 2              | Types of diabetes                                                                                          |
|                | Type 1 diabetes                                                                                            |
|                | Type 2 diabetes                                                                                            |
|                | Gestational diabetes                                                                                       |
| 3              | Risk factors                                                                                               |
| 4              | The Diabetes Health Care Team                                                                              |
| 5              | Annual Cycle of Care                                                                                       |
| 6              | Healthy Eating for Diabetes                                                                                |
| 7              | What's in food?                                                                                            |
| 8              | Common Questions about Food and Diabetes                                                                   |
| 9              | Diabetes and Alcohol                                                                                       |
| 10             | Physical activity                                                                                          |
| 11             | Oral Medications                                                                                           |
| 12             | Insulin                                                                                                    |
| 13             | Blood Glucose (Sugar) Monitoring                                                                           |
| 14             | Short Term Complications – Hypoglycaemia                                                                   |
| 15             | Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days) |
| 16             | Chronic complications                                                                                      |
| 17             | Diabetes and your feet                                                                                     |
| 18             | Diabetes and Pregnancy                                                                                     |
| 19             | Diabetes and Your Emotions                                                                                 |
| 20             | Diabetes and Driving                                                                                       |
| 21             | Diabetes and Travel                                                                                        |
| 22             | Need an Interpreter?                                                                                       |
| 23             | National Diabetes Services Scheme (NDSS)                                                                   |
| 24             | Diabetes NSW & ACT                                                                                         |

---

# Contents

| <b>Paksa</b> | <b>Pamagat</b>                                                                                                               |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Panimulang Salita                                                                                                            |
|              | Introduksyon                                                                                                                 |
| 1            | Ano ang diyabetes?                                                                                                           |
| 2            | Mga Klase ng diyabetes                                                                                                       |
|              | Type 1 diyabetes                                                                                                             |
|              | Type 2 diyabetes                                                                                                             |
|              | Diyabetes sa pagbubuntis (gestational diabetes)                                                                              |
| 3            | Ang Mga Dahilan ng Peligro                                                                                                   |
| 4            | Ang Pangkat ng Pangkalusugang Pangangalaga sa Diyabetes                                                                      |
| 5            | Taunang Siklo ng Pangangalaga                                                                                                |
| 6            | Malusog na Pagkain sa may Diyabetes                                                                                          |
| 7            | Ano ang nasa pagkain?                                                                                                        |
| 8            | Mga karaniwang katanungan tungkol sa mga pagkain at diyabetes                                                                |
| 9            | Diyabetes at Alak                                                                                                            |
| 10           | Pisikal na Aktibidad                                                                                                         |
| 11           | Mga Iniinom na Gamot                                                                                                         |
| 12           | Insulin                                                                                                                      |
| 13           | Pagsusuri ng Glucose (Asukal) sa Dugo                                                                                        |
| 14           | Mga Pangmaikling Panahon na Komplikasyon – Hypoglycaemia                                                                     |
| 15           | Mga Pangmaikling panahong kumplikasyon – mataas ang lebel ng asukal (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, at mga araw na maysakit) |
| 16           | Mga Palagiang kumplikasyon                                                                                                   |
| 17           | Diyabetes at inyong mga Paa                                                                                                  |
| 18           | Diyabetes at Pagbubuntis                                                                                                     |
| 19           | Diyabetes at inyong mga Emosyon                                                                                              |
| 20           | Diyabetes at Pagmamaneho                                                                                                     |
| 21           | Diyabetes at Pagbibiyahe                                                                                                     |
| 22           | Kailangan ng isang Interpreter?                                                                                              |
| 23           | Pambansang Pamamaraan sa Mga Serbisyong Pangdiyabetes (National Diabetes Services Scheme) (NDSS)                             |
| 24           | Konseho ng Diyabetes Australya (Diabetes NSW & ACT)                                                                          |

---

# Foreword

Diabetes –What you need to know has been written for people with diabetes and for people who would like to learn more about the condition.

Health professionals with skills and knowledge in a variety of specialised areas have contributed to the content and presentation.

This book has been reviewed by diabetes educators, dietitians and exercise physiologists.

## **Diabetes NSW & ACT**

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037  
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: [info@diabetesnsw.com.au](mailto:info@diabetesnsw.com.au) websites:  
[www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au)  
[www.as1diabetes.com.au.com.au](http://www.as1diabetes.com.au.com.au)

© 2012 Copyright Diabetes NSW & ACT

This article/ resource has copyright. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review permitted under the Copyright Act 1968, no part may be stored or reproduced by any process without prior written permission from Diabetes NSW & ACT.

---

## Paunang salita

Diyabetes –Ang dapat ninyong malaman ay isinulat para sa mga may diyabetes at sa mga gustong madagdagan ang kaalaman tungkol sa kalagayang ito.

Tumulong sa nilalaman at presentasyon nito ang mga pangkalusugang propesyonal na may mga kasanayan at kaalaman sa maraming mga lugar na pinagsanayan.

Ang aklat na ito ay sinuri ng mga guro sa diyabetes, daytisan at pisyolohista sa ehersisyo.

### **Diabetes NSW & ACT**

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037  
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: [info@diabetesnsw.com.au](mailto:info@diabetesnsw.com.au) websites:  
[www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au)  
[www.as1diabetes.com.au.com.au](http://www.as1diabetes.com.au.com.au)

© 2012 Copyright Diabetes NSW & ACT

Itong lathalain ay may karapatang malathala. Bukod sa anumang patas na pakikitungo para sa mga pakay ng pribadong pag-aaral, pananaliksik, kritisismo o pagrerepaso na pinapayagan sa ilalim ng Copyright Act ng 1968, hindi ito maaaring itago o ipagkalat sa anumang paraan na walang naunang nakasulat na kapahintulutan mula sa Konseho ng Diyabetes Australya (Diabetes NSW & ACT).

---

# Introduction

One in four people in Australia have either diabetes or are at high risk of diabetes. Diabetes prevalence is considerably higher in Aboriginal and Torres Strait Islander and certain culturally and linguistically diverse (CALD) groups.

So far there is no cure for diabetes but with proper management most people can lead a full and active life and delay or prevent long term complications. To ensure best possible health, people with diabetes and their families need to understand a great deal about diabetes.

Being diagnosed with diabetes can be frightening and overwhelming. It's a lot easier when you understand it and develop a lifestyle plan to manage it. For this reason it is very important to have information about food, medicines, exercise, community resources and diabetes self care.

This book has been produced by Diabetes NSW & ACT. It has been written in English and several other languages to explain what you need to know about diabetes.

---

# Introduksyon

Ang isa sa bawat apat katao sa Australya ay maaaring may diyabetes o malaki ang peligrong magkadiyabetes.

Ang paglaganap ng diyabetes ay lubhang marami sa mga Katutubo at Taga-isla ng Torres Strait at mga grupong nagkakaiba ng kultura at pananalita culturally and linguistically (CALD).

Sa tinagal ng panahon ay walang nakakagamot sa diyabetes subali't sa maayos na pangangasiwa, karamihang tao ay nabubuhay ng buo at aktibo at naaantala o naiiwasan ang mga pangmatagalang kumplikasyon. Para matiyak ang pagkakaroon ng pinakamahusay na kalusugan, dapat maintindihan ng mga may diyabetes at kapamilya ang maraming mga bagay tungkol sa diyabetes.

Ang malaman na may diyabetes ay nakakatakot at nakakagapi. Lalong madali kung naiintindihan ninyo ito at gumawa ng isang istilo ng pamumuhay para mapangasiwaan ito. Dahil ito, napakamahalagang malaman ang tungkol sa pagkain, mga gamot, ehersisyo, mga mapagkukunang tulong sa komunidad at ang pangangalaga mismo ng taong may diyabetes

Ang aklat na ito ay tinustusan ng Konseho ng Diyabetes Australya (Diabetes NSW & ACT). Isinulat ito sa Ingles at sa marami pang mga wika upang ipaliwanag kung ano ang dapat ninyong malaman tungkol sa diyabetes.

# 1

## What is diabetes?

Diabetes is a condition where the amount of glucose (sugar) in the blood is too high. Glucose is your body's main energy source but when blood glucose is too high over long periods it can damage certain organs.

Glucose comes from carbohydrate foods that are broken down and released into the bloodstream. Carbohydrate foods include bread, rice, potatoes, fruit and milk. The pancreas, a part of the body that is found behind the stomach, releases a hormone called insulin into the blood stream. Insulin allows the glucose to move from the blood stream into certain cells of the body, where it is changed into energy. We use this energy to walk, talk, think, and carry out many other activities.

Diabetes occurs when there is either no insulin, not enough insulin or the insulin that is produced is not working properly to move the glucose out of the blood. .

Currently there is no cure for diabetes.

### ***Symptoms of high blood glucose (sugar)***

1. Frequent urination (both night and day)
2. Thirst / dry mouth
3. Tiredness / lack of energy
4. Blurred vision
5. Slow healing of wounds
6. Infections e.g. urine and skin
7. Tingling sensation in feet
8. Itchy skin

# 2

## Types of diabetes

### ***The most common types of diabetes include:***

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Gestational Diabetes (GDM)

# 1

## Ano ang diyabetes?

Ang diyabetes ay isang kalagayang sobrang mataas ang asukal sa dugo.

Ang asukal ang pangunahing pinagkukunan ng enerhiya ng inyong katawan subali't kung ang asukal sa dugo (blood glucose) ay laging mataas sa matagal na panahon, nakakasira ito sa ilang mga bahagi ng katawan.

Ang asukal ay galing sa mga pagkaing karboidrato (carbohydrate) na tinunaw at isinama sa daluyan ng dugo (bloodstream). Kabilang sa mga pagkaing karboidrato ay tinapay, kanin, patatas, prutas at gatas.

Ang lapay (pancreas), isang sangkap ng katawan na nakapwesto sa likuran ng tiyan ay nagpapalabas ng isang "hormone" na ang tawag ay "insulin" patungo sa daluyan ng dugo. Ang insulin ang nagpapalakad sa asukal mula sa daluyan ng dugo tungo sa ilang mga selyula ng katawan, na ginagawa itong maging enerhiya. Ginagamit natin ang enerhiya para makalakad, makapagsalita, makapag-isip at gumawa ng maraming ibang mga aktibidad.

Nangyayari ang diyabetes kung walang insulin, kulang ang insulin o ang insulin na ginagawa ng katawan ay hindi gumagana ng maayos para mailabas ang asukal sa dugo.

Sa ngayon, walang panlunas sa diyabetes.

### ***Mga sintomas ng mataas ang glucose (asukal) sa dugo***

1. Madalas na pag-ihi (parehong gabi at araw)
2. Uhaw/ tuyo ang bibig
3. Pagkapagod/ kulang sa lakas (energy)
4. Nanlalabong paningin
5. Mabagal na paggaling ng mga sugat
6. Mga impeksyon, halimbawa: sa ihian at balat
7. Kinikiliti sa mga paa
8. Nangangati ang balat

# 2

## Mga Klase ng diyabetes

### ***Kabilang sa pinakakaraniwang mga klase ng diyabetes:***

- Type 1 diyabetes
- Type 2 diyabetes
- Diyabetes sa Pagbubuntis (GDM)

---

## Types of diabetes - continued

### Type 1 diabetes

This type of diabetes usually occurs in children and young people, but it can occur at any age. In type 1 diabetes the body's immune (defence) system has destroyed the cells that make insulin. As a result no insulin is produced by the pancreas. The development of type 1 diabetes is NOT linked to lifestyle e.g. eating too much sugar, not exercising enough or being overweight.

Symptoms of type 1 diabetes usually happen very quickly and include:

- Feeling very thirsty
- Passing a lot of urine frequently
- Sudden weight loss (despite normal or increased appetite)
- Tiredness
- Generally feeling unwell
- Abdominal pain, nausea and vomiting
- Mood changes.



If undetected, blood glucose levels become very high. When the body cannot get enough glucose from the blood to use as energy it will begin to breakdown fat. When the body is breaking down too much fat, ketones are produced. High ketone levels and high blood glucose levels are very serious and need immediate medical treatment.

If untreated, the person will become very ill and may develop:

- Rapid or deep breathing
- Dehydration and vomiting, leading to
- Coma.

The treatment for type 1 diabetes is insulin which must be commenced immediately and must be taken for life. The management of type 1 diabetes also includes:

- Balancing exercise, food and insulin
- Regular blood glucose monitoring
- Healthy lifestyle.

### Type 1 diyabetes

Itong klase ng diyabetes ay karaniwang nagaganap sa mga bata at kabataan, ngunit maaaring mangyari ito sa anumang edad.

Sa type 1 diyabetes, sinira na ng sistema ng naturalesa (pang-depensa) ang mga selyulang gumagawa ng insulin. Dahil dito, wala nang ginagawang insulin ang lapay (pancreas). Ang pagkakaroon ng type 1 diyabetes ay HINDI kaugnay sa istilo ng pamumuhay gaya ng: sobrang pagkain ng asukal, kulang sa pag-eehersisyo o sobra sa timbang.

Ang mga sintomas ng type 1 diyabetes ay malimit nangyayari kaagad at kabilang ang:

- Uhaw-na-uhaw na pakiramdam
- Madalas na pag-ihi ng marami
- Biglaang pagbaba ng timbang (kahit na normal o may ganang kumain)
- Pagkapagod
- Pangkalahatang maysakit na pakiramdam
- Pananakit sa dibdib, pagduduwal at pagsusuka
- Mga paiba-ibang emosyon (mood).



Kung hindi natutuklasan, tumataas ng husto ang lebel ng asukal sa dugo. Kung ang katawan ay hindi makagamit ng wastong dami ng asukal mula sa dugo para magamit na enerhiya (lakas), magsisimulang tunawin nito ang taba. Kapag nagtutunaw ang katawan ng sobrang daming taba, gumagawa nito ng mga 'ketone' ([hyperlink to hyperglycaemia and sick days](#)). Ang mataas na lebel ng 'ketone' at mataas na asukal sa dugo ay mga malulubhang kalagayan at kinakailangan ng dagliang paggamot.

Kung hindi gagamutin, ang tao ay magiging malubha at maaaring makaranas ng:

- Mabilis at malalim na paghinga
- Pagkakatuyo (dehydration) at pagsusuka na mauuwi sa
- Pagkawalang-malay ng matagalan (coma).

Kailangan ang insulin sa paggamot sa type 1 diyabetes at kailangang maumpisahan ito kaagad at gagamitin sa habang-buhay. Kabilang din sa pangangasiwa ng type 1 diyabetes ang:

- Eehersisyo ng pagbabalanse, mga pagkain at insulin
- Regular na pagtsi-tsek ng asukal sa dugo
- Malusog na pamumuhay.

### Type 2 diabetes

This type of diabetes is usually diagnosed in people over 40 years of age. However it is now being diagnosed in younger people, including children. Poor lifestyle choices are a major reason for this increase in young people .

Inactivity and poor food choices can result in weight gain, especially around the waist. This prevents the body from being able to use insulin properly (insulin resistance) so blood glucose levels rise. Type 2 diabetes has a slow onset.

Type 2 diabetes runs in families so children and grandchildren are at risk. The good news is that type 2 diabetes can be delayed or prevented when healthy lifestyle choices that focus on increasing physical activity, healthy food choices and weight loss are made. For this reason it is important to know your risk for type 2 diabetes.

Symptoms of type 2 diabetes may include frequent urination, thirst, blurred vision, skin infections, slow healing, tingling and numbness in the feet. Often, there are no symptoms present, or symptoms are not recognised.

Once diagnosed, it is very important to maintain good blood glucose (sugar) levels as soon as possible to avoid complications.

Management should begin with healthy food choices and regular physical activity. However, diabetes is a progressive disease and over time, oral medications and/or insulin may be needed.

### Type 2 diyabetes

Itong uri ng diyabetes ay karaniwang nasa mga taong may mahigit 40 ang edad. Subali't sa ngayon, may mga kabataan at bata na rin. Ang masasamang istilo ng pamumuhay ang dahilan sa pagdami ng may diyabetes sa mga kabataan.

Ang kakulangan ng aktibidad (activity) at mga di-tamang pagkain ang nagreresulta sa sobrang timbang, lalo na sa may baywang. Ito ang nagpipigil sa katawan na gumamit ng insulin (insulin resistance) kaya tumataas ang lebel ng asukal sa dugo. Mabagal sa pagsisimula ng type 2 diyabetes.

Ang type 2 diyabetes ay umiiral sa magkaka-pamilya, kaya ang mga anak at apo ay nasa panganib. Ang magandang balita ay matatagalan o maiiwasan ang pagkakaroon ng type 2 diyabetes kung ang istilo sa pamumuhay ay nakatutok sa maramihang pisikal na aktibidad, pagpili ng malulusog na pagkain at pagbabawas ng timbang. Dahil sa kadahilanang ito, mahalagang malaman ninyo ang inyong peligro sa pagkakaroon ng type 2 diyabetes.

Kabilang sa mga sintomas ng type 2 diyabetes ang madalas na pag-ihi, pagka-uhaw, malabong paningin, mga impeksyon sa balat, mabagal na paghilom ng sugat, pagkatutususok at pamamanhid ng mga paa. Kalimitan, walang nakikitang mga sintomas, o ang mga sintomas ay hindi napapansin.

Kapag nasuri nang mayroong diyabetes, napakamahalagang panatiliin kaagad ang tamang lebel ng asukal para maiwasan ang mga komplikasyon.

Umpisahan ang pangangasiwa sa pagpili ng malusog na pagkain at regular na pisikal na aktibidad. Dahil ang diyabetes ay isang sakit na sumusulong sa paglipas ng panahon, mga gamot na iinumina at/o insulin ay maaaring kakailanganin.

---

## Types of diabetes - continued

### Type 2 Management Plan

- Be physically active (e.g. walking) – aim for 30 minutes of moderate physical activity every day of the week. Check with you doctor first
- Adopt a healthy eating plan
- Lose weight or maintain a healthy weight
- Reduce salt intake
- Drink plenty of water
- See your diabetes health care team for regular health checks –, blood glucose levels, blood pressure, cholesterol, kidneys and nerve function, eyes and dental health
- Take care of your feet - check daily
- Stop smoking
- Regular dental care to avoid teeth and gum problems.

Encourage your family to adopt a healthy lifestyle



### Smoking and diabetes

Tobacco has many unhealthy effects, especially for people with diabetes. People with diabetes who smoke are three times more likely to die of heart disease or stroke than people with diabetes who do not smoke.

Smoking raises blood glucose levels, reduces the amount of oxygen reaching the body's tissues, increases fat levels in the blood, damages and constricts blood vessels and increases blood pressure. All of these contribute to the risk of heart attack and stroke. Smoking can also worsen blood supply to feet.

For those who quit smoking, more frequent monitoring of blood glucose levels is important. This is because blood glucose levels may get lower when they quit smoking and can require changes to medication doses.

It is advisable that people with diabetes discuss with their doctor, the products and services available to help them quit smoking.

## Mga Klase ng diyabetes - ipinagpatuloy

### Plano ng Pangangasiwa sa Type 2 diyabetes

- Maging pisikal na aktibo (bawat araw ng buong linggo. Alamin muna sa inyong doktor.
- Sumunod sa plano para sa malusog na pagkain
- Bawasan ang timbang o panatiliin ang malusog na timbang
- Bawasan ang paggamit ng asin
- Uminom ng maraming tubig
- Magtungo sa Pangkat sa Pangangalagang Pangkalusugan sa Diyabetes (Diabetes Health Care Group) para sa regular na pagpapasuri ng kalusugan, mga lebel ng asukal sa dugo, presyon ng dugo, kolesterol, paggana ng mga bato at ugat, mga mata at ngipin.
- Pangalagaan ang inyong mga paa – suriin ito araw-araw
- Itigil ang paninigarilyo
- Pangalagaang regular ang mga ngipin at gilagid upang maiwasang magkaproblema ang mga ito

Himukin ang inyong pamilya na ugaliin ang malusog na pamumuhay.



### Paninigarilyo at diyabetes

Ang paninigarilyo ay may maraming epektong hindi malusog, lalo na sa mga taong may sakit na diyabetes. Ang mga taong may diyabetes na naninigarilyo ay tatlong beses na maaaring mamatay sa sakit sa puso o maatake kumpara sa mga taong may diyabetes na hindi naninigarilyo.

Ang paninigarilyo ay nagpapataas sa lebel ng asukal sa dugo, nagbabawas sa dami ng oksihenong (oxygen) nakakarating sa mga kalamnan ng katawan, nagpapataas sa mga lebel ng taba sa dugo, nakakasira at nakakabara ng mga daanan ng dugo at nagpapataas ng presyon ng dugo. Ang lahat ng mga ito ay nagiging dahilan ng peligro sa atake at sakit sa puso. Ang paninigarilyo ay nagpapalala rin sa pagdaloy ng dugo sa paa.

Para sa mga tumigil ng paninigarilyo, mahalaga ang mas malimit na pag-‘monitor’ sa mga lebel ng asukal sa dugo. Ito ay dahil ang lebel ng asukal sa dugo ay bumababa kapag huminto sa paninigarilyo at mangangailangan ng pagpapabago sa dosis ng iniinom na gamot.

Ipinapayo sa mga may diyabetes na pag-usapan sa kanilang doktor, ang tungkol sa mga produkto at serbisyo na makakatulong sa pagpigil ng paninigarilyo.

### Gestational Diabetes

This type of diabetes occurs during pregnancy and usually goes away after the baby is born.

In pregnancy, the placenta produces hormones that help the baby to grow and develop. These hormones also block the action of the mother's insulin. As a result, the need for insulin in pregnancy is two to three times higher than normal. If the body is unable to produce enough insulin to meet this extra demand, gestational diabetes develops.

Screening for gestational diabetes occurs around the 24th to 28th week of pregnancy. Gestational diabetes may re-occur at the next pregnancy.

Blood glucose (sugar) levels that remain above target range may result in bigger babies, which can make birth more difficult. It can also increase the risk to the baby of developing diabetes in later life.



#### **What do you need to do if you have been diagnosed with gestational diabetes?**

It is necessary to see a diabetes educator, dietitian, endocrinologist and obstetrician. The management includes healthy eating for the mother, moderate exercise plus regular monitoring of blood glucose levels.

It is a good idea to have small frequent meals throughout the day that are nutritious for you and your baby, rather than three big meals. This will ease the insulin demand on the pancreas.

Those most at risk for developing gestational diabetes are:

- Women over 30 years of age
- Women with a family history of type 2 diabetes
- Women who are overweight
- Aboriginal or Torres Strait Islander women
- Certain ethnic groups, in particular Pacific Islanders, people from the Indian subcontinent and people of Asian origin
- Women who have had gestational diabetes during previous pregnancies.

Women who have had gestational diabetes are at increased risk of developing type 2 diabetes. It is strongly recommended to have a follow up Oral Glucose Tolerance Test 6-8 weeks after the baby is born, then every 1-2 years.

### Diyabetes sa pagbubuntis (gestational diabetes)

Itong uri ng diyabetes ay nangyayari habang buntis at karaniwang nawawala matapos maisilang ang bata.

Sa pagbubuntis, ang inunan (placenta) ay naglalabas ng mga hormon na tumutulong sa pagkabuo at paglaki ng sanggol. Ang mga hormon na ito ay nagpapatigil sa aksyon ng insulin ng ina. Nang dahil dito, ang pangangailangan ng insulin habang buntis ay dalawa hanggang tatlong beses na mas marami kaysa normal. Kung ang katawan ay hindi makagawa ng sapat na insulin para harapin ang dagdag na pangangailangan, nauuwi ito sa pagkakaroon ng diyabetes habang buntis.

Ang pagsusuri para sa diyabetes sa pagbubuntis ay ginagawa sa pagitan ng ika-24 hanggang ika-28 na linggo ng pagbubuntis. Maaaring mangyari ulit ang diyabetes sa pagbubuntis sa susunod na pagdadalanta.



Kung ang lebel ng asukal sa dugo ay mananatiling mas mataas kaysa sa tinatarget, magreresulta ito ng mas malaking sanggol at mas mahirap ang panganganak. Magpapataas din ito ng peligro sa sanggol na magkaroon ng diyabetes sa paglipas ng taon.

#### **Ano ang dapat ninyong gawin kung nalaman na kayo ay may diyabetes sa pagbubuntis?**

Kailangang makipagkita kayo sa guro ng diyabetes, 'dietitian', 'endocrinologist' at 'obstetrician'. Kabilang sa pangangasiwa ang malusog na pagkain para sa ina, katamtamang ehersisyo at ang regular na pag-monitor ng lebel ng asukal sa dugo.

Magandang ideya na kumain ng kaunti pero madalas at masustansya sa buong maghapon para sa ina at sanggol, kaysa sa tatlong malalaking kainan. Pinapagpapahinga nito ang pagkuha ng insulin mula sa atay.

Ang mga may peligrong magkaroon ng diyabetes sa pagbubuntis ay:

- Mga babaeng may mahigit 30 anyos ang edad.
- Mga babaeng may kasaysayan ng type 2 diyabetes sa pamilya.
- Mga babaeng sobra sa timbang.
- Mga babaeng Katutubo o taga-Isla ng Torres Strait.
- Ilan sa mga grupong etniko, lalo ang mga taga-Isla na nasa Pasipiko, mga taong mula sa India at mga taong nagmula sa Asya.
- Mga babaeng may diyabetes sa pagbubuntis noong nakaraan

Ang mga babaeng may diyabetes sa pagbubuntis ay posibleng magkaroon din ng type 2 diyabetes. Mahigpit na inirerekomenda na magpasuri ng Oral Glucose Tolerance Test, sa ika-6 hanggang ika-8 na linggo matapos ang panganganak at saka tuwing 1-2 taon.

# 3

## Risk Factors

Risk factors for developing type 2 diabetes include:

- Family history of diabetes
- Overweight and over 45 years of age
- Heart disease, heart attack or stroke
- High blood pressure and over 45 years of age
- Anyone over 55 years of age
- High blood cholesterol
- High blood glucose levels during pregnancy (gestational diabetes)
- Higher than normal blood glucose levels
- Aboriginal, Torres Strait Islander, Pacific Islanders, Indian sub-continent or Chinese cultural background
- Women with Polycystic Ovarian Syndrome.

The Australian Diabetes Risk Assessment Tool (AUSDRISK) should be used to identify your risk of developing type 2 diabetes. You can get this risk assessment tool from your doctor or from [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au). Discuss your results with your doctor.

***Children and adolescents who are overweight, experiencing increased thirst, urinary frequency, tiredness and/or who may have a family history of diabetes should also be tested for diabetes.***

One of the main risk factors for developing diabetes is a family (hereditary) link. This means that if a person has diabetes, there is an increased risk that other members of their family (e.g. brother, sister, children, grandchildren) will develop diabetes.

Your family needs to be aware of the importance of a healthy lifestyle to delay or prevent type 2 diabetes. Regular physical activity and healthy food choices will help reduce the risk of developing type 2 diabetes.

### **PREVENTION - THE TIME TO ACT IS NOW**

People at high risk of type 2 diabetes should be tested by their doctor every year to check for the possible onset of diabetes.

# 3

## Ang Mga Dahilan ng Peligro

Kabilang sa mga Dahilan ng Peligro sa pagkakaroon ng type 2 diyabetes:

- may diyabetes sa mga kapamilya
- sobrang-timbang at mahigit sa 45 na taong gulang
- sakit sa puso at atake sa puso
- mataas na presyon ng dugo at mahigit 45 ang edad
- sinuman na mahigit 55 ang edad
- mataas ang kolesterol sa dugo
- mataas ang lebel ng asukal sa dugo habang buntis (gestational diabetes)
- mas mataas kaysa normal na lebel ng asukal sa dugo
- mga Katutubo, taga-Torres Strait, mga Pacific Islander, nasa India o Tsina ang kinagisnang kultura
- Mga babaeng may mga “cyst” sa bahay-itlog (Polycystic Ovarian Syndrome)

Ang Gamit sa Pagtasa ng Peligro sa Diyabetes ng Australya (Australian Diabetes Risk Assessment Tool) (AUSDRISK) ay gagamitin upang malaman kung may peligro kayo na magkaroon ng type 2 diyabetes. Makakuha nitong gamit sa pagsusuri mula sa inyong doktor o pagbisita sa [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au). Pag-usapan sa inyong doktor ang mga resulta.

***Ang mga bata at kabataan na sobra sa timbang, na nakakaranas ng matinding uhaw, malimit na pag-ihing, pagkapagod at /o may kasaysayan ng sakit sa pamilya ay dapat ding magpasuri kung mayroong diyabetes.***

Ang isa sa pangunahing dahilan ng mga peligro sa pagkakaroon ng diyabetes ay may kaugnayan sa pamilya (namamana). Ibig sabihin nito na kung ang isang tao ay may diyabetes, mas malaki ang peligro ng mga kapamilya na magkaroon din ng diyabetes.

Kailangang naiintindihan ng inyong pamilya ang kahalagahan ng isang malusog na pamumuhay para maantala o mapigil ang type 2 diyabetes. Ang regular na pisikal na aktibidad at pagpili ng malulusog na pagkain ang makakatulong sa paghadlang sa pagkakaroon ng type 2 diyabetes.

### **PAGHADLANG – NGAYON NA ANG ORAS PARA KUMILOS**

Ang mga taong mataas ang peligrong magkaroon ng type 2 diyabetes ay dapat na magpasuri sa kanilang doktor bawat taon para i-tsek kung nandiyan na ang diyabetes.

# 4

## The Diabetes Health Care Team

Diabetes is a lifelong condition. Your health care team is available to support, advise and answer your questions.

The most important member of this team is you!

You are the one who will be at the centre of your diabetes management. Your family, friends and co-workers might also be part of your team.

The Diabetes Health Care Team includes:

- **Your family doctor** who looks after your diabetes and refers you to other health professionals as needed. Your family doctor is responsible for organising your diabetes tests.
- **An Endocrinologist** is a specialist in diabetes. Many people with type 1 diabetes see an endocrinologist. People with type 2 diabetes may see an endocrinologist if they are having

problems with their diabetes management or when insulin therapy is needed.

- **A Diabetes Educator** is usually a registered nurse who has done special training in diabetes. Educators can assist with teaching you about diabetes in many of the important areas such as blood glucose monitoring, medications, insulin, sick days, travel and stress.

- **A Dietitian** can answer questions about healthy eating for you and your family.

- **An Exercise Physiologist** can help to develop a physical activity plan suitable for you - regardless of age, ability or disability.

- **An Optometrist** will do a diabetes eye check and a vision check. Some people with diabetes need to see an Ophthalmologist, a doctor with special training in diseases and problems with the eye.

- **A Podiatrist** is a health professional who deals with the feet. Many podiatrists have advanced training in caring for the 'diabetic foot'.

- **A Dentist** will check your teeth and gums.

Sometimes people with diabetes have trouble coping with the day to day burden of their disease. **Social workers** and **psychologists** can help in this area. Your family doctor or diabetes educator can often refer you to these services.

Other specialists are sometimes needed. Children and adolescents with diabetes should see a **paediatric endocrinologist** or a **paediatrician**.

Women with diabetes who are planning a pregnancy, who are pregnant or women who develop gestational diabetes should see an **obstetrician** and endocrinologist. If complications of diabetes are present, referral to other health professionals may be required.

**Pharmacists** are also very important in your diabetes management. They have special knowledge of how medicines work and which medications may interact with each other.

Ask your doctor or diabetes health care team about any structured **diabetes education** classes/programs in your area. Diabetes education programs, either individual or as part of a group, will help you set some healthy lifestyle goals and assist you with managing your diabetes.



# 4

## Ang Pangkat ng Pangkalusugang Pangangalaga sa Diyabetes

Ang diyabetes ay isang habambuhay na karamdaman. Ang Pangkat ng Pangkalusugang Pangangalaga ay nakalaan upang makatulong, magpayo at masagot ang inyong mga katanungan.

**Kayo** ang pinakamahalagang miyembro ng pangkat na ito!

Kayo ang nasa sentro ng pangangasiwa sa diyabetes. Ang inyong pamilya, mga kaibigan at katrabaho ay maaari ding bahagi ng inyong pangkat.

Kabilang sa Pangkat ng Pangkalusugang Pangangalaga sa Diyabetes ang:

- **Ang doktor ng inyong pamilya** na siyang nagbabantay sa inyong diyabetes at isinasangguni kayo sa ibang mga propesyonal sa kalusugan kung kailangan. Ang inyong

pampamilyang doktor ang may tungkulin sa pag-aasikaso ng inyong mga pagsusuri sa diyabetes.

- **Isang 'endocrinologist'** na isang espesyalista sa diyabetes. Maraming mga may type 1 diyabetes ang nagpapatingin sa 'endocrinologist'. Ang mga may type 2 diyabetes ay kailangang magpatingin sa isang endocrinologist kung sila ay may mga problema sa pangangasiwa ng diyabetes o kailangan ang paggagamot ng insulin.
- **Isang Guro sa Diyabetes (Diabetes Educator)** na kalimitang ay isang rehistradong nars na may tanging pagsasanay sa diyabetes. Ang mga guro ay makakatulong sa pagtuturo tungkol sa diyabetes sa maraming mahahalagang gawain gaya ng pag-monitor ng asukal sa dugo, gamot, insulin, mga araw na maysakit, pagbibiyahe at pagkabalisa.
- **Isang 'Dietitian'** na makakasagot sa inyong mga tanong tungkol sa malulusog na pagkain para sa inyo at pamilya.
- **Isang 'Physiologist'** sa Ehersisyo na makakatulong sa pagbuo



ng plano sa pisikal na aktibidad na babagay sa inyo - anumang edad, kakayahan o kapansanan.

- **Isang 'Optometrist'** na gagawa ng pagsuri sa mata at paningin. Ang ilang mga taong may diyabetes ay kailangang magpatingin sa isang Ophthalmologist, isang doktor na may natatanging pagsasanay sa mga sakit at problema sa mata.
- **Isang 'Podiatrist'** na pangkalusugang propesyonal na namamahala sa mga paa. Maraming 'podiatrists' ang may dagdag na pagsasanay sa pangangalaga ng 'may-diyabetes na paa'.
- **Isang Dentista** na susuri ang inyong mga ngipin at gilagid.

Kung minsan, ang mga may diyabetes ay pinuproblema ang pang-araw-araw na kabigat ng kanilang karamdaman. Makakatulong ang mga '**social worker**' at '**psychologists**' ang usaping ito. Madalas kayong isasangguni ng inyong doktor o 'diabetes educator' sa mga serbisyong ito.

Kung minsan ay kailangan din ang iba pang mga espesyalista. Ang mga bata at kabataan na may diyabetes ay dapat magpatingin sa isang '**paediatric endocrinologist**' o isang '**paediatrician**'.

Ang mga kababaihan may diyabetes na nagpaplanong magbuntis, buntis na o nagkakaroon ng diyabetes sa pagbubuntis ay dapat magpatingin sa isang '**obstetrician**' at 'endocrinologist'. Kung may nakikitang mga komplikasyon, baka kailangan ang pagsangguni sa ibang mga propesyonal sa kalusugan.

Ang mga '**Pharmacist**' ay mahahalaga rin sa pangangasiwa ng inyong diyabetes. Mayroon silang natatanging kaalaman kung paano gumagana ang mga gamot at kung anong mga gamot ang hindi magkakasundo. Tanungin ang inyong doktor o ang Pangkat ng Pangkalusugang Pangangalaga sa Diyabetes tungkol sa anumang nakatatag nang mga klase/programa sa edukasyong pangdiyabetes sa inyong lugar. Ang mga programa sa edukasyong pangdiyabetes, pang-indibidwal man o bahagi ng grupo ay makakatulong sa pagpupuntirya ng malulusog ng istilo sa pamumuhay at makakatulong sa pangangasiwa ng inyong diyabetes.

# 5

## Annual Cycle of Care

### What regular health checks are recommended?

Regular health checks help to reduce your risk of developing diabetes complications.



### The recommended health checks are:

| What needs to be checked?                                                                                                                  | How often?                                                        | Who do you need to see?                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Blood pressure                                                                                                                             | Every visit to your doctor                                        | Your family doctor                         |
| Weight, height and waist circumference<br>Body Mass Index (BMI): if required – this helps determine if you have a problem with your weight | Every six months/ more often if required                          | Your family doctor                         |
| <u>Feet</u>                                                                                                                                | Daily self check and<br>Six monthly health professional checkups  | Podiatrist or family doctor                |
| <u>Kidneys</u> : a blood and urine test, to make sure your kidneys are working well                                                        | Once a year/ more often if required                               | Your family doctor                         |
| HbA1c: this blood test shows your average blood glucose level over the past 2 - 3 months                                                   | At least six monthly or more often if not on target               | Your family doctor                         |
| Lipids: blood fats                                                                                                                         | Once a year/ more often if required                               | Family doctor                              |
| <u>Eyes</u>                                                                                                                                | At diagnosis and at least every two years/ more often if required | Optometrist / Ophthalmologist              |
| <u>Healthy eating plan</u>                                                                                                                 | Once a year                                                       | Dietitian                                  |
| <u>Physical activity</u>                                                                                                                   | Once a year                                                       | Your family doctor / exercise physiologist |
| Medication                                                                                                                                 | Once a year/ more often if required                               | Your family doctor                         |
| Review self care education                                                                                                                 | Once a year                                                       | Diabetes educator                          |
| Review smoking status                                                                                                                      | Once a year                                                       | Your family doctor                         |

***Your family doctor, with the help of your health care team, should develop a care plan to manage your diabetes. This will allow you to access additional Medicare services for people with chronic conditions.***

# 5

## Taunang Siklo ng Pangangalaga

### Ano ang mga pagpapasuri sa kalusugan na inirerekomenda?

Ang regular na pagpapasuri sa kalusugan ay nakakatulong sa pagbawas ng peligrong magkaroon ng mga komplikasyon sa diyabetes.



**Ang mga rekomendadong pagpapasuri sa kalusugan ay :**

| Anong dapat suriin?                                                                                                                                                          | Gaano kadalas?                                                                        | Kanino dapat magpatingin?                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Presyon ng dugo                                                                                                                                                              | Tuwing bumisita sa doktor                                                             | Doktor ng pamilya                                |
| Kabigat, katangkad at kalaki ng baywang<br>Sukatan sa Kalaki ng Katawan (Body Mass Index) (BMI): kung kailangan—tulong ito sa pagtutukoy kung may problema sa inyong timbang | Tuwing anim na buwan/ mas madalas kung kailangan                                      | Doktor ng pamilya                                |
| <u>Mga Paa</u>                                                                                                                                                               | Araw-araw na pagsusuri ng sarili at bawat anim na buwan sa pangkalusugang propesyonal | 'Podiatrist' o doktor ng pamilya                 |
| <u>Mga Bato</u> : pagpasuri ng dugo at ihi, para matiyak na gumagana ng mabuti ang inyong mga bato                                                                           | Minsan sa bawat taon/ mas madalas kung kailangan                                      | Doktor ng pamilya                                |
| HbA1c: itong pagsuri sa dugo ay magpapakita ng inyong karaniwang lebel ng asukal sa dugo sa mga nagdaang 2 - 3 buwan                                                         | Mababa na ang tuwing anim na buwan o mas madalas kung hindi napupuntirya ang pakay    | Doktor ng pamilya                                |
| Lipids: mga taba sa dugo                                                                                                                                                     | Isa bawat taon/ mas madalas kung kailangan                                            | Doktor ng pamilya                                |
| <u>Mga mata</u>                                                                                                                                                              | Sa pagdiagnosis at mababa na sa tuwing dalawang taon/mas madalas kung kailangan       | Optometrist/ Ophthalmologist                     |
| <u>Plano sa malusog na pagkain</u>                                                                                                                                           | Isa bawat taon                                                                        | Dietitian                                        |
| <u>Pisikal na aktibidad</u>                                                                                                                                                  | Isa bawat taon                                                                        | Doktor ng pamilya/ physiologist sa ehersisyo     |
| Gamot                                                                                                                                                                        | Isa bawat taon / mas madalas kung kailangan                                           | Doktor ng pamilya                                |
| Repaso ng edukasyon sa sariling pangangalaga                                                                                                                                 | Isa bawat taon                                                                        | Tagapagturo sa may diyabetes (Diabetes educator) |
| Repaso ng kalagayan sa paninigarilyo                                                                                                                                         | Isa bawat taon                                                                        | Doktor ng pamilya                                |

**Ang inyong doktor ng pamilya at sa tulong ng pangkat sa pangkalusugang pangangalaga ay dapat gumawa ng plano sa pangangasiwa ng inyong diyabetes. Magpapahintulot nito sa inyo na magamit ang karagdagang mga serbisyo ng Medicare para sa mga may palagiang kararamdaman.**

# 6

## Healthy eating for diabetes

Eating does more than just provide food and building materials for the body. Eating is a pleasurable and social experience.

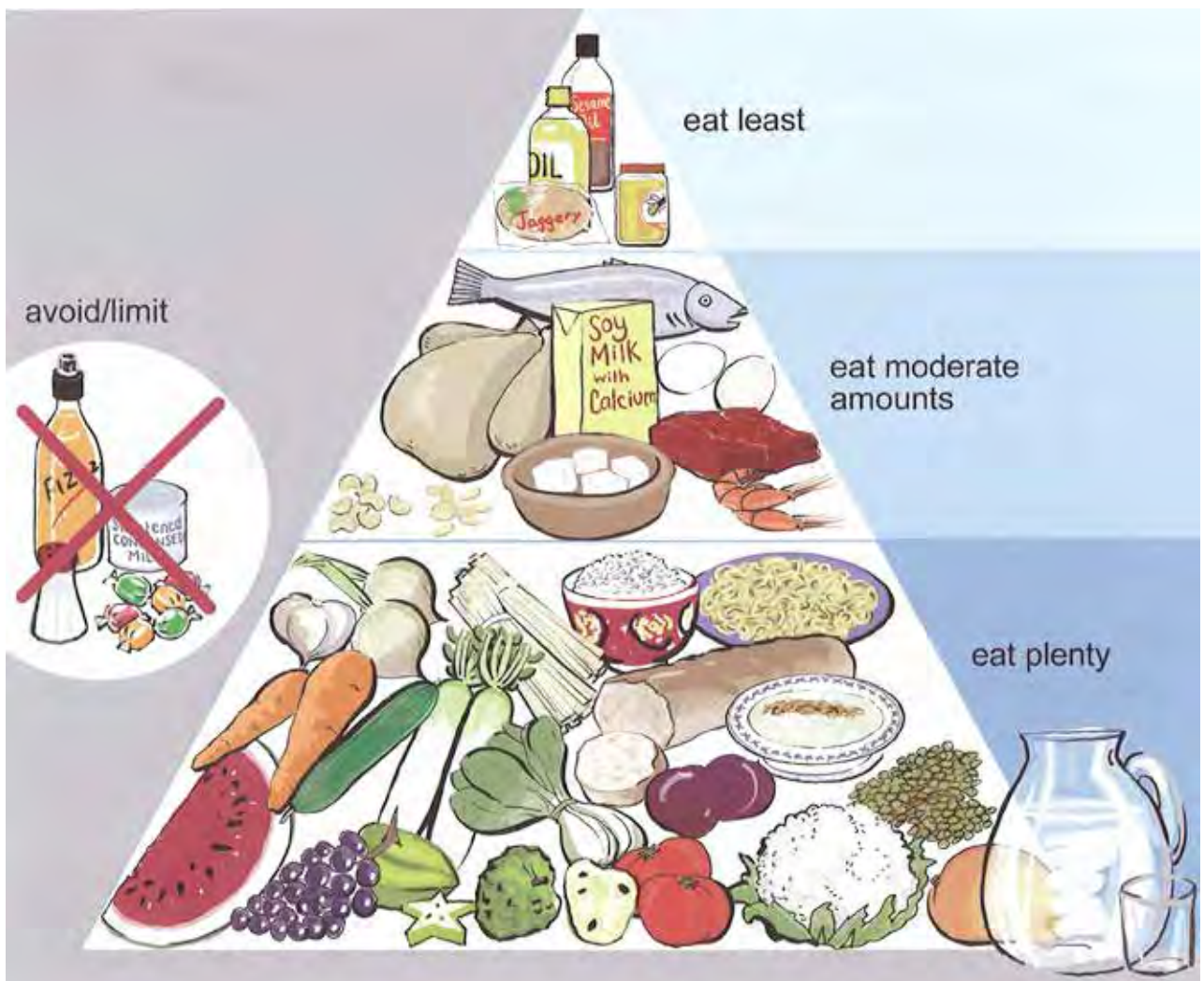
Diabetes should not stop you from enjoying food and eating with friends and family. You can still enjoy special occasions such as family, social, school and religious festivals. Tell your dietitian, diabetes educator and doctor what you eat and when. Your food and diabetes medications can be adapted to suit your lifestyle and normal family routine. However you may need to make changes to your eating habits to keep your diabetes under control and stay healthy.

### Why is healthy eating important?

A healthy diet is one of the most important parts of diabetes management.

Eating well can help to manage your blood glucose (sugar) levels, cholesterol and blood pressure. Eating well can also help you to maintain a healthy body weight. Being overweight makes it harder to manage your diabetes. It is therefore important to have a healthy diet to help you lose excess weight and improve your diabetes management.

It is important that any dietary advice is tailored to your needs. That is where your dietitian is helpful.



# 6

## Malusog na Pagkain sa may Diyabetes

Ang kumain ay hindi lang sa pagbibigay ng mga kakainin at kakailanganin sustansya ng katawan. Ang kumain ay isang nakasisiya at sosyal na karanasan.

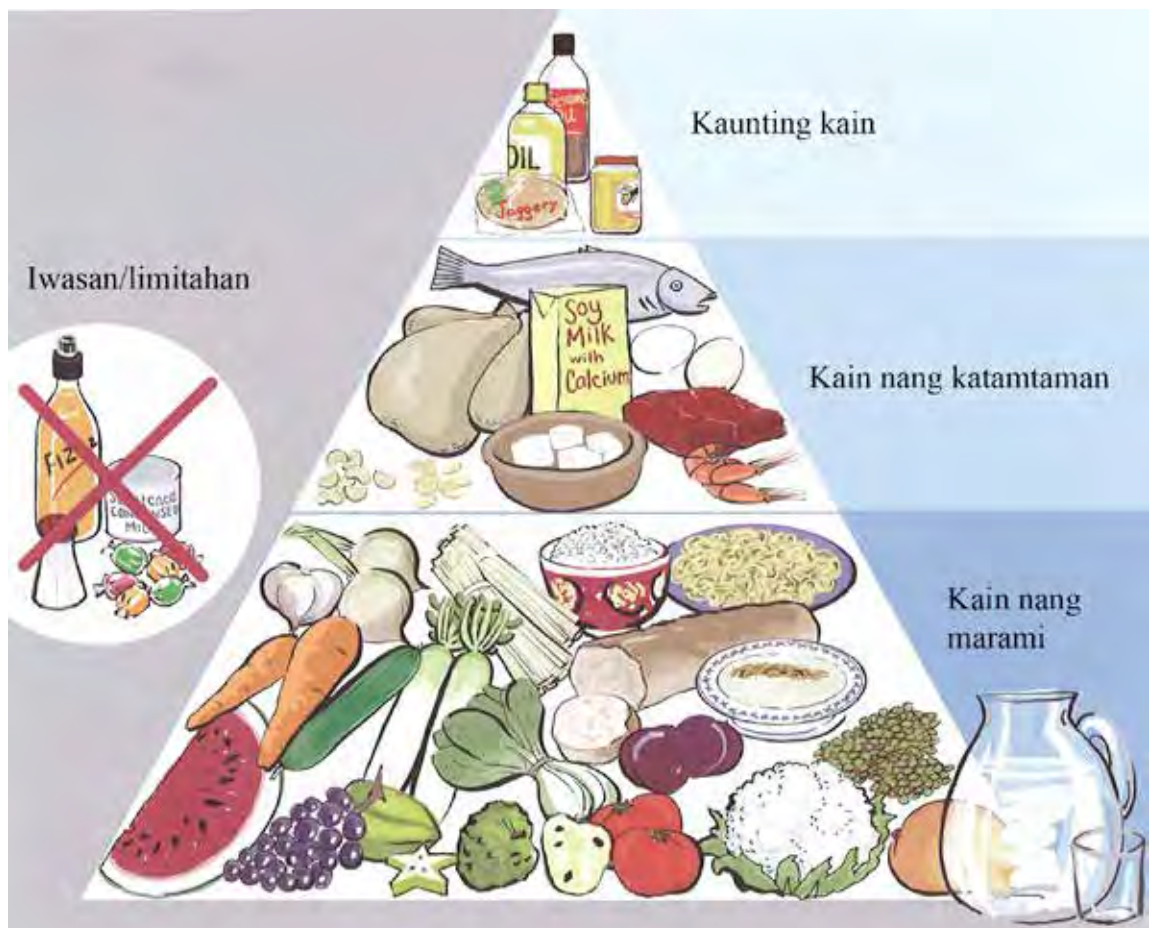
Hindi kayo dapat patigilin ng diyabetes sa pagtatamasa ng pagkain at makikisama sa mga kainan ng mga kapamilya at kaibigan. Dapat patuloy kayong masiyahan sa mga espesyal na okasyon tulad ng pampamilya, sosyalan, pistahan sa mga paaralan at simbahan. Sabihin niyo sa inyong 'dietitian, diabetes educator' at doktor kung ano ang inyong kinain at kailan. Ang inyong kinakain at gamot sa diyabetes ay mai-babagay sa inyong pamumuhay at normal na ginagawa sa pamilya. Datapwa't, kinakailangan ninyong magsagawa ng mga pagbabago sa ugali sa pagkain upang makontrol ang inyong diyabetes at manatiling malusog.

### Bakit mahalaga ang malusog na pagkain?

Ang isang malusog na diyeta ay isang mahalagang bahagi sa pangangasiwa ng diyabetes.

Ang tamang pagkain ay makatutulong sa pangangasiwa ng lebel ng inyong asukal sa dugo, kolesterol at presyon ng dugo. Ang tamng pagkain ay makakatulong din sa pananatili ng tamang timbang ng katawan. Ang pagiging sobrang-timbang ay magiging mas mahirap bninyong pangasiwaan ang diyabetes. Kaya mahalaga na magkaroon ng malusog na diyeta upang tulungan kayong magbawas ng labis na timbang at mapahusay ang pangangasiwa sa diyabetes.

Mahalagang ang anumang payo sa inyong diyeta ay sang-ayon sa inyong pangangailangan. Diyan nakakatulong ang 'dietitian' sa inyo.



### **What is healthy eating for diabetes?**

Healthy eating for diabetes is the same as healthy eating for everyone. A healthy eating pattern encourages:

- High fibre cereals including wholegrain breakfast cereals, wholemeal or grainy breads, wholemeal pasta and brown rice.
- Two serves of fruit and five or more serves of vegetables every day. Include legumes such as mung beans, baked beans, white beans, kidney beans, lentils, chickpeas and split peas.
- One to two serves of lean meat, fish, skinless poultry or alternatives each day. Alternatives include legumes, eggs, tofu, nuts and seeds.
- Dairy foods (e.g. milk, cheese and yoghurt) that are low fat or skim for everyone over the age of two. Soy products fortified with calcium are a good alternative for those who cannot have dairy.
- Limit saturated fat (e.g. butter, palm oil, cream and pastries).
- Have a low–moderate fat intake.
- Avoid adding salt to food. Choose low salt or reduced salt foods. Limit salty foods such as salted fish, salted eggs and cured meat.
- Eat only moderate amounts of sugars and limit or avoid foods high in added sugars (e.g. fruit pies, Filipino style fruit salads, and sweetened pastries).
- Drink plenty of water.
- If you drink alcohol, limit your intake to 2 standard drinks a day. It will also be a good idea to include alcohol free days each week.

### **How can I keep my blood glucose (sugar) levels in the healthy range?**

It is very important that people with diabetes aim to keep their blood glucose levels in target range with regular physical activity, healthy eating and appropriate treatment (medications and/or insulin if required).

You can help to do this by spreading your food intake out over the day, not overdoing your serve sizes and choosing mostly high fibre, low fat and lower glycemic index carbohydrates.

Regular reviews with your dietitian are important to help you get the balance right between your blood glucose levels, the food you eat, exercise and your diabetes medication, if you take them. A dietitian may suggest you make changes to the types of food you eat and how much you eat to help keep you healthy. Your dietitian will try to work within the foods and cooking methods that you traditionally use.

### Ano ang malusog na pagkain para sa may diyabetes?

Ang malusog na pagkain para sa may diyabetes ay katulad rin ng malusog na pagkain sa lahat. Ang padron sa isang malusog na pagkain ay naghihimok ng:

- Mga seryal (cereals) na may maraming himaymay, kabilang dito ang pang-agahan na buong util na seryal, wholemeal o tinapay na mabutil, wholemeal pasta at kayumangging bigas.
- Dalawang hain ng prutas at lima o higit pang mga hain ng gulay araw-araw. Isali ang gulay-buto (legumes) gaya ng munggo, hinurnong mga butil, puting beans, kidney beans, lentilas, gisantes at kadyos.
- Isa o dalawang hain ng di-matabang karne, isda, naalis-balat na karne ng manok o ibang kapalit bawat araw. Ang mga kapalit ay gulay-buto (legumes), itlog, tofu, mga nuwes at butil.
- Mga pagkaing may gatas (halimbawa: gatas, keso at taho) na may mababang taba o 'skim' para sa lahat ng lagpas sa edad na dalawang taon. Mga produktong soya na pinalakas ng kalsyum ay mahusay pampalit sa mga hindi makagamit ng may-gatas.
- Limitadong binabad sa taba (halimbawa: mantikilya, langis palma, krema at mga pastelerya).
- Kumain ng kaunting taba lamang.
- Iwasan ang pagdaragdag ng asin sa pagkain. Piliin ang mababa sa asin o bawas sa asin na mga pagkain. Limitahan ang mga maaalat na mga pagkain gaya ng inasinang isda, inasinang itlog at tinimplahang karne.
- Kumain lang ng katamtamang dami ng asukal at limitahan o iwasan ang mga pagkaing may dagdag na matamis (halimbawa: 'Pie' na prutas, istilong Filipino na 'fruit-salad' at matatamis na pasteleryas).
- Uminom ng maraming tubig.
- Kung umiinom kayo ng alak, limitahan sa 2 sukat sa isang araw. Maganda ring ideya na may mga araw na walang alak.

### Paano ko mapapanatiling nasa malusog na lebel ang aking asukal sa dugo?

Mahalaga sa mga may diyabetes ang regular na pisikal na aktibidad upang mapanatili sa lebel ang kanilang asukal sa dugo, malusog na pagkain at nababagay na paggagamot (mga gamot at /o insulin kung kailangan). (Sumangguni sa Kabanata 13 tungkol sa Pagmonitor ng Asukal sa Dugo. (Add hyperlink to 'blood glucose targets')

Magagawa ito sa pamamagitan ng pagkakalat ang inyong pagkain sa buong maghapon, hindi pinadadami ang kakainin at pipiliin ang mga mahihibla, mababa sa taba at mas mababang sukat ng mga karboidratong kakanin ([glycemic index carbohydrates](#)).

Ang mga regular na pagtatasa ng inyong dietitian ay mahalaga para matulungan kayong magakaroon ng tamang pagbalanse ng mga lebel ng asukal sa dugo, ang inyong mga kinakain, ehersisyo at inyong mga gamot sa diyabetes, kung umiinom kayo. Ang 'dietitian' ay maaaring magmungkahi ng pagbabago sa inyong mga kinakain at kung gaano kadami ang kakainin para manatili kayong malusog. Sisikapin ng inyong 'dietitian' na ibagay ang mga pagkain at paraan ng pagluluto na inyo nang kinagawiang ginagamit.

# 7

## What's in food?

### ***You may have heard about:***

- Carbohydrates
- Fibre
- Protein
- Fat
- Vitamins and Minerals.

These are called nutrients and they help your body to work properly and stay healthy. A nutrient is a substance found in food. You can find more information on each of these nutrients below.

### **Carbohydrates**

Carbohydrates are the best energy source for your body. When they are eaten they breakdown to form glucose in the bloodstream. Eating regular meals and spreading your carbohydrate foods evenly over the day can help to maintain your energy levels without causing blood glucose levels to go too high or too low.

### ***Carbohydrate foods include:***

- Cereals and breads (e.g. rice, pancit (noodles), monay (dense bread) and pandesal (small bread roll), suman (sticky rice) and pasta)
- Milk and yoghurt (e.g. kesong puti (white cheese))
- Fruit (e.g. banana, mango, pineapple and Calamansi).
- Starchy vegetables and legumes (e.g. taro, cassava, potatoes, sweet potatoes, mung beans and corn).
- Sugar and sugary foods (e.g. champorado (chocolate rice porridge), leche flan (Filipino custard), ensaymada (sweet muffin), merengue and soft drink).

Most of these foods, except sugar and sugary foods, also provide other important nutrients to help keep you healthy. It is important to include these foods every day.

Eating a large serve of carbohydrate (e.g. a large plate of rice or noodles) may cause your blood glucose levels to rise too high. Also, eating too much food all the time, even if it is healthy food, will cause you to put on weight. Being overweight makes it harder to manage your blood glucose levels.

As everyone is different, talk to your dietitian about the amount of carbohydrate food you need to eat.

Sometimes testing your blood glucose level two hours after a meal can help you to work out if you ate too much carbohydrate at a meal. If this happens a lot speak to your dietitian or diabetes educator who can give you advice on what to do. Cutting down carbohydrates is not always the answer.

### **Glycemic Index**

All carbohydrate foods will breakdown to form glucose. Some carbohydrates break down to glucose fast and some break down slowly. The Glycemic Index (GI) is a way of measuring how fast or slow a carbohydrate food affects blood glucose levels.

## Ano ang nasa pagkain?

### ***Maaaring narinig ninyo na ang tungkol sa:***

- Mga Karboidrato (Carbohydrates)
- Himaymay (Fibre)
- Protina
- Taba (Fat)
- Mga Bitamina at Mineral.

Ang tawag sa mga ito ay mga sustansya (nutrients) at tumutulong itong mapanatiliing mahusay ang takbo ng katawan at maging malusog. Ang sustansya ay nilalaman ng pagkain. Makikita ninyo sa ibaba ang karagdagang impormasyon tungkol sa bawat sustansya.

### **Mga Karboidrato (Carbohydrates)**

Ang mga karboidrato ang pinamahasay na pinagkukunan ng lakas (energy) para sa inyong katawan. Kapag kinain na ang mga ito, natutunaw ito para maging asukal sa daluyan ng dugo. Ang pagkain ng regular na mga kain at ikakalat ang kinakaing mga karboidrato sa maghapon ay makakatulong sa pagpapanatili ng inyong mga lebel ng enerhiya na hindi masyadong nagpapataas o nagpapababa ng mga lebel ng asukal sa dugo.

### ***Kabilang sa mga pagkaing Karboidrato (Carbohydrate):***

- Mga seryal at tinapay (halimbawa: kanin, pansit (noodles), monay (dense bread) at pandesal (small bread roll), suman (sticky rice) at pasta)
- Gatas at yoghurt (halimbawa: kesong puti (white cheese))
- Prutas (halimbawa: saging, mangga, pinya at Calamansi).
- Mga may-'gawgaw' na gulay at gulay-buto (legumes) (halimbawa: gabi (taro), kamoteng kahoy (cassava), patatas, kamote (sweet potato), munggo at mais).
- Asukal at maasukal na mga pagkain (halimbawa: champorado (chocolate rice porridge), leche flan (Filipino custard), ensaymada (sweet muffin), merengue at inuming kola).

Karamihan sa mga pagkain na ito, mapwera ang asukal ay maasukal na mga pagkain, ay nagbibigay din ng ibang mahalagang mga sustansya para mapanatiling maging malusog kayo. Mahalagang isali ang mga pagkaing ito sa araw-araw.

Magpapataas ng husto sa lebel ng asukal sa dugo ang pagkain ng malaking hain ng karboidrato (halimbawa, malaking plato ng kanin o pansit). Pati na, ang palaging kumakain, kahit na ito malulusog ay magpapataba sa inyo. Lalong mahirap pangasiwaan ang lebel ng asukal sa dugo kung sobra kayo sa timbang.

Dahil hindi pare-parehas ng pangangailangan ng tao, kausapin ang inyong dietitian tungkol sa dami ng karboidrato na nararapat sa inyo.

Kung minsan, ang pagsuri ng lebel ng inyong asukal sa dugo makalipas ang dalawang oras pagkakain ay nakakatulong sa inyo na masukat kung napasobra ang inyong kinain na karboidrato. Kung madalas itong nangyayari, kausapin ang inyong dietitian o 'diabetes educator' upang makapagpayo kung ano ang gagawin. Ang pagbawas ng karboidrato ay hindi palaging kasagutan nito.

### **Sukat ng epekto ng asukal sa dugo (Glycemic Index) (GI)**

Ang lahat ng mga kakaning karboidrato ay matutunaw para maging asukal. Ang ilang mga karboidrato ay mabilis matunaw habang ang iba ay mabagal.

---

## What's in food? - *continued*

Low glycemic index foods raise your blood glucose levels more slowly than high glycemic index foods. Eating mostly low glycemic index foods may help people with diabetes to reduce average blood glucose levels, lower blood fats and raise healthy cholesterol. They may also help you feel fuller for longer which may help with weight control. It is still important to not overdo your serve sizes.

Not all low glycemic index foods are healthy. You still need to consider if the food fits into the healthy eating recommendations listed earlier. Try to eat mostly high fibre low fat and lower glycemic index foods. Including a lower glycemic index food at every meal is a good start.

Some healthy low glycemic index foods include legumes (e.g. mung beans and lentils), pasta, wholegrain cereals (oats), sweet corn, low fat milk and yoghurt, most fruit (e.g. green plantain and mango) and many high fibre grainy breads.

Rice is usually a high glycemic index food esp. sticky rice/glutinous rice and jasmine rice. However, there are some varieties of rice that have a lower glycemic index. These include Basmati rice and Doongara rice.

### What about sugar?

Sugar is also a carbohydrate. Eating small amounts of sugar will not affect your diabetes, e.g. 1-2 teaspoons of sugar in your cup of tea or a thin spread of jam on your toast.

Some foods that contain sugar are also healthy foods. For example fruit and milk naturally contain sugar. Other healthy foods have had small amounts of sugar added to them (e.g. some high fibre breakfast cereals and yoghurts). We know these foods are good for us so we can include them in our diet.

However eating or drinking large amounts of foods that are very high in sugar (e.g. latik (coco jam), powdered fruit flavoured juice, and soft drink) can cause your blood glucose levels to rise too high. They can also cause you to put on weight. These foods are best eaten in small amounts. Choose diet soft drinks and cordials instead of standard varieties.

If you are using sugar in recipes, think about how much sugar you will end up eating. If the recipe is very high in sugar and you will be having a large serve, try reducing the amount of sugar, have a smaller serve or replace some of the sugar with an alternative sweetener. Try to choose recipes that are low in fat (particularly saturated fat) and contain some fibre.

### Fibre

Fibre is important for everyone, including people with diabetes. Fibre can help keep your digestive system healthy and prevent constipation.

Fibre is also very useful for people with diabetes. It can help to lower "bad" cholesterol which helps to keep your heart healthy. Also many foods that are high in fibre have a low glycemic index. This is because some types of fibre can slow down digestion of the food. Eating foods high in fibre can also keep you feeling fuller for longer so may help with weight control.

---

## Ano ang nasa pagkain? - ipinagpatuloy

Ang 'Glycemic Index' (GI) ay isang paraan ng pagsusukat kung gaano kabilis o kabagal ang kakain ng karboidrato na mag-aapekto sa mga lebel ng asukal sa dugo.

Ang mga pagkaing may mababang 'glycemic index' ay mas mabagal magpataas sa lebel ng inyong asukal sa dugo kaysa sa mga pagkaing may mataas na 'glycemic index'. Ang mga pagkaing may mababang 'glycemic index' ay maaaring makatulong sa mga may diyabetes upang mapababa ang mga lebel ng asukal sa dugo, ang taba sa dugo at pataasin ang malulusog na kolesterol. Makatulong din ito na patagalin ang pakiramdam na busog at sa pagkontrol sa timbang. Mahalaga pa rin na huwag sumobra sa mga dami ng hain.

Hindi lahat ng mga pagkaing mababa sa 'glycemic index' ay nakakalusog. Kailangan pa rin ninyong tingnan kung bagay ang malusog na pagkaing inirerekomenda. Sikaping kumain ng mga may mataas na himaymay, mababa sa taba at mababang 'glycemic index'. Ang pagsama ng isang mga pagkaing may mababa ng 'glycemic index' sa bawat kainan ay isang magandang pagsisimula.

Ang ilang malusog na mga pagkaing mababa ang 'glycemic index' ay legumes (halimbawa: munggo at lentils), pasta, seryal na wholegrain (oats), matamis na mais, mababa sa taba na gatas at taho, karamihan sa prutas (halimbawa: berdeng plantain at mangga) at maraming mga tinapay na may mga butil na mataas ang himaymay.

Ang kanin ay kalimitang pagkaing mataas ang 'glycemic index' lalo na ang kaning malagkit/ glutinous na bigas at jasmine. Datapwa't, may ilang mga kaibang mga bigas na may mababang glycemic index. Kabilang dito ang bigas na Basmati at Doongara.

### Ano naman ang asukal?

Ang asukal ay isa ring karboidrato. Ang pagkain ng konting asukal ay hindi makaka-apekto sa inyong diyabetes, halimbawa: 1-2 kutsaritang asukal sa isang tasang kape o tsaa o manipis na pahid ng jam sa inyong tinapay.

Ang ilang mga kakanin na may asukal ay mga pagkaing nakakalusog. Halimbawa ang prutas at gatas ay natural na may asukal. Ang iba pang kakaning nakakalusog ay may kaunting asukal na idinagdag dito (halimbawa: ang ilang mataas na himaymay na pang-almusal na mga cereal at taho). Alam nating ang mga pagkaing ito ay mabuti sa katawan kaya maaari nating isama sa ating diyeta.

Datapwa't kung kakain at iinom ng maraming mga kakaning masyadong mataas sa asukal (halimbawa: latik (coco jam), tinitimplang lasang-prutas na katas at inuming kola) ay magpapataas ng husto sa mga lebel ng inyong asukal sa dugo. Patatabain din kayo nito. Ang mga pagkaing ito ay pinakamabuting kainin ng tig-kakaunti lamang. Piliin ang mga diet na kola at kordyal kaysa sa mga katamtamang mga katulad na inumin.

Kung gumagamit kayo ng asukal sa pagluluto, isipin kung gaano karaming asukal ang inyong makakain. Kung ang resipe ay napakataas sa asukal at kayo ay kakain ng marami, subukang bawasan ang timpla ng asukal, maghain ng maliit o palitan ang asukal ng mga panghaliling pampatamis. Subukang piliin ang mga resipeng mababa sa taba (lalo na ang ibinabad sa taba) at may mga ilang himaymay.

### Himaymay (Fibre)

Ang himaymay ay mahalaga para sa lahat, pati sa mga may diyabetes. Ang himaymay ay magpapanatiling malusog sa sistema ng panunaw at tumutulong sa may kahirapang tumae.

Ang himaymay ay napakahusay para sa mga may diyabetes. Makakatulong itong magpababa sa "masamang" kolesterol kaya nakakatulong sa pagpapalusog ng inyong puso. At ang mga pagkaing may mataas na mga himaymay ay may mababang 'glycemic index'.

---

## What's in food? - *continued*

High fibre foods include whole fruits (not juice), vegetables, legumes (e.g. mung beans), nuts and seeds, grainy and wholemeal breads and high fibre cereals.

### **Fat**

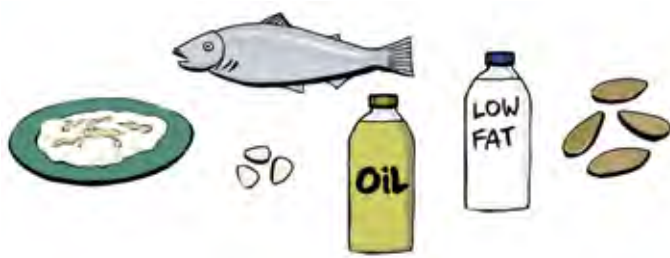
Fat is an essential nutrient. However many of us eat too much fat or eat the wrong types of fat.

Fat is high in kilojoules. Eating too much fat can cause you to put on weight or make it harder for you to lose weight.

Some fats (saturated fats and trans fats) can increase your risk of heart disease and make it harder to manage your diabetes. Avoid these types of fats (e.g. coconut oil, lard, butter, palm oil, full fat dairy foods, fatty meats and fried foods).

Polyunsaturated fats (e.g. oily fish, safflower and sunflower oils) and monounsaturated fats (e.g. avocado, canola and olive oils) can help reduce your risk of heart disease. They are better choices than saturated fat. Both of these fats have benefits for your health so vary between them. These fats are still high in kilojoules, so if you are overweight, eat them in moderation.

To help you get the right type of fat and avoid eating too much fat;



### **Choose:**

- Meat trimmed of fat or lean meats (e.g. goats meat)
- Chicken trimmed of fat and skin
- Low fat cooking methods such as boiling, barbequing, grilling, dry frying, baking, steaming or poaching
- Low fat dairy foods
- To eat more fish including oily fish (e.g. tuna, salmon, mackerel, herring, sardines)
- Olive, canola, sesame, peanut, corn, safflower or sunflower oils for cooking, marinades and dressing
- Margarines made from olive, canola, safflower or sunflower oils
- Alternatively, use a plant sterol enriched margarine (i.e. Proactive™ and Logicol™), but speak to your dietitian and/or doctor about it before you decide to use it
- To include small amounts of avocado, unsalted nuts and seeds in your diet
- Fresh lumpia (spring rolls) instead of fried lumpia
- To cook with light evaporated milk with coconut essence or Carnation™ light and creamy coconut flavoured evaporated milk rather than coconut milk

---

## Ano ang nasa pagkain? - ipinagpatuloy

Ito ay dahil may ilang uri ng himaymay ay magpapabagal sa pagtunaw ng pagkain. Ang pagkain ng mga kakaning mataas sa himaymay ay magpapatagal sa busog na pakiramdam kaya makakatulong ito sa pagkontrol ng timbang.

Kabilang sa mga pagkaing mataas sa himaymay ay mga buong prutas (hindi katas), mga gulay, butong gulay (halimbawa: munggo), nuwes at mga butil, mga tinapay na may buo at maraming butil at seryal na may maraming himaymay.

### **Taba (Fat)**

Ang taba ay isang kinakailangang sustansya. Ngunit marami sa atin ang kumakain ng sobrang dami at mga maling uri ng taba.

Ang taba ay mataas sa kilojoules (calorie). Nakakataba ang kumain ng sobrang daming taba at magpapahirap ito sa inyo na magbawas ng timbang.

Ang ilang mga taba (saturated fats at trans fats) ay magpapataas sa peligro ng sakit sa puso at magpapahirap ng pangasiwaan ang inyong diyabetes. Iwasan ang ganitong mga taba (halimbawa: mantika ng niyog, mantika, mantikilya, mantika ng palma, buong taba na mga kakaning may gatas, mga karneng may taba at pritong pagkain).

Mga tabang polyunsaturated (halimbawa: isdang malangis, mga lana ng safflower at sunflower) at mga taba na mono-unsaturated (halimbawa: mga lana ng avocado, canola at olibo) makakatulong sa pagbawas sa peligro ng sakit sa puso. Mas mahusay na piliin ang mga ito kaysa sa taba na 'saturated'. Itong dalawang uri ng taba ay nagbibigay benepisyo sa inyong kalusugan kaya ipagpalit-palitan ang paggamit sa kanila. Ang mga tabang ito ay mataas pa rin sa mga kilojoule, kaya kung kayo ay sobra sa timbang, kumain lamang ng katamtaman.

Para matulungan kayong makuha ang tamang klase ng taba at maiwasan ang pagkain ng sobrang taba;

### **Piliin:**

- Karneng inalisan ng taba o mga karneng walang taba (halimbawa: karne ng kambing)
- Manok na inalisan ng taba at balat
- Kaunting gamit ng taba sa pagluluto gaya ng pagpapakulo, pag-barbeque, pag-iihaw, tuyong pagpiprito, paghurno, pinasingaw o luto sa kumukulong tubig (poaching)
- Mga pagkaing may gatas na mababa sa taba
- Kumain ng mas maraming isda kabilang ang malangis na isda (halimbawa: tuna, salmon, mackerel, tamban (herring), sardinas)
- Mga lana ng olibo, canola, sesame, mani, mais, safflower o sunflower para sa pagluluto, pambabad at pantimpla
- Mga margarinang gawa sa mga lana ng oliba, canola, safflower o sunflower.
- Bilang kapalit, gumamit ng margarinang may plant sterol (halimbawa: Proactive™ at Logicol™), ngunit kausapin ang inyong 'dietitian' at /o doktor tungkol dito bago kayo magdesisyon.
- Isama sa pagkain ang kaunting avocado, walang asin na nuwes at mga butil
- Sariwang lumpia sa halip na pritong lumpia (spring rolls)
- Gamitin sa pagluluto ang malabnaw na gatas ebaporada na may pabangong niyog o Carnation™ light at gatas ebaporada na pinalasa ng makremang niyog kaysa gata ng niyog



**Avoid/Limit:**

- Fatty or processed meats (e.g. lechon de leche (charcoal-roasted suckling pig), longganisa (Phillipine sausage), tapa (cured beef), and untrimmed meats)
- Offal meat and skin of poultry (e.g. fried pork rinds, chink (chicken skin) and chibab (pig intestine))
- High fat cooking methods such as frying or roasting in fat
- Full fat dairy foods
- Butter, palm oil, lard, vegetable shortening, coconut oil, coconut milk and coconut cream
- Fried foods (e.g. Ukoy (fried fritter of shrimp and bean sprouts), crispy pata (deep-fried pig's leg), fried fish and battered vegetables)
- Cakes (e.g. ensaymada and Sans Rival), pastries (e.g. hopia (pastries with sweet bean paste) and pandesal), biscuits, crisps and high fat crackers
- Limit the portion size for the avocado drink or snack

**Protein**

Protein is essential to your body everyday to repair old or damaged parts. Most people living in Australia already eat enough protein and do not need to eat more.

Choose protein foods that are also low in fat. Foods that are a good source of low fat protein are lean meat, poultry without the skin, fish and seafood, eggs, low fat dairy products, unsalted nuts, legumes (mung beans, dried beans, dried peas and lentils) and soy products such as tofu.

Speak to your dietitian if you are not sure if you are eating enough protein.

**Vitamins and minerals**

Vitamins and minerals are important for a healthy body. Eating a wide variety of foods from all five food groups will help you get all the vitamins and minerals your body needs.

The food groups are:

- Breads and cereals
- Vegetables
- Fruit
- Dairy foods
- Meat or meat alternatives (e.g. poultry, seafood, eggs, legumes, nuts and seeds).

---

## Ano ang nasa pagkain? - ipinagpatuloy

### ***Lwasan/Limitahan:***

- Mga karneng may taba o naproseso (hal. lechon de leche (charcoal-roasted suckling pig), longganisa (Philippine sausage), tapa (cured beef), at may-tabang mga karne (untrimmed meats)
- Lamang-tiyan na mga karne at balat ng karneng manok (halimbawa: chicharong-baboy (fried pork rinds), chink (chicken skin) at chibab (pig intestine)
- Mamantikang sistema sa pagluluto gaya ng pagpiprito or pag-iihaw sa mantika
- Mga kakaning may gatas na kasama ang taba
- Mantikilya, lanang palma, mantika, 'vegetable shortening', mantika sa niyog, gata ng niyog at krema ng niyog
- Mga pagkaing pinirito (halimbawa: Ukoy (fried fritter of shrimp and bean sprouts), crispy pata (deep-fried pig's leg), pritong isda at ginulay sa mantikilya (battered vegetables)
- Mga Cake (halimbawa: ensaymada at Sans Rival), pasteleryas (halimbawa: hopia (pastries with sweet bean paste) at pandesal), biskwit, crisps at maraming tabang crackers
- Limitahan ang iniinom na bahagi para sa inuming avocado o miryenda

### ***Protina***

Ang protina ay mahalaga sa inyong katawan araw-araw para sa pagkumpuni ng mga luma at sirang mga bahagi. Karamihan sa mga taong nakatira sa Australya ay kumakain na ng sapat na protina at hindi na kailangang magdagdag pa.

Piliin ang mga kakaning protina na mababa rin sa taba. Ang mga pagkaing mapagkukunan ng mababa sa taba na protina ay walang taba na karne, karneng manok na walang balat. Isda at pagkaing dagat, itlog, mga produktong may gatas na mababa sa taba, walang asin na nuwes, legumes (munggo, pinatuyong beans, kagyos at lenteha) at mga produkto ng soya gaya ng tofu.

Kausapin ang inyong dietitian kung hindi kayo tiyak na sapat na ang kinakain ninyong protina.

### ***Mga bitamina at mineral***

Mahalaga sa malusog na katawan ang bitamina at mineral. Ang mga pagkain mula sa sa limang grupo ng pagkain ay makakatulong sa inyo na makuha ang lahat ng mga bitamina at mineral na kailangan ng inyong katawan.

Ang mga grupo ng pagkain ay:

- Mga tinapay at seryal
- Mga gulay
- Mga prutas
- Mga pagkaing gawa sa gatas
- Karne at pampalit sa karne (halimbawa: karneng manok, pagkaing dagat, itlog, gulay-buto, mga nuwes at butil).

# 8

## Common Questions about Food and Diabetes

### **How often should people with diabetes eat?**

It is important for all people with diabetes to eat regular meals over the day. This helps to spread food intake out and prevent blood glucose levels going too high or low.

Some people with diabetes take tablets or insulin to help manage their diabetes. These medications may mean that you need to eat at certain times, eat a small snack between meals or have a snack before bed. Discuss with your dietitian, diabetes educator or doctor whether you need to eat at certain times or need to eat snacks.

If you keep irregular hours (or you do shift work) it is important to discuss this with your dietitian, diabetes educator or doctor as your medications may need to be adjusted to fit in with when you are able to eat. It is important that you do your best to have a regular eating pattern from day to day.

### **Why is it important to manage my weight?**

Being overweight can make it harder to control your blood glucose levels. Carrying too much fat around your middle is especially bad for diabetes and heart disease. If you are overweight, ask your dietitian for advice on how to adjust your food intake to lose weight. Also speak to your doctor or an exercise physiologist about exercise.

### **Can I eat fruit? What type of fruit can I eat and how much?**

Yes, people with diabetes can eat fruit. Fruit is an excellent source of fibre, vitamins and minerals. All fruit can be included as part of a healthy diet for people with diabetes. Fruit contains natural sugar therefore it is important to spread fruit over the day.

The recommendation for fruit is the same as the general population. That is, two servings of fruit each day. 1 serve of fruit equals:

- 1 medium piece of fruit (e.g. 1 apple or 1 orange or 1 pear)
- 2 smaller pieces of fruit (e.g. 2 plums or 2 kiwifruit)
- 1 cup chopped or canned fruit (not in syrup)
- 20 grapes
- 1 large peach
- 1 tablespoon of sultanas or 4 dried apricots\*
- 1 small banana or ½ large banana
- ½ cup of tin pineapples
- 1 small mango (flesh only)
- 1 ½ cups of diced papaya or pawpaw

Fruit juice is high in kilojoules and does not contain fibre. It is much better to eat the whole fruit rather than drink the juice. Drinking too much juice raises blood glucose levels and may contribute to weight gain. If you must drink juice, limit to a maximum of 1 small glass a day.

\*Dried fruit contains a lot of natural sugar. If you eat dried fruit limit to a small quantity e.g. 1 tablespoon of sultanas, 2 dried figs or 4 pitted dates.

# 8

## Mga karaniwang katanungan tungkol sa mga pagkain at diyabetes

### **Gaano dapat kadalas kumain ang may diyabetes?**

Mahalaga para sa mga may diyabetes na kumain ng regular sa maghapon. Makakatulong itong ikalat ang pagpasok ng sustansya sa katawan at hadlangan ang sobrang pagtaas o pagbaba ng lebel ng asukal sa dugo.

Ang ilang taong may diyabetes ay umiinom ng tabletas o nagtuturok ng insulin para matulungang pangasiwaan ang kanilang diyabetes. Dahil sa pag-inom ng mga gamot kailangan kayong kumain sa mga takdang oras, miryenda sa pagitan ng mga pagkain o miryenda bago matulog. Pag-usapan ninyo ng 'dietitian', 'diabetes educator' o doktor kung kayo ay dapat kumain o magmiryenda sa takdang mga oras.

Kung kayo ay hindi regular ang ginagawa (o may trabahong palipat-lipat ng oras), mahalagang pag-usapan ito sa inyong 'dietitian', 'diabetes educator' o doktor dahil ang inyong paggagamot ay kailangang ibabagay para tumama sa oras na maaari kayong kumain. Mahalagang magkaroon ng mga regular na oras ng pagkain sa araw-araw.

### **Bakit mahalaga na bantayan ko ang aking timbang?**

Ang pagiging sobra sa timbang ay magpapahirap sa inyo sa pagkontrol ng lebel ng asukal sa dugo. Ang pagkakaroon ng masyadong taba sa tiyan ay masama sa may diyabetes at sakit sa puso. Kung kayo ay sobra sa timbang, humingi ng payo sa inyong 'dietitian' kung paano ibabagay ang inyong pagkain para mabawasan ang timbang. Kausapin din ang inyong doktor o 'exercise physiologist' tungkol sa pag-ehersisyo.

### **Makakakain ba ako ng prutas? Anong prutas ang maaari kong kainin at ilan?**

Oo, marami sa mga taong may diyabetes ay makakakain ng mga prutas. Ang prutas ay isang mahusay na pagkukunan ng himaymay, mga bitamina at mineral. Ang lahat ng mga prutas ay maaaring isama bilang bahagi ng malusog na diyeta sa mga taong may diyabetes. Ang prutas ay may natural na asukal kaya mahalagang ikalat ang oras ng pagkain ng prutas sa buong maghapon.

Ang inirerekomendang karami ng pagkain sa prutas ay kapareho sa karamihan sa populasyon: dalawang hain ng prutas baw't araw. Ang isang hain ng prutas ay:

- 1 medium piraso ng prutas (halimbawa: 1 mansanas o 1 naranghita o 1 peras)
- 2 maliliit na pirasong prutas (halimbawa: 2 'plum' o 2 'kiwifruit')
- 1 tasang tinadtad o de-latang prutas (hindi pinatamis)
- 20 ubas
- 1 malaking melokoton (peach)
- 1 kutsarang pasas (sultanas) o 4 pinatuyong apricots\*
- 1 maliit na saging o ½ malaking saging
- ½ tasang delatang pinya
- 1 maliit na mangga (laman lang)
- 1 ½ tasa na ginayat na papaya o pawpaw

Ang kinatas na prutas ay mataas sa kaloriya (kilojoules) at walang lamang himaymay. Mas mabuti pang kainin ang buong prutas kaysa inumin ang katas. Ang pag-inom ng maraming katas ay nagpapataas ng lebel ng asukal sa dugo at nakakadagdag sa timbang. Kung kailangan ninyong uminom ng katas ng prutas, limitahan sa 1 maliit na baso lamang bawat araw.

\*Ang pinatuyong prutas ay may likas na lamang asukal. Kung kakain ng pinatuyong prutas, limitahan ang dami, halimbawa, 1 kutsarang pasas (sultanas), 2 pinatuyong 'figs' o 4 na walang-butong 'dates'.

### **Can I eat unlimited vegetables?**

Vegetables provide an excellent source of fibre, vitamins and minerals. Recommendations for vegetables are five or more servings a day. One serve of vegetables is equal to ½ cup cooked vegetables or 1 cup salad or 1 medium potato\* or ½ cup cooked legumes\*. Most vegetables have very little impact on blood glucose levels and weight (i.e. salads, eggplants, cabbages and Chinese cabbages). These vegetables are referred to as free foods (add hyperlink to 'free food' in this chapter.) and can be included in unlimited quantities.

\*Starchy vegetables (that is, potato, sweet potato, taro, cassava, purple yam, corn and legumes) do contain carbohydrate. This means they are broken down into glucose to provide the body with energy. Starchy vegetables can be included as part of a healthy eating plan in moderate amounts to help manage blood glucose levels.

### **Are “diet” foods suitable?**

Not all diet foods or foods marked “suitable for people with diabetes” are useful for people with diabetes. Often they can be quite high in kilojoules or may have a lot of fat in them. Also they can often be quite expensive.

Diet foods that you should avoid are:

- Diabetic chocolate. These are usually high in fat.
- Diet or low carbohydrate beer. These beers are still high in alcohol. It is the alcohol that is more of a problem than the carbohydrate content.

Some diet foods are fine for people with diabetes. These are foods that normally may be high in added sugar. Replacing the sugar with a sweetener such as Equal™, Splenda™ and Sugarine™ means you do not have to worry that they will raise your blood glucose level too high. These include:

- Diet soft drinks
- Diet cordials.
- Diet jellies.

### **What foods can I eat if I am always hungry?**

If you are often hungry, make sure you are not overly restricting how much you eat just to keep your blood glucose levels down. This is especially important for children, adolescents and the elderly. Speak to your dietitian about what is the right amount of food for you.

If you are eating the right amount of food and are still hungry, try to include high fibre, low fat and low glycemic index foods in your meals and snacks. They can help to keep you feeling fuller for longer.

Some foods can be eaten without affecting your blood glucose level or body weight. These are the kind of foods you should aim to eat if you are still hungry. These foods are often called “free” foods. They include:

- Most vegetables except the starchy vegetables (potato, sweet potato, corn, legumes), avocado and olives.

### **Makakakain ba ako ng mga gulay ng walang pagpipigil?**

Ang mga gulay ay nagdudulot ng mahusay na himaymay, mga bitamina at mineral. Ang rekomenda para sa mga gulay ay lima o mahigit pang mga hain sa isang araw. Ang isang hain ng mga gulay ay katumbas ng 1 hanggang ½ tasang nilutong gulay o 1 tasang salad o 1 medium na patatas\* o ½ tasang nilutong gulay-buto\*. Karamihan sa mga gulay ay kakaunti ang epekto sa lebel ng asukal ng dugo at timbang. (halimbawa: salad, talong, repolyo at repolyong Chino). Itong mga gulay ay sinasabing mga libreng kakanin (free foods) (add hyperlink to 'free food' in this chapter.) at maaaring kumain na walang pagpipigil sa dami.

\*Mga magawgaw na gulay (starchy vegetables) (patatas, kamote, gabi, kamoteng cassava, ube (purple yam) mais at butong-gulay) ay may lamang karboidrato. Matutunaw sila para maging asukal at nagbibigay ng lakas sa katawan. Ang mga magawgaw na gulay ay maisasali bilang bahagi ng planong malusog na pagkain sa katamtamang dami para makatulong sa pangangasiwa ng lebel ng asukal sa dugo.

### **Nababagay ba ang mga pagkaing pang-diyeta ("diet" foods)?**

Hindi lahat ng pagkaing pangdiyeta o mga pagkaing minarkahan ng "bagay sa mga taong may diyabetes" ay nakakatulong sa mga may diyabetes. Kalimitan sila ay may mataas na kalorya (kilojoules) o may maraming taba. At mas mahal pa ang bayad ng mga ito.

Mga pagkaing pang-diet na dapat ninyong iwasan ay:

- Tsokolateng pang-diyabetik. Ito ay kalimitang mataas ang taba.
- Serbesang pang-diet o mababa sa karboidrato. Matataas pa rin ang alkohol ng mga serbesang ito. Ang alkohol ang mas maproblema kaysa ang mga nilalamang karboidrato.

May ilang mga pagkaing pang-diet na pwede sa mga may diyabetes. Ito ay mga pagkaing karaniwan ay mataas ang halong asukal. Kung papalitan ang asukal ng pampatamis na gaya ng Equal™, Splenda™ at Sugarine™ hindi kayo mabahala na sobrang tumaas ang lebel ng asukal sa inyong dugo. Kabilang dito ang:

- Mga pang-diet na inuming kola
- Pang-diet na kordyal.
- Pang-diet na kending 'jelly'.

### **Ano ang mga pwede kong kainin kung palagi akong nagugutom?**

Kung palagi kayong nagugutom, huwag ninyong masyadong kinukulangan ang inyong kinakain para lang bumaba ang lebel ng asukal sa inyong dugo. Itong paraan ay lalong mahalaga para sa mga bata, mga kabataan at matatanda. Kausapin ang inyong 'dietitian' kung ano ang tamang kadami ng inyong kakainin.

Kung kayo ay kumakain ng tamang dami ng pagkain at gutom pa rin, subukang isali sa inyong kinakain ang mga may mataas ang himaymay, mababa sa taba at mababa ang 'glycemic index' sa kainan at miryenda. Makakatulong ito pagkakaroon ng mas matagal na pakiramdam ng pakabusog.

May mga ilang pagkain na hindi nakakaapekto sa inyong lebel ng asukal sa dugo o timbang. Ito ang mga dapat ninyong kainin kung kayo ay parang gutom pa rin. Itong mga kakanin ay tinatawag na libreng pagkain ("free" foods). Kabilang ang mga:

- Karamihan sa mga gulay, maliban ang magawgaw na mga gulay (patatas, kamote, mais, butong-gulay), abokado at olibo.
- Ilang mga prutas gaya ng naranghita, kalamunding, kalamansi, loquats, pasioflora, berries at rhubarb.
- Iitim o berdeng tsaa\* (walang gatas o asukal).

- 
- Some fruits e.g. lemon, lime, cumquats, loquats, passionfruit, berries and rhubarb.
  - Black or green tea\* (without milk or sugar).
  - Herbal teas.
  - Coffee\* (without milk or sugar).
  - Water including soda water and plain mineral water
  - Diet soft drinks and cordials
  - Clear broth
  - Tomato Juice
  - Fresh lemon juice
  - Diet jelly
  - Herbs and spices

\* It is best to limit tea and/or coffee to 4 cups a day.

### **What can I add to food to give it more flavour?**

It is important to limit salt and foods containing salt. This is because a high salt intake can cause high blood pressure.

Herbs, spices, chilli, garlic, lemon, lime and vinegar can all be used to add flavour to food without affecting blood glucose levels or blood pressure. Use your traditional herbs and spices to maintain the traditional flavour of meals (e.g. mint, marjoram, black peppercorns, parley, coriander seeds, cloves, anise seeds and cinnamon).

### **Why should I see a dietitian?**

An Accredited Practising Dietitian is a health professional who can help you manage food and diabetes. Make an appointment to see a dietitian when you are first diagnosed with diabetes. You will need a referral from your doctor. When you are first diagnosed, your dietitian will need to see you a few times. Continue to see a dietitian once or twice a year from then on.

Your doctor might also suggest you see a dietitian if you are prescribed with medications or change your medications. This is because medications can affect the balance between food and your blood glucose levels.

Call Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238 for more information.

If you cannot speak English well, call the free Telephone Interpreter Service (TIS) on 131 450 and ask them to help you to speak to a dietitian from Diabetes NSW & ACT.

.

- 
- Kape\* (walang gatas o asukal).
  - Tubig, kabilang ang soda at puting tubig na mineral
  - Mga diet kola at koryal
  - Malinaw na supas
  - Katas ng kamatis
  - Sariwang katas ng limon
  - Pang-diet na kending 'jelly'
  - Mga herbas at panimpla (spices)

\* Limitahan ang kape at/o tsaa hanggang 4 na tasa sa maghapon.

### **Ano ang maihahalo ko sa pagkain para lalong madagdagan ang lasa nito?**

Mahalaga na limitahan ang gamit ng asin at mga pagkaing may asin. Ito'y dahil ang asin ay nakakapagpataas sa presyon ng dugo.

Mga herba (herbs), pantimpla(spices), sili, bawang, limon, apog (lime) at suka ay lahat magagamit na pandagdag ng lasa sa pagkain na hindi makakaapekto sa mga lebel ng asukal sa dugo o presyon ng dugo. Gamitin niyo ang mga tradisyonal na mga erba at mga pantimpla para mapanatili ang tradisyonal na mga lasa ng mga pagkain (halimbawa: menta (mint), marjoram, paminta (black peppercorn), parsley, buto ng kolantro, klabo (cloves), buto ng anis at sinamon).

### **Bakit kailangan akong makipagkita sa isang Dietitian?**

Ang isang Akreditadong Nagtatrabahong Daytisan ay isang pangkalusugang propesyonal na makakatulong sa inyong pangasiwaan ang pagkain at diyabetes. Makipagtipan sa isang dietitian kung kayo ay unang nasuring may diyabetes. Kailangan ninyong magsangguni sa doktor. Kung kayo ay unang nasuri, mga ilang beses na pakikipagkita sa inyong dietitian. Patuloy na makipagkita sa isang dietitian isa o dalawang beses sa isang taon magmula ngayon.

Ang inyong doktor ay magmungkahi na makipagkita kayo sa 'dietitian' kung niresetahan o nagpalit ng inyong mga gamot. Ito'y dahil sa ang mga gamot ay makakaapekto sa pagbalanse ng inyong ng pagkain at ang lebel ng dugo.

Tawagan ang Konseho ng Diyabetes Australya sa 1300 342 238 para sa karagdagang impormasyon. Kung hindi kayo mahusay makapagsalita ng Ingles, tawagan ang libreng Serbisyo ng Interpreter sa Telepono (Telephone Interpreter Service) (TIS) sa 131 450 at hilingin sa kanila na tulungan kayong makipag-usap sa isang dietitian ng Konseho ng Diyabetes Australya (Diabetes NSW & ACT).

# 9

## Diabetes and Alcohol

Too much alcohol is harmful for everyone, including people with diabetes. However, people with diabetes may still drink some alcohol. If you drink alcohol, drink in moderation and be aware of the following:

- Alcohol can increase body weight, blood pressure and some blood fats. This can make it harder to manage your diabetes and increases your risk of heart disease
- People who use insulin or take some diabetes tablets can have a very low blood glucose level (hypoglycaemia) after drinking alcohol. Always eat carbohydrate food when drinking alcohol. Ideally drink alcohol with a meal but if this is not possible snack on carbohydrate foods like low fat crackers, pretzels or bread
- The symptoms of drunkenness and hypoglycaemia are similar. People may not offer you help if they think that you are just drunk. Let the people with you know that you have diabetes and what to do if you have hypoglycaemia.

### Drink alcohol in moderation

Moderate drinking means no more than 2 standard drinks for both women and men per day.



A standard drink is a 285 ml of full strength beer, 375 ml mid-strength beer, 425 ml of light beer (less than 3% alcohol), 100ml wine or 30ml spirits. It's a good idea to include alcohol free days each week.



To help reduce how much alcohol you drink try diluting it by adding water, soda water or diet soft drink. You could also try alternating between alcoholic and non-alcoholic drinks.

# 9

## Diyabetes at Alak

Ang sobrang alak ay masama sa lahat ng tao, pati na ang may diyabetes. Ngunit, ang mga may diyabetes ay maaari pa ring uminom ng alak. Kung iinom kayo ng alak, uminom ng katamtaman lang at maging maalam sa mga sumusunod:

- Ang alak ay nagpapataas ng timbang, presyon ng dugo at mga taba sa dugo. Lalong magpapahirap ito sa pangangasiwa ng inyong diyabetes at magdaragdag sa peligro ng sakit sa puso.
- Ang mga taong nagtuturok ng insulin o umiinom ng mga tabletang pang-diyabetes ay magkakaroon ng napakababang lebel ng asukal sa dugo (hypoglycaemia) matapos uminom ng alak. Palaging kumain ng karboidrato kapag umiinom ng alak. Mas mabuting kumain bago uminom ng alak ngunit kung hindi ito maaari, magpapak ng mga pagkaing karboidrato tulad ng mababa sa taba na crackers, pretzels o tinapay.
- Ang mga sintomas ng langgo at hypoglycaemia (napakababang lebel ng asukal sa dugo) ay magkapareho. Hindi kayo tutulungan ng mga tao kung sa palagay nila ay lasing lamang kayo. Ipaalam sa mga taong nasa piling ninyo na kayo ay may diyabetes at kung anong gagawin kung kayo ay mayroong 'hypoglycaemia'.



### Uminom ng katamtamang dami ng alak

Ibig sabihin ng katamtamang pag-inom ay hindi humigit sa 2 "standard drinks" para sa parehong lalaki at babae sa isang araw. Ang isang standard drink ay 285 ml ng matapang na serbesa, 375 ml sa katamtaman ang tapang (mid-strength) na serbesa, 425 ml na 'light beer' (wala pang 3% alcohol), 100ml na vino, 60 ml na 'sherry' o 30ml na 'spirit' (kabilang ang whisky at brandy). Magandang ideya na magkaroon ng mga araw sa bawat linggo na walang alak.



Para matulungan kayong mabawasan ang pag-inom ng alak, subukang palabnawin ito sa pagdagdag ng tubig, soda water o diet na kola. Magagawa rin ninyong subukan ang pagsasalitan na pag-inom ng may alak at walang alak.

# 10 Physical activity

Daily physical activity is an important part of maintaining a healthy lifestyle. Everybody receives great benefits from exercise, but for people with diabetes; there are some extra, more significant benefits as well.

## Why it is good for you

### **Regular physical activity can:**



- Lower your blood glucose (sugar) levels and improve your blood glucose control
- Help make your tablets and/or insulin work better
- Help you to manage your weight or reduce your weight
- Lower blood pressure and blood fats such as cholesterol
- Improve the health and strength of your heart
- Reduce stress and anxiety
- Reduce your risk of developing diabetes complications
- Help you sleep better
- Improve your balance and coordination
- Make you feel great!

### **What should I be aiming for?**

Regular physical activity plays a large part in helping you to manage and control your diabetes. The amount of activity you should be doing is the same as everybody else!

Following these four simple guidelines can help put you on the path to good health:

- Think of physical activity as an opportunity, rather than an inconvenience
- Be active in as many ways as you can.  
Create opportunities for activity within your day. For example, walk to the shops instead of driving, take the stairs over the lift, or get off the bus one stop early and walk the extra distance.

It is also important to make these changes within the workplace. Try walking the longer way to the photocopier, visiting a colleague rather than emailing, stand up when talking on the phone or going for a walk during the lunch break.



- Put together at least 30 minutes of moderate intensity physical activity every day. Guidelines suggest we aim to do a minimum of 30 minutes every day of physical activity; but remember these don't have to be all at once. 30 minutes can be divided into 15 or 10 minute blocks, and they have the same effect. Try exercises that use your whole body in the movement, such as brisk walking, swimming, dancing or cycling. These activities should be performed at a level that makes you breathe harder but that you can still talk.
- If possible, do some regular vigorous exercise for extra health and fitness. Vigorous means that you are now exercising at a level that makes you huff and puff. Only do this type of activity if you have your doctor's okay and are managing your current exercises well.

# 10 Pisikal na Aktibidad

Ang araw-araw na may pisikal na aktibidad ay isang mahalagang bahagi ng pagpapanatili ng malusog na istilo ng pamumuhay. Ang lahat ng tao ay nakakatanggap ng mahusay na benepisyo sa pag-eehersisyo, ngunit sa mga may diyabetes, may ilang mga dagdag na mas malalaking benepisyo pa.

## Bakit magaling ito para sa akin?

### Ang regular na pisikal na aktibidad ay:



- Nagpapababa sa lebel ng asukal sa dugo at pahuhusayin ang pagkontrol ninyo
- Tumutulong na lalong tumalab ang tabletas at/o insulin
- Tumutulong sa pangangasiwa o pagbabawas ninyo ng inyong timbang
- Nagpapababa ng presyon ng dugo at taba sa dugo gaya ng kolesterol
- Paghuhusayin ang kalusugan at lakas ng inyong puso
- Nakakabawas ng tensyon at pagkabalisa
- Nakakabawas sa pagkakaroon ng mga komplikasyon sa diyabetes
- Mapapasarap ang inyong tulog
- Papahusayin ang inyong balanse at koordinasyon
- Magpapahusay sa inyong pakiramdam!

### Ano ang dapat kung sikaping maabot?

Mahalaga ang regular na pisikal na aktibidad sa pangangasiwa at kontrol ng inyong diyabetes. Ang bilang ng mga aktibidad na inyong ginagawa para sa inyong diyabetes ay kaparehas lamang ng mga ginagawa ng karamihang tao!

Ang pagsunod sa apat na simpleng mga patnubay ay makakatulong sa inyong daan tungo sa mabuting kalusugan:

- Ilagay sa isipan na ang pisikal na aktibidad ay isang pagkakataon imbes na isang pagkaabala.
- Maging aktibo sa inyong mga magagawa.  
Gumawa ng mga pagkakataon na maging aktibo sa buong maghapon. Halimbawa, lumakad punta sa tindahan kaysa magkotse, umakyat sa hagdan kaysa mag-elebeytor (lift) o bumaba sa bus ng isang hintuan ang layo at laktarin ang natitirang layo sa bahay. Mahalaga ring gawin itong mga pagbabago sa pinagtatrabahuhan. Subukang maglakad ng mas malayo papunta sa pinagkokopyahang lugar, puntahan sa mesa ang kasama sa trabaho kaysa sa mag-email na lang, tumayo habang nakikipag-usap sa telepono o lumabas para maglakad sa oras ng pananghalian.
- Isama-samang gawin ang di-mababa sa 30 minutong katamtaman ang tinding pisikal na aktibidad bawa't araw.  
Minumungkahi ng mga gabay na puntirahin nating magawa ang pinakamaliit na 30 minuto para sa pisikal na aktibidad; pero tandaan na ang mga ito ay hindi lahat-lahat na gagawin kaagad. Ang 30 minuto ay maaaring hatiin ng tig-15 o tig-10 minutong bloke, at pareho lang ang epekto. Subukan ang ehersisyong gamit ang inyong buong katawan sa pagkilos, gaya ng maliksing paglalakad, paglangoy, pagsasayaw o pagbibisikleta. Itong mga aktibidad ay dapat na gawin sa lebel na mabilis na ang inyong paghinga pero makapagsasalita pa kayo.
- Kung kaya, gawin ang ilang regular na masiglang (vigorous) pag-eehersisyo para sa karagdagang kalusugan at lakas. Ang masiglang pag-eehersiyo ay nasa sa lebel na nagpapahangos at nagpapahingal sa inyo. Gawin lamang ang pag-eehersisyong ito kung may pagpayag ng doktor at maayos ninyong nagagawa ang ehersisyo.



### What about Resistance Training?

You should also aim to include some kind of weight or resistance training during the week. Resistance training means any exercise or activity where you use your body to lift something or to work against a weight, force or gravity. Resistance training is great for helping you to keep active and independent for longer and has additional benefits for people with diabetes.

Resistance training can:

- Improve the way your body uses and stores insulin
- Increases your muscle mass. This increases how much energy you burn which helps with weight loss/ management and improving blood glucose control.
- Decrease your risk of falling and the risk of fractures
- Improve strength, power, balance and coordination

### How much resistance training do I need to be doing for good health?

- Try to lift weights (e.g. cans of food, hand weights) two - three times a week
- Include exercises that target all of your large muscle groups including your arms and legs
- Aim to do each exercise eight - twelve times (repetitions), and perform two - three lots (sets) of each exercise
- Start at a light weight till you learn the correct technique. After you have mastered this weight, try lifting a heavier weight
- Ideally, aim to lift a weight that only allows you to do eight - twelve repetitions each time.



### Precautions to take before initiating an exercise program:

If you plan to start an exercise program for the first time, or you are doing something new, visit your doctor for medical clearance before you begin.

It is also important to understand how your medications work together with physical activity. Exercise works like insulin and lowers your blood glucose levels (sugar). In people who are taking insulin or some oral medications the combined effect with exercise can cause hypoglycemia. To avoid this, it is important to regularly test your blood glucose levels (sugars) before, sometimes during, immediately after and again a couple of hours after exercise, so you understand how your body responds to different activities. If you find that your blood glucose is falling too low, you may need to alter your diabetes medication or eat extra carbohydrates to account for this effect. However, consult with your doctor, diabetes educator or dietitian before making these changes.

There are also some times when you should avoid exercise; if your blood glucose levels (sugars) are above 15 mmol/L, if you are feeling unwell or lightheaded (dizzy) or if you are unsure how to perform an exercise correctly.

### Most important!

Enjoy the activities you chose. Be active in as many ways as you can, every day and remember you don't have to take it seriously, just regularly.

Always speak with your doctor before beginning a new physical activity program. If you require more guidance or advice about exercising with diabetes, speak with an accredited exercise physiologist.

---

## Pisikal na Aktibidad - ipinagpatuloy

### Ano naman ang tungkol sa pagsasanay na pasalungat (Resistance Training)?

Dapat ninyo ring gawin ang ilang ehersisyong mabibigat o pasalungat (resistance training) sa loob ng isang linggo. Ang 'resistance training' ay ehersisyo na ginagamit ang inyong katawan sa pagbuhat ng mabigat o pagkilos laban sa bigat, pwersa o grabidad (gravity). Ito ay magaling sa pagpapanatiling aktibo kayo at mapanatiling makaya ninyong nakakakilos mag-isa at iba pang dagdag na mga benepisyo sa mga may diyabetes.

Ang pagsasanay na pasalungat ay:

- Nakakapagpahusay sa pagtatago at paggamit ng insulin ng inyong katawan
- Nagpapalaki sa inyong masel (muscle). Nagpaparami ito ng susunuging enerhiya na siyang makakatulong sa pagbawas ng timbang / pangangasiwa at pagpapahusay sa kontrol ng lebel ng asukal sa dugo.
- Nababawasan ang peligrong matumba at mabalian
- Paghuhusayin ang lakas, kakayahan (power), pagbalanse at koordinasyon.

### Gaano karaming pagsasanay na pasalungat ang dapat kong gawin para sa magandang kalusugan?

- Subukang magbuhat ng mga mabigat (halimbawa: mga delatang pagkain, pangkamay na mga pabigat) dalawa hanggang tatlong beses isang linggo.
- Isali sa ehersisyo para sa pangmalakihang grupo na pupuntirya sa lahat ng mga masel pati na mga braso at paa.
- Isagawa ang bawat ehersisyo ng walo hanggang labin-dalawang beses (paulit-ulit), at gumawa ng dalawa hanggang tatlong set sa bawat isang ehersisyo.
- Magsimula sa isang katamtaman ang bigat hanggang sa matutunan ninyo ang tamang paraan. Matapos na masanay sa pabigat na ito, subukang magbuhat ng mas mabigat na bagay.
- Laong mahusay kung ipagpatuloy ninyo ang magbuhat ng pabigat na nakakayanan ninyong magawa ng walo hanggang labin-dalawang mga pag-uulit bawat ehersisyo.



### Mga pag-iingat na gagawin bago mag-umpisa ng isang programa sa ehersisyo:

Kung balak ninyong magsimula ng isang programa sa ehersisyo o may bago kayong gagawin, bisitahin ang inyong doktor para mabigyan ng pagpapahintulot pang-medikal (medical clearance) bago kayo magsimula.

Mahalaga rin na maintindihan ninyo kung ano ang epekto ng mga gamot kung may pisikal na aktibidad. Ang ehersisyo ay gumagana na parang insulin at pinabababa ang lebel ng asukal sa inyong dugo. Sa mga taong nagtuturok ng insulin o ilang mga gamo, ang pag-ehersisyo ay magdudulot ng hypoglycemia. Para maiwasan ito, mahalagang suriin nang regular ang lebel ng asukal sa dugo bago mag-ehersisyo, kung minsan ay habang nag-eehersisyo, kaagad matapos ang ehersisyo at saka pagkalipas ng dalawang oras ng ehersisyo, para maintindihan ninyo kung paano naapektuhan ang inyong katawan sa iba-ibang mga aktibidad. Kung malaman na ang lebel ng asukal sa dugo ninyo ay bumababa ng husto, baka kailangang ipabago ninyo ang gamot pang-diyabetes o kumain ng dagdag na mga karboidrato para makontra ang ganitong epekto. Tingnan ang inyong doktor, 'diabetes educator' o 'dietitian' bago gumawa ng anumang mga pagbabago.

May mga oras din na dapat iwasan ninyo ang pag-ehersisyo; kung ang lebel ng asukal sa dugo ay lampas ng 15 mmol/L, kung masama ang inyong pakiramdam o nahihilo o kung hindi kayo tiyak kung paano gagawin ang tamang ehersisyo.

### Pinakamahalaga!

Magpakasaya sa mga aktibidad na inyong pinili. Maging aktibo hanggat maaari sa maraming paraan, araw-araw at tandaan na huwag ninyong masyadong seryosohin ngunit gawin itong regular.

Palaging makipag-usap sa inyong doktor bago mag-umpisa ng bagong programa sa pisikal na aktibidad. Kung kailangan ninyo ng higit na pamatnubay o payo tungkol sa pag-eehersisyo kahit may diyabetes, makipag-usap sa isang totoo't lisensyadong 'exercise physiologist'.

# 11

## Oral Medications

Type 2 diabetes is a progressive disease. Even though you can be doing all the right things to manage your diabetes, it may be necessary to start medication to keep healthy blood glucose (sugar) levels.

### ***When starting new medication you need to ask your doctor and pharmacist:***



- How many tablets you should take
- How often you should take your tablets
- What time of the day you should take your tablets - whether before food, with food or after food
- How your tablets work
- The side effects
- How your tablets affect or are affected by other medications you are taking.

Over time your medications may not work as well. For this reason it is recommended to have your medications reviewed by your doctor every year.

Your local pharmacist can also help you understand your medications.

Do not stop, decrease or increase your medication without first discussing it with your doctor or diabetes educator.

Do not share your medications with anyone else.

Certain diabetes medication can increase the risk of a low blood glucose level (hypoglycaemia). It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or hypoglycaemia. Ask your doctor, pharmacist or diabetes educator if this applies to you. If you are having frequent episodes of hypoglycaemia it is very important to speak with your family doctor or diabetes health care team.

### **Further assistance with your medications:**

#### ***Home Medication Review:***

If you are taking five or more different medicines, talk to your doctor about arranging a home medication review by your local pharmacist.

#### ***National Prescribing Service:***

For information over the phone regarding the expert use of any of your medications you can contact the National Prescribing Service consumer enquiry line "Medicines Line" on 1300 633 424.

# 11

## Mga Iniinom na Gamot

Ang type 2 diabetes ay isang lumalalang sakit. Kahit na ginagawa ninyong tama ang lahat para pangasiwaan ang inyong diyabetes, maaaring kinakailangan umpisahan ninyo ang pag-inom ng gamot para mapanatiling malusog ang lebel ng asukal sa dugo.

***Kapag mag-uumpisa ng bagong gamot, kailangang tanungin ang inyong doktor at parmasyotika:***



- Ilang tabletas ang dapat ninyong inumin
- Gaano kadalas ninyo iinum ang mga tabletas
- Anong oras sa maghapon ninyo dapat inumin ang mga tabletas –ito ba ay bago kumain, dapat may kinain o matapos kumain.
- Paano gumagana ang tabletas.
- Mga masamang epekto.
- Kung paano nakakaapekto ito sa ibang mga gamot.

Sa paglipas ng panahon, ang inyong gamot ay maaaring hindi na rin tumatalab. Dahil dito, nirerekomenda na iparepaso sa inyong doktor bawat taon ang iniinom ninyong mga gamot.

Matutulungan kayo ng parmasyotika para maintindihan ang inyong mga gamot.

Huwag itigil, bawasan o dagdagan ang inyong gamot na walang payo ng inyong doktor o 'diabetes educator'. Huwag nakikipagsalo ng mga gamot sa ibang tao.

Ang ilang mga gamot sa diyabetes ay nakakapagpadagdag sa peligrong bumaba ang lebel ng asukal (hypoglycaemia). Mahalagang kabisado kung paano malaman at gamutin ang mababang lebel ng asukal sa dugo o hypoglycaemia. Tanungin ang inyong doktor, parmasyotika o 'diabetes educator' kung ito ang naaangkop sa inyo. Kung malimit na may nangyayaring 'hypoglycaemia' sa inyo, mahalagang kausapin ang inyong doktor o pangkat ng pangkalusugang pangangalaga sa diyabetes.

**Karagdagang tulong sa inyong pag-inom ng mga gamot:**

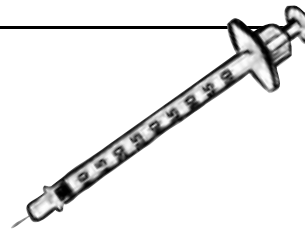
***Pagrerepaso ng Iniinom na Gamot sa Bahay (Home Medication Review):***

Kung umiinom kayo ng lima o mahigit pang uri ng mga gamot, kausapin ang inyong doktor tungkol sa pagkakaroon ng 'home medication review' ng parmasyotika sa inyong lugar.

***Serbisyo ng Pambansang Pagrereseta (National Prescribing Service):***

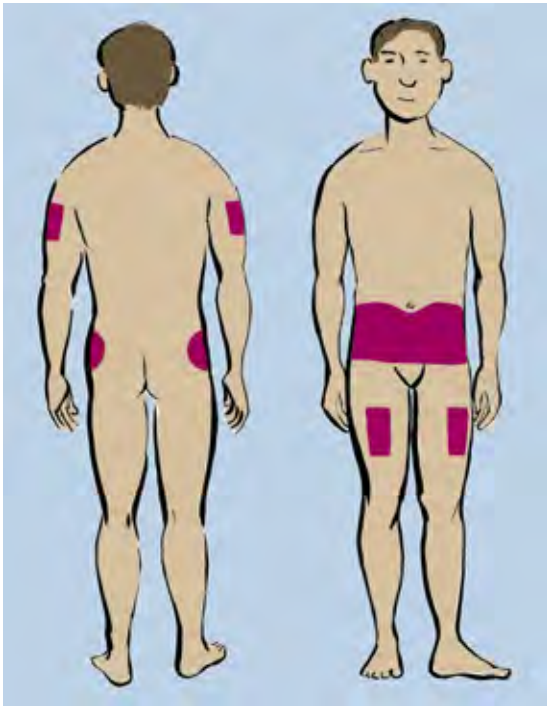
Para sa impormasyon sa mula sa telepono tungkol sa mahusay na paggamit ng anumang gamot, tawagan ang "Medicines Line" ng National Prescribing Service sa 1300 633 424.

# 12 Insulin



The pancreas is a part of the body situated behind the stomach that produces a hormone called insulin.

Without insulin, the cells in our bodies would not be able to use the glucose (sugar) to provide energy.



In type 1 diabetes the pancreas does not make any insulin and glucose levels build up in the blood. Insulin by injection or by insulin pump is required for life. A person with type 2 diabetes or gestational diabetes may also require insulin to keep their blood glucose levels within the recommended range.

Your doctor may decide that insulin is needed as well as oral medications, or that insulin may be better than oral medications. This does not mean that you have failed in your diabetes management. It has been decided that insulin is necessary to maintain good diabetes management.

All insulins lower blood glucose levels. Low blood glucose or hypoglycaemia can be a side effect of insulin treatment. It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or a hypoglycaemic episode.

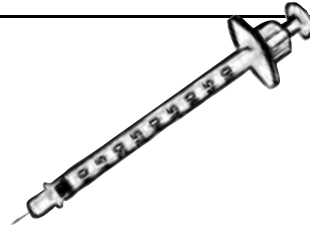
There are many types of insulins available, you and your doctor will discuss which is right for you. If you have any questions or concerns about starting on insulin you can also contact your diabetes educator.

**Key points to know are:**

- Type and amount of insulin to be used
- Time to take your insulin and when to eat
- The time your insulin has it's greatest effect and how long it stays in your body
- When to test your blood glucose (sugar) level
- When to contact your doctor or diabetes health care team.

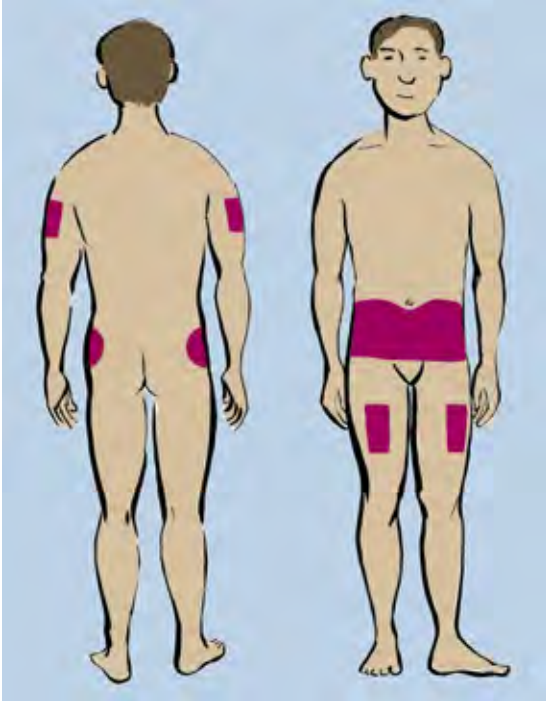
**Tell your doctor or diabetes educator of any changes in your lifestyle, working hours, physical activity or meal times. They will advise you if you need to change your insulin treatment .**

# 12 Insulin



Ang lapay (pancreas) ay isang bahagi ng katawan na nakapwesto sa likod ng tiyan na gumagawa ng hormon na tinatawag na insulin.

Kung walang insulin, ang mga selyula ng ating mga katawan ay hindi makagagamit ang asukal para mabigyan ng lakas o enerhiya.



Sa type 1 diyabetes, ang lapay ay hindi na gumagawa ng anumang insulin at ang lebel ng asukal ay naiipon sa dugo. Ang pag-iiniksyon o pagbomba ng insulin ay kailangang gawing panghabang-buhay. Ang taong may type 2 diyabetes o diyabetes sa pagbubuntis ay maaaring mangailangan din ng insulin upang mapanatili ang rekomendadong lebel ng asukal sa dugo.

Ang inyong doktor ay maaaring magdesisyon na kailangan ang insulin na dagdag sa mga iniinom na gamot o ang insulin ay maaaring mas mabuti kaysa sa mga iniinom na gamot. Hindi ibig sabihin nito na nabigo na kayo sa pangangasiwa ng inyong diyabetes. Maaaring mapagpasiyahan lamang na ang insulin ay kinakailangan para mapanatili ang mahusay na pangangasiwa ng diyabetes.

Lahat ng mga insulin ay nagpapababa sa lebel ng asukal sa dugo. Ang mababang asukal sa dugo o 'hypoglycaemia' ay maaaring masamang epekto ng paggagamot ng insulin. Mahalagang kabisado kung paano malalaman at gamutin ang mababang lebel ng asukal sa dugo o 'hypoglycaemia'.

May maraming klase ng insulin kaya kayo at ang inyong doktor ay magpasya kung alin ang tama para sa inyo. Kung mayroon kayong mga katanungan o pag-aalala sa paggamit ng insulin, magtanong din sa inyong 'diabetes educator'.

### ***Mahahalagang bagay na dapat malaman:***

- Klase at dami ng insulin na gagamitin.
- Oras na kailangang mag- insulin at kailan dapat kumain.
- Ang oras kung kailan may pinakamalakas na epekto ng insulin at gaano katagal ito sa inyong katawan.
- Kailan dapat matingnan ang lebel ng asukal sa dugo.
- Kailan kakausapin ang inyong doktor o pangkat ng pangkalusugang pangangalaga.

**Sabihin sa inyong doktor o 'diabetes educator' ang anumang mga pagbabago sa istilo ng inyong pamumuhay, mga oras ng trabaho, pisikal na aktibidad o mga kainan. Kayo ay mapapayuan kung kailangang baguhin ang inyong paggagamot ng insulin.**

---

## Sharps disposal

### What are “community sharps”?

Community sharps are medical devices that penetrate the skin and are used in the home.

They include:

- Needles – used to give injections, draw blood or insert insulin pump tubing
- Syringes (even if needle removed)
- Pen needles for insulin pens
- Blood glucose or finger pricker lancets.

Your used sharps must be secured in a strong puncture resistant container, Australian Standard Sharps containers (available from the Diabetes NSW & ACT and some pharmacies) or a puncture resistant plastic container with a screw top lid are suitable.



Sharps must NOT be placed in any rubbish or recycling bins.

### How do I dispose of my community sharps?

Place sharps in an appropriate container. Dispose of containers only into community sharps disposal facilities found at:

- Public hospitals
- Participating pharmacies
- Community sharps disposal bins
- Needle and syringe program outlets.

For a list of sharps disposal facilities in your area contact your local council or phone the Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238.

---

## **Pagtatapon ng mga karayom:**

### **Ano ang “mga nakakatusok sa komunidad” (“community sharps”)?**

Ang ‘community sharps’ ay mga gamit sa medikal na nakakatusok sa balat at ginagamit sa loob ng bahay. Kabilang dito ang:

- Mga karayom – gamit sa mga pag-iiniksyon, pangkuha ng dugo o pantusok sa tubo ng pambomba ng insulin
- Mga hiringgilya (kahit walang karayom)
- Parang bolpen na mga karayom para sa insulin
- Mga pantusok sa daliri para malaman ang lebel ng asukal sa dugo



Ang inyong mga ginamit nang mga nakakatusok ay dapat na nakatago sa isang matibay na lalagyang hindi mabubutas, mga lalagyang ayon sa Australian Standard Sharps containers (makukuha sa Diabetes NSW & ACT at ilang mga botika) o pwede rin ang boteng plastik na may de-ikot na takip.

Ang mga nakakatusok (sharps) ay HINDI dapat itatapon sa mga basurahan o tapunan ng pang-recycle.

### **Paano ko itatapon ang aking mga nagamit na nakakatusok?**

Ilagay ang mga nakakatusok sa wastong lalagyan. Itapon lamang ang anumang mga lalagyan sa mga tapunan ng mga nakakatusok na matatagpuan sa:

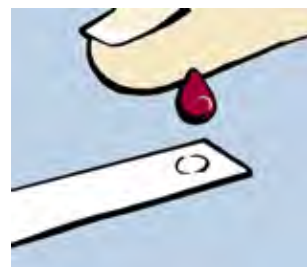
- Mga pampublikong ospital
- Mga kasaping botika
- Mga basurahan ng community sharps
- Programang nagbibigay ng mga karayom at hiringgilya

Para sa isang listahan ng mga tapunan ng nakakatusok sa inyong lugar, tawagan ang konseho sa inyong lugar o tawagan ang Diabetes NSW & ACT sa 1300 342 238.

# 13 Blood Glucose (Sugar) Monitoring

Monitoring blood glucose levels is important to help you manage your diabetes. Self blood glucose testing is a way of measuring how much glucose is in your blood.

A drop of blood is obtained by pricking the finger with a needle called a lancet. The blood is applied to a test strip, and inserted into a blood glucose machine (meter). The blood glucose(sugar) level is then displayed.



There are many types of meters available. Ask your doctor or diabetes educator which meter suits you. You will also need to be shown how to use your meter.

## **Why you should monitor your blood glucose (sugar) level**

Blood glucose levels respond to food, particularly carbohydrates. Other factors like physical activity, diabetes medication, changes in your daily routine, stress and illness will also cause blood glucose levels to go up or down.

Visits to a doctor or health professional may be weeks or months apart. It is important to know and understand the readings/blood glucose levels and make some self-management decisions in between doctors visits.



The benefits of using a meter include:

- Seeing if your blood glucose level is too high or too low
- Gives you a picture of your day to day diabetes management
- Shows you whether your blood glucose levels are within your recommended target range
- Shows you the effects of food, physical activity and medication on your blood glucose (sugar) level
- Gives you confidence to self-manage your diabetes.

This gives you and your diabetes health care team the information needed to help you manage your diabetes.

## **When you should monitor your blood glucose (sugar) level**

Blood glucose monitoring is usually done before meals or two hours after the start of a main meal. Ask your doctor or diabetes educator for advice on when and how often you need to check your blood glucose level.

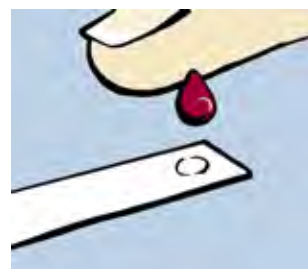
It is safe practice to check your blood glucose level before driving and on long journeys, especially for those people who are at risk of hypoglycaemia.

Monitor your blood glucose level more often:

- If you are sick
- When adjusting tablets or insulin doses
- When blood glucose levels are high -for example over 15 mmol/L
- After exercise
- After alcohol intake.

# 13 Pagsusuri ng Glucose (Asukal) sa Dugo

Ang pagmamaman ng lebel ng asukal sa dugo ay mahalaga para matulungan kayong pangasiwaan ang inyong diyabetes. Ang pagsusuri ng sariling asukal ay isang paraan ng pagsusukat kung gaano kadami ng 'glucose' sa inyong dugo. Ang pagkuha ng patak ng dugo ay ginagawa sa pamamagitan ng pagtusok ng daliri ng 'lancet' (lanseta). Ang dugo ay inilalapat sa isang 'test strip' (papel na pansuri), at ipinapasok sa isang maliit na makinang pangasukat ng asukal sa dugo. Ipapakita nito ang lebel ng asukal.



Maraming klase ng mga pangasukat ang nabibili. Magtanong sa inyong doktor o diabetes educator kung anong pangasukat ang angkop sa inyo. Dapat ding ipakita kung paano ang paggamit nitong pansukat.

## **Bakit kailangan ninyong manmanan ang lebel ng asukal sa dugo**

Ang lebel ng asukal sa dugo ay sumusunod sa mga kinakain, lalo na mga karboidrato. Ang ibang mga dahilan, kagaya ng pisikal na aktibidad, gamot sa diyabetes, mga pagbabago sa inyong nakasanayang gawain, tensyon at pagkakasakit ay nagpapababa o pagpapataas sa lebel ng asukal sa dugo.



Ang mga pagpunta sa doktor o pangkalusugang propesyonal ay maaaring ilang linggo o buwan ang pagitan. Mahalagang alam at naiintindihan ninyo ang mga tala ng mga lebel ng asukal at gumawa ng sariling desisyon sa pamamahala ng diyabetes kapag nasa mga araw na pagitan ng mga pagbisita sa doktor.

Kabilang sa benepisyo ng paggamit ng metro/pangasukat ang:

- Malalaman kung ang lebel ng inyong asukal sa dugo ay sobrang mataas o mababa.
- Ipapakita sa inyo ang resulta sa araw-araw na pangangasiwa ng diyabetes.
- Ipapakita sa inyo kung ang lebel ng asukal sa dugo ay nasa hanay na inirekomenda.
- Ipapakita sa inyo ang mga epekto ng pagkain, pisikal na aktibidad at gamot sa lebel ng asukal sa dugo.
- Binibigyan kayo ng tiwala sa pangangasiwa ninyo ng diyabetes.

Ito ay magbibigay sa inyo at ang pangkat ng pangkalusugang pangangalaga sa diyabetes ng mga impormasyong kinakailangan para matulungan kayong pangasiwaan ang diyabetes.

## **Kailan ninyo dapat manmanan ang lebel ng asukal sa dugo**

Ang pagmamaman ng lebel ng asukal sa dugo ay kalimitang ginagawa bago pa kumain o dalawang oras makalipas kumain. Humingi sa inyong doktor o 'diabetes educator' ng payo tungkol sa oras at kadalas ang pagsuri sa lebel ng asukal sa inyong dugo.

Maingat na gawin ang pagsuri sa lebel ng asukal sa inyong dugo bago magmaneho o sumabak sa malayuang pagbibiyahe, lalo na sa mga taong may peligrong magka-hypoglycaemia.

Mas madalas ang pagmanman sa lebel ng asukal sa dugo kung:

- Kayo ay maysakit
- Kung naninibago sa iniinom na mga tabletas o dosis ng insulin
- Kapag mataas ang lebel ng asukal –halimbawa labis sa 15 mmol/L
- Matapos mag-ehersisyo
- Matapos uminom ng alak.

---

**What my blood glucose levels should be?**

For most people with type 2 diabetes the recommended range for blood glucose levels is 6 to 8 mmol/L fasting/before meals and 6 to 10 mmol/L two hours after the start of a main meal.

**Your doctor will advise you on what blood glucose level will be best for you.**

**The Glycated Haemoglobin (HbA1c) Blood Test**

Blood glucose monitoring with a meter gives you a picture of your day to day diabetes management. There is another important blood test called glycosylated haemoglobin – more commonly known as HbA1c. This blood test gives you a picture of your blood glucose control over the last two to three months and is arranged by your doctor.

The generally recommended HbA1c target level in people with type 2 diabetes is 7% or less. Your HbA1c should be checked at least every 6 months.

If your HbA1c is greater than 7% it should be checked every three months. You will need to speak to your diabetes health care team about your diabetes management goals and possible changes to your diabetes management and treatment.

---

## **Ano ang dapat na lebel ng asukal sa aking dugo**

Para sa karamihang may type 2 diyabetes, ang rekomendang lebel ng asukal ay mula 6 hanggang 8 mmol/L habang di-pa kumain (nag-aayuno) o bago kumain at mula 6 hanggang 10 mmol/L dalawang oras makalipas kumain.

## **Ang inyong doktor ang magpapayo kung anong lebel ng asukal sa dugo ang pinakamagaling para sa inyo.**

### **Ang Glycated Haemoglobin (HbA1c) na pagsusuri ng dugo (blood test)**

Ang pagmamamanman na gamit ang metro (pangsukat) ay nagbibigay sa inyo ng larawan ng inyong pangangasiwa sa diyabetes. Ang isa pang mahalagang pagsusuri ng dugo ay ang 'glycosylated haemoglobin' o HbA1c. Ang pagsusuri ng dugong ito ay magbibigay ng larawan ng pagkontrol sa asukal ng dugo sa nakaraang dalawa hanggang tatlong buwang nakaraan at ginagawa ng inyong doktor.

Ang pangkaraniwang rekomendadong lebel sa HbA1c para sa mga taong may type 2 diyabetes ay 7% o mas mababa pa.

Ang inyong HbA1c ay dapat na tingnan bawat 6 na buwan.  
Kung ang inyong HbA1c ay higit sa 7%, dapat itong masuri bawat tatlong buwan.

Kailangang makausap ninyo ang pangkat ng pangkalusugang pangangalaga sa diyabetes tungkol sa inyong mga hangarin sa pangangasiwa ng diyabetes at mga posibleng gagawing pagbabago sa pangangasiwa at paggagamot ng inyong diyabetes.

# 14 Short Term Complications – Hypoglycaemia

## **Hypoglycaemia (low blood glucose levels)**

Hypoglycaemia is when the blood glucose (sugar) level drops below 4 mmol/L. It can happen very quickly.

Hypoglycaemia can occur in people who take certain oral diabetes medication or use insulin.

### **Ask your doctor or health care team if this applies to you.**

It is essential to know how to recognise the signs and symptoms of having low blood glucose (sugar) and how to treat it.



### **Blood glucose levels can be low because of:**

- Delayed or missed meals
- Not enough carbohydrate in the meal
- Extra activity or more strenuous activity
- Too much diabetes medication
- Alcohol.

### **Signs and Symptoms**

These can vary from person to person and may include:

- Dizziness/light headedness
- Sweating
- Headache
- Weakness, shaking
- Tingling around the lips and fingers
- Hunger
- Mood changes, irritable/tearful
- Confusion/lack of concentration

If you feel any of these signs and symptoms, test your blood glucose level if possible.

### **Treatment for low blood glucose levels (hypos) in a person who is conscious, cooperative and able to swallow.**

#### **If you are unable to test, treat anyway.**

#### **Treatment for low blood glucose levels (Hypos)**

##### **Step 1**

**Take quickly absorbed carbohydrate such as:**

- Half a glass of juice OR
- 6 to 7 jellybeans OR
- Half a can of regular (not diet) soft drink OR
- 3 teaspoons of sugar OR honey

Retest the blood glucose level after 10 - 15 minutes.

If still below 4 mmol/L repeat Step 1

# 14 Mga Pangmaikling Panahon na Komplikasyon – Hypoglycaemia

## **Hypoglycaemia (mababang lebel ng asukal sa dugo)**

May hypoglycaemia kapag mas mababa pa ang lebel ng asukal sa dugo sa 4 mmol/L. Mabilis itong mangyari.

Ang hypoglycaemia ay nangyayari sa mga taong umiinom ng tabletas pangdiyabetes o gumagamit ng insulin.

**Tanungin ang inyong doktor o ang pangkat ng pangkalusugang pangangalaga kung ito nga ang naaangkop sa inyo.**

Mahalagang kabisado ang mga senyales at sintomas ng pagkakaroon ng mababang lebel ng asukal sa dugo at kung paano gagamutin ito.



## **Maaaring bumaba ang lebel ng asukal sa dugo dahil sa:**

- Naatraso o nalimutang kumain
- Kulang sa karboidrato ang kinakain
- Maraming gawain o mas mahirap na aktibidad
- Sobrang insulin o gamot pangdiyabetes
- Alkohol

## **Mga senyales at sintomas**

Ibat-iba ang epekto sa tao at maaaring kabilang ang:

- Pagkahilo/ magaang ang ulo
- Pagpapawis
- Sakit ng ulo
- Panghihina, panginginig
- Pagtutusok-tusok sa paligid ng mga labi at daliri
- Pagkagutom
- Pagbabago ng modo, madaling maiirita/pagluluha
- Pagkalito /kulang sa konsentrasyon.

Kung nakakaramdam kayo ng mga ganitong senyales o sintomas, suriin ang lebel ng asukal sa inyong dugo, kung maaari.

**Kung hindi ninyo kayang masuri, gamutin pa rin.**

**Paggamot sa mga mababang lebel ng asukal (Hypos)**

## **Unang hakbang**

***Uminom/kumain kaagad ng karboidrato na madaling matunaw gaya ng:***

- Kalahating basong juice O
- 6 hanggang 7 kending 'jellybeans' O
- Kalahating lata ng regular (hindi diet) na kola O
- 3 kutsaritang asukal O pukyutan (honey)

Suriin ulit ang lebel ng asukal sa dugo makalipas ang 10 - 15 minuto.

Kung mas mababa pa rin sa 4 mmol/L, ulitin uli ang unang hakbang.

### Step 2

If your next meal is more than 20 minutes away, follow up with more slowly absorbed carbohydrate such as:

- 2 plain biscuits e.g. 2 Arrowroot or 2 milk coffee biscuits OR
- 1 slice of bread OR
- 1 glass of milk or soy milk OR
- 1 piece of fruit
- 1 tub of low fat yoghurt.

If not treated the blood glucose levels can continue to drop, resulting in:

- Loss of coordination
- Confusion
- Slurred speech
- Loss of consciousness/fitting.

## ***THIS IS AN EMERGENCY !!***

***Instructions for the person present during this emergency:***

**If the person having a hypo is unconscious they must not be given anything by mouth.**

- Place the person in the 'recovery position' or on their side
- Make sure the airway is clear
- Ring 000 or if using a mobile ring 112 for an ambulance stating "diabetic emergency"
- An unconscious person must NOT be left alone
- If you are able and trained, give a Glucagon injection



**Important points for the person at risk of hypoglycaemia**

- Always carry 'hypo' food with you if you are on insulin or at risk of hypoglycaemia. Ask your doctor if this applies to you.
- Carry identification to say you have diabetes
- Test before driving, before and after exercising and after alcohol intake



### Hakbang 2

Kung ang susunod ninyong kain ay malayo pa sa 20 minuto, pasundan ng mas mabagal matunaw na karboidrato gaya ng:

- 2 walang palaman na biskwit gaya ng 2 Arrowroot o 2 may-gatas na pangkapeng biskwit O
- 1 hiwa ng tinapay O
- 1 basong gatas o soya O
- 1 pirasong prutas
- 1 malaking baso o maliit na mangkok ng mababa sa taba na taho.

Kung hindi nagamot, ang lebel ng asukal sa dugo ay patuloy na bababa na magresulta sa:

- Pagkawala ng koordinasyon
- Pagkalito
- Bulol na pananalita
- Pagkawala ng malay/pangingisay-ngisay (fitting episode).

## ITO AY ISANG EMERHENSYA!!

**Mga instruksyon sa mga taong naroroon habang may ganitong emerhensya:**

**Ang taong nag-hypo ay walang malay- tao at hindi dapat bigyan ng anumang isusubo sa bibig.**

- Ilagay ang tao sa posisyong rekober ('recovery position') o nakatagilid
- Tiyaking walang bara ang hingahan
- Tawagan ang 000 o kung may mobile, tawagan ang 112 para sa ambulansya at sabihing "diabetic emergency"
- HUWAG iiwanang nag-iisa ang walang malay- tao
- Kung kayo ay may kakayahan at sinanay, iniksyonan ng Glucagon



**Mahahalagang puntos para sa taong may peligrong magka-hypoglycaemia**

- Palaging magbaon ng pagkaing pang'hypo' kung kayo ay nag-iinsulin o may peligrong magka-hypoglycaemia. Tanungin ang inyong doktor kung ano ang naaangkop sa inyo.
- Magdala ng pagkakilanlan (ID) na nagsasabing kayo ay may diyabetes
- Magsuri bago magmaneho, bago at matapos mag-ehersisyo at matapos makainom ng alak.



# 15 Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)

**Hyperglycaemia** or high blood glucose levels is when the blood glucose (sugar) levels are much higher than recommended – above 15mmol/L.

Blood glucose levels go high because of:

- Eating too much carbohydrate
- Not taking enough insulin or oral diabetes medications
- Sickness or infection
- Emotional, physical or mental stress
- Certain tablets or medicines, (including cortisone or steroids)
- A problem with your blood glucose meter, strips or testing technique
- Lumps present at the injection site (if on insulin)
- Fingers not clean when testing your blood
- Testing too soon after eating. (Check your blood glucose two hours after the start of a main meal).

## Signs and Symptoms

You may feel:

- Tired
- Thirsty
- Pass urine more frequently
- Blurred vision
- Generally unwell.

If feeling unwell

- Test your blood glucose levels more often: at least every 2 – 4 hours
- Drink fluids and continue to eat normally if possible
- Treat the cause of the illness
- Tell someone and have them check on you.

Test for ketones if advised to do so by your doctor

## When do I need to call my doctor?

Contact your doctor for advice during illness if:

- You can't eat normally
- You are not well enough to monitor your blood glucose levels
- Your blood glucose level is higher than 15 mmol/L for more than 12 hours
- Vomiting or diarrhoea continues for more than 12 hours
- You continue to feel unwell or become drowsy.

**It is important to have a written sick day management plan prepared before you get sick or unwell. Talk to your diabetes health care team to arrange this.**

## Ketone Testing and Diabetic Ketoacidosis (DKA)

Ketones are chemicals in the blood which are produced from the breakdown of fat. If the body has no insulin present, glucose (sugar) can't be used for energy. Therefore the body makes ketones to provide a different source of energy. This may occur due to poor control of diabetes, not enough insulin or missed insulin doses, illness or infection.

# 15 Mga Pangmaikling panahong kumplikasyon – mataas ang lebel ng asukal (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, at mga araw na maysakit)

Ang hyperglycaemia o mataas na a lebel ng asukal sa dugo ay kapag ang mga lebel ng glucose (asukal) ay mas **mataas kaysa sa rekomendado** – lampas ng 15mmol/L.

Maaaring tumataas ang lebel ng asukal sa dugo dahil sa:

- Sobrang kain ng karboidrato
- Hindi nagtuturok ng tamang insulin o hindi pag-inom ng mga gamot sa diyabetes
- Pagkakasakit o impeksyon
- Emosyonal, pisikal o mental na tensyon
- Ilang klaseng gamot (pati na cortisone o steroids)
- May problema sa metrong pansukat ng asukal sa dugo, strip o teknik
- May bukol na lumalabas sa lugar ng iniiniksyunan (kung nag-iinsulin)
- Hindi malinis ang mga daliri noong magpapatest ng dugo
- Napaagang pagsusuri matapos kumain. (suriin ang asukal ng dugo dalawang oras pagkatapos ng pangunahing pagkain)

## Mga senyales at sintomas

Makakaramdam kayo ng:

- Pagkapagod
- Pag-ihi ng madalas
- Pangkalahatang masamang pakiramdam.
- Pagkauhaw
- Nanlalabong paningin

Kung ang pakiramdam ay parang nagkakasakit

- Tingnan ang lebel ng asukal ng mas madalas: mababa na ang tuwing 2 – 4 na oras
- Uminom ng mga likido at patuloy na kumain ng normal, kung maaari
- Gamutin ang sanhi ng sakit
- Sabihin sa ibang tao at sabihin sa kanilang i-tsek ka nila

Magpasuri kung may ketones kung pinayuhan ng inyong doktor na gawin

## Kailan ko kailangang tawagan ang aking doktor?

Tawagan ang inyong doktor para sa payo habang may sakit kung:

- Hindi ka makakain ng normal
- Hindi ka masyadong magaling para i-monitor ang lebel ng glucose sa inyong dugo
- Ang lebel ng glucose sa inyong dugo ay mas mataas sa 15 mmol/L nang makalipas ang labin-dalawang oras
- Pagsusuka o ang pagtatae (diarrhea) ay patuloy hanggang 12 oras
- Patuloy kayong pakiramdam ay maysakit at nahihilo

**Mahalagang mayroong nakahandang nakasulat na araw ng maysakit sa plano ng pangangasiwa bago ka pa magkasakit o sumama ang pakiramdam. Kausapin ang inyong pangkat ng pangkalusugang pangangalaga sa diyabetes na isaayos ito.**  
**Pagsusuri ng Ketone at Diabetic Ketoacidosis (DKA)**

Ang Ketones ay mga kemikong nasa dugo na lumalabas sa pagkakatunaw ng taba. Kung walang insulin na nakabantay, ang asukal ay hindi magagamit para maging enerhiya. Ang katawan ay gumagawa ng ketones para magbigay ng kaibang panggagalingan ng enerhiya. Nangyayari ito kung mahina ang kontrol ng diyabetes, kulang sa insulin o hindi nakapag-insulin, pagkakasakit o impeksyon.

---

A build up of ketones can lead to a condition called ketoacidosis, requiring urgent medical attention. Diabetic ketoacidosis (DKA) is a life threatening condition that usually only occurs in people with type 1 diabetes. It causes dehydration and a buildup of acids in the blood. This results in vomiting and increased drowsiness.

### **DKA IS AN EMERGENCY AND REQUIRES URGENT MEDICAL ATTENTION**

**In very rare cases ketoacidosis can occur in people with type 2 diabetes and is usually caused by a serious infection.**

With type 2 diabetes it is not usually necessary to test for ketones. Discuss with your diabetes health care team if you need to check for ketones.



There are two methods of testing for ketones – testing urine and testing blood :

#### **Urine Ketone Test**

Urine test strips are available to check for ketones. Ask your pharmacist about the types of urine ketone strips available and carefully follow the directions for testing. Urine ketone tests must be timed exactly using a watch or clock with a secondhand.

#### **Blood Ketone Test meter**

There are meters available to test blood for ketones. The same drop of blood to be tested for glucose can be used to test for ketones. Different test strips are used for testing glucose and ketones. Ketone test strips are not subsidised by the National Diabetes Services Scheme at present.

#### **Seek URGENT medical attention if:**

- The urine ketone test shows medium or high levels of urine ketones.
- The blood ketone test result is higher than 0.6 mmol/L.

### **Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome (HHS) - previously known as Hyper Osmolar Non Ketotic coma (HONK)**

**HHS** is a complication of type 2 diabetes that involves extremely high blood glucose (sugar) levels without the presence of ketones. This medical emergency occurs in anyone with type 2 diabetes, regardless of treatment.

When blood glucose levels are very high, the body tries to get rid of the excess glucose (sugar) in the urine. This significantly increases the amount of urine and often leads to dehydration so severe that it can cause seizures, coma and even death.

#### **The main causes of HHS/ HONK are:**

- Undiagnosed type 2 diabetes
- A current illness or infection e.g. pneumonia and urinary tract infection
- Other major illnesses e.g. stroke, heart attack
- Persistent physical or emotional stress
- Certain medication. This is another reason you need to talk to your diabetes health care team about the medications you are taking.

#### **Signs and Symptoms include:**

- Severe dehydration
- Shock
- Changes in consciousness
- Coma.

**HHS/HONK requires URGENT medical attention.**

Ang paglaganap ng ketones ay mauwi sa kalagayang tawag ay ketoacidosis, na kailangan ang dagling atensyon sa paggagamot. Ang Diabetic ketoacidosis (DKA) ay isang kondisyong nagtataya sa buhay na kalimitang nangyayari lang sa mga taong may type 1 diyabetes. Pinapatuyo nito ang katawan at namumuo ng mga asido sa dugo. Nagreresulta ito ng pagsusuka at karagdagang pagkahilo.

### **ANG DKA AY ISANG EMERHENSYA AT NANGANGAILANGAN NG KAGYAT NA PAGKAGAMOT**

**Sa ilang bihirang kaso, ang ketoacidosis ay maaaring mangyari sa taong may type 2 diyabetes at kalimitang sanhi ng malubhang impeksyon.**

Sa mga may type 2 diyabetes, hindi kalimitang kinakailangan ang pagsusuri para sa ketones. Pag-usapan ninyo ng pangkat ng pangkalusugang pangangalaga sa diyabetes kung kailangan ninyong magpasuri para sa ketones.



May dalawang paraan sa pagsusuri ng ketones – pagsusuri ng ihi at pagsusuri ng dugo:

#### **Pagsuri ng ihi para sa Ketone**

Ang test strip para sa ihi ay magagamit para sa pagsuri ng ketones. Tanungin ang inyong parmasyotika ang tungkol sa mga klase ng ketone strips na mabibili at maingat na sundin ang mga direksyon sa pagtetesting. Ang pagsusuri ng 'urine ketone' ay dapat na eksakto sa oras na gamit ang pangsegundong kamay ng relo o orasan.

#### **Pagsuri ng dugo para sa Ketone**

May mga makukuhang panukat para magsuri ng ketone sa dugo. Yaong patak ng dugo na gamit sa pagsusuri ng asukal ay magagamit na pangsurin sa ketones. Magkakaibang strip na pangsurin ang ginagamit sa pangsurin ng asukal at ketones. Ang mga strip pangtest sa Ketone ay walang tulong-bayad mula sa [National Diabetes Services Scheme](#) sa kasalukuyan.

#### **Maghanap ng DAGLING pagkagamot kung:**

- Ang pagsuri sa ihi ay nagpakita ng katamtaman o mataas na mga lebel ng ketone sa ihi.
- Ang resulta ng pagsuri ng dugo ay mas mataas pa sa 0.6 mmol/L.

### **Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome (HHS) - dating kilala sa tawag na Hyper Osmolar Non Ketotic coma (HONK)**

Ang **HHS** ay isang komplikasyon ng type 2 diyabetes na may sobrang taas na lebel ng asukal at walang nakikitang ketones. Itong emerhensyang medikal ay nangyayari kaninumang may type 2 diyabetes, maging anuman ang paggagamot.

Kung ang lebel ng glucose sa dugo ay napakataas, sinusubukan ng katawan na alisin itong sobrang asukal sa pag-ihi. Ito ay lubhang nagpaparami sa inilalabas na ihi at kalimitang nauuwi sa sobrang matinding pagkatuyo ng katawan (dehydration) na magiging sanhi ng pangingsay, coma at kung minsan, pagkamatay.

#### **Ang mga pangunahing dahilan ng HHS/ HONK ay:**

- Walang palatandaan na may type 2 diyabetes
- Isang kasalukuyang karamdaman or sakit o impeksyon gaya ng pulmonya at impeksyon sa daanan ng ihi
- Iba pang malalang pagkakasakit, katulad ng atake sa puso
- Makulit na tensyong pisikal o emosyonal
- Ang ilang sa mga gamot. Ito ay iba pang dahilan upang kausapin ninyo ang pangkat ng pangangalaga sa diyabetes tungkol sa gamot na inyong iniinom.

#### **Kabilang ang mga senyales at sintomas ay:**

- Grabeng pagtutuyo ng katawan.
- Mga pagbabago ng malay
- Nagkaka-shock
- Pagka-coma.

**Ang HHS/HONK ay nangangailangan ng DAGLING medikal na atensyon.**

---

# 16 Chronic complications

Blood glucose (sugar) levels that remain high for long periods of time can cause diabetes related complications such as eye disease, kidney disease, nerve damage as well as heart disease and circulation problems. High blood glucose levels also increase the risk of infection and slow down recovery from infection. For these reasons it is very important that you try and keep your blood glucose levels within the ranges recommended by your doctor or diabetes health care team.

## **Diabetes and eye disease:**

Damage can occur to the back of the eye (retina) where there are very fine blood vessels important for vision. This is called diabetic retinopathy. The development of retinopathy is strongly related to how long you have had diabetes and how well the blood glucose levels have been controlled.

High blood pressure, high cholesterol levels and kidney failure can also affect the severity of diabetic retinopathy.

Vision loss or blindness is preventable through early detection and treatment. The treatment for diabetic retinopathy can be laser therapy or surgery.

Glaucoma and cataracts can occur at an earlier age and more often in people with diabetes. Cataracts affect the eye's lens causing it to become cloudy with a loss of vision. The treatment for cataracts is surgery.

Glaucoma occurs when the pressure inside the eye becomes very high, causing damage to the optic nerve. The treatment for glaucoma can be eye drops, laser therapy or surgery.

## **Diabetes and kidney disease:**

Your kidneys help to clean your blood. They remove waste from the blood and pass it out of the body as urine.

Over time diabetes can cause damage to the kidneys. If the kidneys fail to work properly, waste products stay in the body, fluids build up and the chemical balance is upset. This is called diabetic nephropathy.

You will not notice damage to your kidneys until it's quite advanced, however early signs of kidney problems can be detected through a urine test.

Finding out about early kidney damage is simple and painless and should be checked every year from the time of diagnosis of diabetes. Treatment at this time can prevent further damage.

In severe kidney disease dialysis treatment or a kidney transplant may be needed.

People with diabetes are also at increased risk of infection of the bladder, kidneys and urinary tract.

The good news is that the risk of developing kidney problems can be reduced by: stopping smoking if you smoke, managing your blood glucose levels, having regular kidney and blood pressure checks and leading a healthy lifestyle.

---

# 16 Mga Palaging komplikasyon

Ang matagal na panahon na palaging mataas ang lebel ng asukal ay nagiging sanhi ng mga komplikasyong mula sa diyabetes kagaya ng sakit sa mata, sakit sa bato, pagkasira ng mga ugat, sakit sa puso at mga problema sa sirkulasyon. Ang mataas na lebel ng asukal ay nagpapalaki rin sa peligro ng pagkakaimpeksyon at pinapabagal ang paggaling mula sa impeksyon. Dahil dito, mahalagang pilitin ninyong panatiliing ang lebel ng asukal sa rekomendado ng inyong doktor o pangkat ng pangkalusugang pangangalaga sa diyabetes.

## **Ang diyabetes at sakit sa mata:**

Maaaring mangyari ang sira sa likod ng mata (retina) na may mga maliliit na daanan ng dugo na mahalaga para sa paningin. Ito ay tinatawag na 'diabetic retinopathy'. Ang pagkakaroon ng 'retinopathy' ay may kinalaman sa matagal nang panahon na kayo may diyabetes at kung gaano kahusay na nakokontrol ang lebel ng asukal.

Ang mataas na presyon ng dugo, mataas na lebel ng kolesterol at paghina ng bato ay nakakaapekto rin sa kalubhaan ng 'diabetic retinopathy'.

Ang pagdidilim ng paningin o pagkabulag ay naaagapan sa maagang pagsusuri at paggagamot. Ang paggagamot sa 'diabetic retinopathy' ay sa pamamagitan ng laser o operasyon.

Ang glaucoma at katarata ay nangyayari sa mas murang edad at madalas sa mga taong may diyabetes. Mga Katarata (Cataracts) ay naaapektuhan ang mga lente (lens) na nagpapalabo rito at pagkawala ng paningin. Ang gamot sa cataract ay operasyon.

Ang Glaucoma ay nangyayari kung ang presyon sa loob ng mata ay naging napakataas at sumisira sa ugat ng optiko (optic nerve). Ang mga pagkagamot sa glaucoma ay maaaring mga pampatak sa mata, terapiyang laser o operasyon.

## **Ang diyabetes at sakit sa bato (kidney disease):**

Ang inyong mga bato (kidneys) ang tumutulong sa paglinis ng dugo. Inaalis nito ang dumi sa dugo at inilalabas sa katawan bilang ihi.

Sa paglipas ng panahon, ang diyabetes ay nakakasira sa bato. Kung ayaw nang gumana ang mga bato, ang mga dumi sa dugo ay naiwan sa katawan, nag-iipon ang mga likido (fluids) at hindi na balanse ang kemiko ng katawan. Ito ay tinatawag na 'diabetic nephropathy'.

Hindi ninyo mapapansin ang pagkasira sa inyong mga bato kundi kapag malala na, ngunit ang mga maagang senyales na may problema ang mga bato ay malalaman sa pamamagitan ng pagkasuri sa ihi (urine test).

Ang pagkaalam ng maaga tungkol sa pagkasira ng bato ay madali at walang sakit at dapat na magpasuri bawat taon mula sa pagkaalam na may diyabetes. Ang paggagamot sa oras na ito ay makakahadlang sa paglala ng sira.

Sa mga grabeng sakit sa bato, ang paggamot na 'dialysis' o pagkaopera para mapalitan ang bato (kidney transplant) ay magiging kailangan.

Ang mga taong may diyabetes ay nasa mataas na peligrong magkaroon ng impeksyon sa pantog (bladder), bato (kidney) at daanan ng ihi (urinary tract).

Ang magandang balita ay ang peligrong magkaroon ng mga problema sa kidney ay mababawasan kung: titigil ng paninigarilyo kung nagsisigarilyo, pangangasiwa ng mga lebel ng glucose (asukal) sa dugo, regular na magpa-tsek ng kidney at presyon sa dugo at pagkakaroon ng malusog na istilo sa pamumuhay.

### **Diabetes and nerve disease:**

Diabetes over time can cause damage to nerves throughout the body. This damage is referred to as diabetic neuropathy.

Neuropathy leads to numbness, changes in sensation and sometimes pain and weakness in the , feet, legs, hands and arms. Problems may also occur in the digestive tract, heart and sex organs.

Diabetic neuropathy also appears to be more common in people who have:

- Problems controlling their blood glucose levels
- High levels of blood fat
- High blood pressure
- Excess weight
- An age greater than 40
- Had diabetes for a long time.

Signs and symptoms of nerve damage may include:

- Numbness, tingling, or pain in the toes, feet, legs, hands, arms, and fingers
- Muscle wasting of the feet or hands
- Indigestion, nausea, or vomiting
- Diarrhoea or constipation
- Feeling dizzy or faint due to a drop in blood pressure when standing
- Visual problems
- Problems with urination
- Erectile dysfunction (impotence) or vaginal dryness
- Sweating and palpitations
- Weakness
- Dry skin
- Dry mouth, eyes, nose.

Neuropathy can also cause muscle weakness and loss of reflexes, especially at the ankle, leading to changes in the way the person walks. Foot deformities may occur. Blisters and sores may appear on numb areas of the foot because pressure or injury goes unnoticed, leading to the development of an ulcer. If foot injuries or ulcers are not treated quickly, the infection may spread to the bone, and in extreme circumstances, may result in amputation. Due to neuropathy and its effect on daily living the person may lose weight and is more likely to suffer with depression.

The best way to minimise your risk for developing neuropathy is to keep your blood glucose levels as close to the recommended range as possible. Daily foot care is of great importance to reduce complications.

Treatment of neuropathy includes pain relief and other medications as needed, depending on the type of nerve damage. Discuss the options with your health care team.

### **Diabetes and heart disease/stroke:**

People with diabetes are at increased risk of heart disease and stroke. Higher than recommended blood glucose and cholesterol levels and high blood pressure over long periods of time damage the large blood vessels. This can lead to heart disease (coronary artery disease), damage to the brain (cerebral artery disease) and other blood vessel disease (peripheral artery disease).

### **Diyabetes at sakit ng ugat:**

Ang diyabetes sa paglipas ng panahon ay nakakasira sa mga ugat sa buong katawan. Itong pagkasira ay tinatawag na 'diabetic neuropathy'.

Ang 'Neuropathy' ay ang pagmamamhid, mga pagbabago sa pandama (sensation) at kung minsan pananakit at panghihina sa mga paa, mga binti, mga kamay at mga braso. Maaaring mangyari din ang mga problema sa daanan ng pantunaw, puso at mga ari (sex organs).

Ang 'diabetic neuropathy' ay mas madalas sa mga taong may:

- Mga problema sa pagkontrol ng lebel ng asukal sa dugo
- Mataas na lebel ng taba sa dugo
- Mataas na presyon ng dugo
- Sobra sa timbang
- Edad na lagpas sa 40
- Matagal nang may diyabetes

Mga senyales at sintomas ng pagkasira sa ugat:

- Pamamamhid, pagtutusok-tusok, o pananakit ng mga daliri sa paa, mga paa, binti, kamay, braso at mga daliri sa kamay
- Pagkawasak ng masel sa mga paa at kamay
- Di matunawan, pagduduwal o pagsusuka
- Pagtatae (diarrhoea) o mahirapang tumae
- Pagkahilo o naliliyo dahil sa pagbaba ng presyon ng dugo kung nakatayo
- Mga problema sa paningin
- Mga problema sa pag-ihi
- Hindi tinitigasan ng ari (Erectile dysfunction o impotence o pagkatuyo ng puki (vaginal dryness))
- Pagpapawis at mga pagtibok (palpitations)
- Panghihina
- Panunuyo ng balat
- Panunuyo ng bibig, mata at ilong

Ang 'neuropathy' ay nagdudulot din ng panghihina ng masel at pagkawala ng mga repleks (reflexes) lalo na sa bukong-bukong, na nagpapabago sa paraan ng paglalakad ng tao. Ang pagkasirang porma sa paa ay nangyayari. Ang mga lintos (blisters) at mga sugat-sugat (sores) ay lumalabas sa mga mamhid na lugar ng paa dahil sa bigat (presyon) o ang pinsala ay hindi napapansin hanggang magiging isang ulser (ulcer). Kung ang pinsala sa paa o ulser ay hindi agad nagamot, ang impeksyon ay kakalat sa buto at dahil sa malala na ang pagkapinsala ay kailangan nang putulin (amputation).

Dahil sa 'neuropathy' at ang epekto nito sa pang-araw-araw na buhay, ang tao ay mamamayat at magkakaroon ng depresyon (depression).

Ang pinakamabisang paraan para mabawasan ang inyong peligro sa pagkakaroon ng 'neuropathy' ay panatiliing nasa inirekomendang hanay ang mga lebel ng glucose sa inyong dugo hanggat maaari. Ang araw-araw na pag-aalaga sa paa ay mahalaga para mabawasan ang mga kumplikasyon.

Kabilang sa paggamot ng 'neuropathy' ay ang pangpawi ng sakit (pain relief) at iba pang mga gamot kung kailangan, depende na sa klase ng pagkasira ng ugat. Pag-usapan ninyo ng pangkat sa pangkalusugang pangangalaga ang mga maaaring pagpipilian.

### **Diyabetes at sakit at atake sa puso:**

Ang mga may diyabetes ay may peligrong magkakaroon ng sakit at atake sa puso. Ang mas mataas sa rekomendadong lebel ng asukal sa dugo, lebel ng cholesterol at mataas na presyon ng dugo sa matagal na panahon ay sisira sa mga malaking daanan ng dugo. Ito ay magtutuloy sa sakit sa puso (coronary artery disease), pagkasira sa utak (cerebral artery disease)

Blood vessel disease is progressive and causes hardening and narrowing of the arteries due to a gradual build up of plaque (fatty deposits).

Coronary artery disease is the most common form of heart disease. Blood carries oxygen and other important nutrients to your heart. Blood vessels to your heart can become partially or totally blocked by fatty deposits. Chest pain (angina) or a heart attack occurs when the blood flow supplying oxygen to your heart is reduced or cut off.

Over time, coronary artery disease can weaken the heart muscle and lead to heart failure preventing the heart from pumping blood properly to the rest of the body. This can also lead to abnormal beating rhythms of the heart.

A stroke occurs when blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

**Peripheral artery disease** occurs when blood vessels in your legs are narrowed or blocked by fatty deposits causing reduced blood flow to your legs and feet.

Many people with diabetes and peripheral artery disease do not have any symptoms.

Other people may have the following symptoms:

- leg pain, particularly when walking or exercising, which disappears after a few minutes of rest
- numbness, tingling, or coldness in the lower legs or feet
- sores or infections on feet or legs that heal slowly.

Certain exercises, such as walking, can be used both to treat peripheral arterial disease and to prevent it. Medications may help relieve symptoms. In advanced cases treatment may involve surgical procedures.

You can lower your risk of blood vessel damage by keeping your blood glucose, blood pressure and cholesterol in the recommended range with healthy eating, physical activity, and medication. Quitting smoking is essential to lower your risk.

### **Diabetes and infection:**

High blood glucose levels can lower your resistance to infection and can slow the healing process.

### **Oral health problems and diabetes**

When diabetes is not controlled properly, high glucose levels in saliva may increase the amount of bacteria in the mouth and may also cause dryness of the mouth. Blood glucose (sugar) levels that stay high for long periods of time reduces the body's resistance to infection, and the gums are likely to be affected.

Periodontal diseases are infections of the gums and bones that hold your teeth in place. Even if you wear dentures, you should see your dentist at least once a year.

Signs and symptoms of oral health problems include:

- Gums that are red and swollen, or that bleed easily

---

## Mga Palagiang kumplikasyon- ipinagpatuloy

at iba pang mga sakit sa ugat ng dugo (peripheral artery disease).

Ang sira sa daanan ng dugo ay lalaki, nagpapatigas at nagpapakipot sa mga ugat (arteries) dahil sa unti-unting kakapal ng plaque (deposito ng mga taba).

Ang sakit sa ugat ng puso (Coronary artery disease) ay pinakakaraniwan sa lahat ng sakit sa puso. Ang dugo ang nagdadala ng oksiheno (oxygen) at iba pang mga mahalagang sustansya sa puso. Ang mga ugat papunta sa puso ay maaaring bahagya o buong barado ng mga depositong taba (fatty deposits). Ang sakit sa dibdib (angina) o atake sa puso ay nangyayari kung ang daloy ng dugo na nagdadala ng oksiheno papunta sa puso ay humina o huminto.

Sa paglipas ng panahon, ang sakit sa mga ugat papunta sa puso ay nagpapahina sa kalamnan (muscle) ng puso at mauuwi sa pagkagapi ng puso, nahahadlangan ang puso sa maayos na pagbobomba ng dugong papunta sa ibang bahagi ng katawan. Nauuwi rin ito sa abnormal na timpla ng pagtibok (beating rhythm) ng puso.

Ang atake sa puso (stroke) ay nagaganap kung ang daloy ng dugo sa bahagi ng inyong utak ay naputol at nasira ang himaymay ng utak. Ang malimit na dahilan ay pagkabarado sa daanan ng dugo. Nagdudulot ng mga problema sa katawan ang stroke gaya ng paralisis, problema sa pag-iisip o pananalita at problemang emosyonal.

Ang **sakit sa daanang ugat ng dugo (peripheral artery disease)** ay nagaganap kung ang mga daanang ugat sa inyong mga binti ay kumipot at barado ng mga deposito ng taba na siyang nagpapahina ng daloy ng dugong patungo sa inyong mga binti at paa.

Karamihan sa mga may diyabetes at sakit sa daanang ugat ng dugo ay walang mga sintomas na nakikita.

Ngunit may mga tao na may mga ganitong sintomas:

- pananakit sa binti, lalo na kung naglalakad o nag-eehersisyo na nawawala rin pagkalipas ng ilang minutong pahinga.
- pamamanhid, pagtutusok-tusok, o panlalamig sa ibabang bahagi ng mga binti at paa
- mga sugat-sugat (sores) o impeksyon sa paa o binti na mabagal gumaling

Ang ilang mga ehersisyo, gaya ng paglalakad ay parehong magagamit na paggamot sa sakit sa daanang ugat ng dugo (peripheral arterial disease) at sa paghadlang ng sakit na ito. Ang mga iniinom na gamot ay makakatulong sa pagpahupa ng mga sintomas. Sa mga grabeng kaso, ang paggagamot ay maaaring daanin sa operasyon.

Mababawasan ninyo ang peligro sa pagkakaroon ng sira sa daanan ng dugo sa pamamagitan ng pagpapanatili sa rekomendadong lebel ng asukal sa dugo, presyon ng dugo at kolesterol, ang malusog na pagkain, pisikal na aktibidad at pag-inom ng gamot. Mahalaga ang hindi paninigarilyo para bumaba ang inyong peligro.

### **Diyabetes at impeksyon:**

Ang mataas na lebel ng glucose sa dugo ay nagpapahina sa paglaban ninyo sa impeksyon at nagpapabagal sa paghilom ng sugat.

### **Mga problema sa pangkalusugan ng bibig (Oral health) at diyabetes**

Kung ang diyabetes ay hindi kontrolado, ang mataas na lebel ng asukal sa laway ay magpaparami ng mga mikrobyo (bacteria) sa bunganga at pinatutuyo rin nito ang bibig. Kung ang lebel ng asukal sa dugo ay palaging mataas sa matagal ng panahon ang resistensya ng katawan laban sa impeksyon ay bababa at ang mga gilagid ay maaapektuhan.

- Persistent bad breath or bad taste in the mouth
- Any change in the fit of dentures.

### **Fungal infections /Thrush**

Thrush is the term used for a common infection caused by a yeast-like fungus.

Yeast infections are often associated with diabetes, especially when the blood glucose level is very high. Persistent cases of thrush may sometimes be an early sign of diabetes.

Thrush can occur in the mouth, throat, digestive tract, vagina or on the skin. It thrives in the moist areas of the body.

Oral thrush, a fungal infection in the mouth, appears to occur more frequently among people with diabetes including those who wear dentures. Thrush produces white (or sometimes red) patches in the mouth. It may cause a painful, burning sensation on your tongue. It can affect your ability to taste foods and may make it difficult for you to swallow.

In women, vaginal thrush is a very common infection. A common symptom is itching and soreness around the vagina.

**Urinary tract infections** are more common in people with diabetes. They are caused by micro-organisms or germs, usually bacteria.

Signs and symptoms include:

- Wanting to urinate more often, if only a few drops
- Strong smelling and cloudy urine
- Burning pain or a 'scalding' sensation on urination
- A feeling that the bladder is still full after urination
- Blood in the urine.

It is important to see your doctor immediately if any infection is suspected.

---

## Mga Palagiang kumplikasyon- ipinagpatuloy

Ang mga sakit na peryodontal (Periodontal diseases) ay mga impeksyon ng mga gilagid at buto na siyang nagpapapirmi sa pwesto ng mga ngipin. Kahit na magsuot kayo ng pustiso, kailangan pa ring kayong magpatingin sa dentista kahit isang beses isang taon.

Mga senyales at sintomas ng problema sa kalusugang pambibig (oral):

- Mga gilagid na namumula at namamaga, o madaling magdugo
- Paulit-ulit na masamang amoy ang hininga o masamang lasa sa bibig
- Anumang pagbabago sa kalalagyan ng mga pustiso

### **Mga impeksyon sanhi ng onggilyo (fungal infections) /Thrush**

Ang 'thrush' ay karaniwang impeksyon na dulot ng parang lebadurang onggilyo (yeast-like fungus).

Ang mga impeksyon na parang lebadura ay kalimitang nakaugnay sa may diyabetes, lalo na kung ang lebel ng asukal sa dugo ay napakataas. Ang paulit-ulit na kaso ng 'thrush' ay maaaring isang maagang senyales na may diyabetes.

Ang 'thrush' ay maaaring tumubo sa bibig, lalamunan, daanan ng panunaw, puki (vagina) o sa balat. Ito ay namamahay sa mga basang parte ng katawan.

Ang 'Oral thrush', ay isang impeksyong sanhi ng onggilyo (fungal infection) sa bibig, na kadalasang nangyayari sa mga taong may diyabetes - pati ang mga may pustiso. Ang 'thrush' ay naglalabas ng maputi (o kung minsan, mapula) na 'patches' sa bibig. Maaaring magdulot ito ng mainit na pakiramdam sa inyong dila. Maapektuhan ang inyong panlasa at mahihirapan kayo sa paglulon.

Sa kababaihan, ang 'thrush' sa puki (vaginal thrush) ay isang pangkaraniwang impeksyon. Ang kadalasang sintomas ay pangangati at pananakit sa paligid ng puki.

**Ang impeksyon sa daanan ng ihi (Urinary tract infection)** ay mas karaniwan sa mga taong may diyabetes. Ito ay dulot ng maliliit na mikrobyo (micro-organism) o baktery.

Kabilang sa mga senyales at sintomas ay:

- Gustong palaging umihi, kahit kaunting patak lang
- Masangsang na amoy at malabong kulay ang ihi
- Mainit o napapaso 'scalding' na pakiramdam sa pag-ih
- Ang pakiramdam na puno pa ng pantog kahit na tapos nang umihi
- May dugo sa ihi.

Magpatingin kaagad sa doktor kung kayo ay may suspetsa na may anumang impeksyon.

# 17 Diabetes and your Feet

Diabetes may affect the feet in two ways.

Firstly, nerves which allow you to feel pain, temperature and give an early warning of possible injury, can be damaged.

Secondly, the blood supply to the feet can be reduced due to blockage of the blood vessels. Damage to the nerves and blood vessels is more likely if you have had diabetes for a long time, or if your blood glucose (sugar) levels have been too high for too long.

It is recommended that people with diabetes should be assessed by a podiatrist or doctor at least every six months. They will advise a common sense, daily care routine to reduce the risk of injuries and complications.

**It is also essential to check your feet every day for any problems.**

## **Caring for your feet**

- Maintain blood glucose levels within the range advised by your doctor
- Help the circulation to your feet with some physical activity like walking
- Know your feet well
  - Look at your feet daily. Use a mirror if you need to. Check between your toes
  - Wash your feet daily in warm (not hot) water, using a mild soap. Dry gently and thoroughly
  - Never soak your feet
  - Use a moisturiser to avoid dry skin
  - Only cut your toenails if you can do so safely. Cut straight across – not into the corners – and gently file away any sharp edges.
- Choose footwear which is appropriate for your activity. Smooth out wrinkles in socks
- Check your shoes regularly for excess wear on the outside and for any rough spots on the inner lining
- Avoid foot injuries by wearing shoes or slippers around the house and footwear at the beach or pool
- Avoid contact with very hot or cold items, such as hot water bottles, heaters, electric blankets, hot sand/pathways and hot bath water
- Wear insulated boots to keep feet warm on cold days
- Corn cures and medicated pads can burn the skin. Do NOT treat corns yourself - see your podiatrist
- Get medical advice early if you notice any change or problems with your feet.



# 17

## Diyabetes at inyong mga Paa

Naapektuhan ng diyabetes ang mga paa sa dalawang paraan.

Una, ang mga ugat na nagsasabi ng kung masakit na pakiramdam, may lagnat at magbigay ng maagang babala kung may pinsala sa katawan ay maaaring nasira.

Pangalawa, ang dami ng dugong makapunta sa mga paa ay maaaring kulang na dahil sa pagbabara ng mga daanang ugat.

Ang pagkasira sa mga ugat at daanang mga ugat ay mas malimit kung kayo ay matagal nang may diyabetes, o kung ang lebel ng inyong asukal sa dugo ay matagal nang palaging mataas. Inirerekomenda na ang mga may diyabetes ay dapat magpatasa sa isang 'podiatrist' o doktor tuwing anim na buwan. Ipinapayo nilang gamitin ang sintido-komon (common sense) at araw-araw na mahusay na pangangalaga upang mabawasan ang mga peligro sa pagkapinsala at mga komplikasyon.

**Mahalaga ring suriin ang inyong mga paa araw-araw para malaman kung may problema.**

### Pag-aalaga sa inyong mga paa



- Panatiliin ang lebel ng asukal sa dugo sang-ayon sa hanay na payo ng inyong doktor
- Tulungan ang sirkulasyon ng dugong papunta sa inyong mga paa sa pamamagitan ng paggawa ng mga pisikal na aktibidad kagaya ng paglalakad
- Kilalaning mabuti ang inyong mga paa.
- Tingnan ang inyong mga paa araw-araw. Gumamit ng salamin kung kailangan. Suriin ang mga pagitan ng daliri ng paa.
- Hugasan araw-araw ang inyong mga paa sa maligamgam (hindi mainit) na tubig, gamit ang sabong hindi matapang. Patuyuin ng malumanay at sa lahat ng bahagi.
- Huwag ibababad ang inyong mga paa.
- Pahiran ng pampalambot (moisturiser) para maiwasan ang panunuyo ng balat.
- Gupitin lang ang kuko ng inyong mga daliri sa paa kung kaya ninyong gawin ito nang ligtas. Gupitin ng diretsong pahalang – hindi paikot sa mga kanto – at malumanay na kikilin (file) ang mga matalas na kanto ng kuko.
- Piliin ang mga nababagay na pansuot sa paa para sa inyong aktibidad. Pantayin ang mga kulobot sa medyas.
- Regular na tingnan ang inyong mga sapatos kung may sobrang pagkaubos sa labas at kung anumang mga magaspang na lugar sa loob ng sapatos
- Iwasan ang mga pinsala sa paa sa pamamagitan ng pagsuot ng sapatos o tsinelas sa paligid ng bahay at ng mga tsinelas sa tabing-dagat o languyan
- Iwasang tumapak sa sobrang mainit o malamig na mga bagay, gaya ng botelyang termos, heater, elektrikong kumot, mainit na buhangin/nilalakaran at mainit na pampaligong tubig
- Magsuot ng mga insuladong bota para komportable ang mga paa kung tag-lamig
- Ang mga panggamot sa kalyo (corn cures) at mga pad na may timplang gamot ay nakakasunog ng balat. HUWAG gamutin ang kalyo ng sarili - puntahan ang inyong 'podiatrist'.
- Humingi ng payong pangmedikal nang maaga kung may napansin kayong mga pagbabago o problema sa inyong mga paa.

# 18 Diabetes and Pregnancy



The key to a healthy pregnancy for a woman with diabetes is planning. Before you become pregnant discuss your target blood glucose levels or other pregnancy issues with your doctor or diabetes educator.

Note: the target blood glucose levels are tighter during pregnancy. You will need a diabetes management plan that balances meals, physical activity and diabetes medication (usually insulin). This plan will change as your body changes during your pregnancy.

If your pregnancy is unplanned it is important to work with your medical team as soon as you know you are pregnant.

Why you need to keep your blood glucose levels within the recommended range for pregnancy

Having good blood glucose management reduces the risk of the baby having any abnormalities when all of its organs are being formed in the first 12 weeks of pregnancy. As your pregnancy progresses, it is very important that you maintain good blood glucose levels otherwise extra sugar in your blood will pass to the baby who can then become big. Delivery of big babies can cause problems.

## **Who will help you before, during and after your pregnancy?**

Apart from your diabetes health care team, other health professionals that will support you are:

- an obstetrician (a specialist doctor that looks after pregnant women)
- a neonatal paediatrician (a specialist doctor that looks after babies)
- a midwife (a nurse, who assists women in childbirth).

Exercise, especially for people with type 2 diabetes, is a key part of diabetes management before, during and after pregnancy.

Discuss your exercise plans with your diabetes health care team.

In general, it's not a good idea to start a new strenuous exercise program during pregnancy. Good exercise choices for pregnant women include walking, low-impact aerobics or swimming.



# 18

## Diyabetes at Pagbubuntis



Ang pagpapalano ang siyang susi para sa malusog na pagbubuntis ng mga babaeng may diyabetes. Bago pa kayo mabuntis, pag-usapan ng inyong doktor o 'diabetes educator' ang gustong lebel ng asukal sa dugo o iba pang mga problema sa pagbubuntis. Tandaan: Ang target na lebel ng asukal sa dugo ay mas mahigpit habang nagbubuntis.

Kailangan ninyong planuhin ang pangangasiwa ng diyabetes na nagbabalanse sa mga pagkain, pisikal na aktibidad at gamot sa diyabetes (kalimitan insulin).

Ang planong ito ay magbabago habang nagbabago ang timpla ng inyong katawan sa panahon ng pagbubuntis.

Kung hindi nakapalano ang inyong pagbubuntis, mahalagang kaagad na makipag-usap sa inyong pangkat ng medikal kapag nalaman na buntis kayo.

### **Bakit kailangan mong panatiliin sa rekomendadong lebel ng asukal sa dugo sa inyong pagbubuntis**

Ang magandang pangangasiwa ng asukal ay nagbabawas sa peligrong magkaroon ng may pagka-abnormal sa bata habang ang mga sangkap sa katawan ay nagsisimulang mabuo sa unang 12 linggo ng pagbubuntis. Habang lumalaon ang inyong pagbubuntis, mahalagang panatiliin ninyo ang tamang lebel ng asukal sa dugo, dahil kung hindi, ang dagdag na asukal sa inyong dugo ay malilipat sa bata na siyang magiging masyadong malaki. Ang panganganak ng malaking bata ay nagdudulot ng mga problema.

### **Sino ang makakatulong sa inyo bago, habang at pagkatapos ng inyong pagbubuntis?**

Bukod sa inyong pangkat ng pangkalusugang pangangalaga sa may diyabetes ang iba pang mga propesyonal sa kalusugan na makakatulong sa inyo ay:

- ang 'obstetrician' (ispesyalistang doktor na tumitingin sa mga buntis)
- ang 'neonatal paediatrician' (ispesyalistang doktor na tumitingin sa mga bata)
- ang kumadrona o midwife (isang nars, na tumutulong sa mga babae sa panganganak)

Ang pag-ehersisyo, lalo na sa mga may type 2 diyabetes, ay isang mahalagang bahagi ng pangangasiwa ng diyabetes bago, habang at pagkatapos ng pagbubuntis.



Pag-usapan ang plano ng pag-ehersisyo sa inyong pangkat ng pangkalusugang pangangalaga.

Sa pangkalahatan, hindi magandang ideya na magsimula ng isang bagong programa na mabigat na pag-eehersisyo habang buntis. Ang mga magandang pagpipiliang ehersisyo para sa mga buntis ay ang paglalakad, mahinay na erobik (aerobics) o paglangoy.

# 19 Diabetes and your emotions



Chronic diseases such as diabetes can have a major impact on your emotions because they affect every aspect of your life. The physical, mental or emotional reactions to the diagnosis of diabetes and the ability to cope may impact on your diabetes, your family, your friends and your work colleagues.

When a person is diagnosed and living with diabetes there can be many emotions that may be experienced. These include:

- Guilt
- Frustration
- Anger
- Fear
- Anxiety
- Depression

Many people do not like the idea that they may have mental or emotional problems. Unfortunately, they find it embarrassing or

view it as a weakness. Having diabetes increases your risk of developing depression. Tell your doctor how you feel. If you feel you are more comfortable talking with other members of your diabetes health care team such as a diabetes educator or podiatrist, talk to them.

You need to tell someone. Then you will be referred to the right person who can help you move in the right direction.

**Recommended websites:**

[www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.diabetescounselling.com.au](http://www.diabetescounselling.com.au)  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)  
[www.as1diabetes.com.au.com.au](http://www.as1diabetes.com.au.com.au)



# 19 Diyabetes at inyong mga Emosyon



Ang mga palagiang sakit (chronic disease) gaya ng diyabetes, ay may malaking dagok sa inyong mga emosyon dahil nakakaapekto ito sa lahat ng aspeto ng inyong buhay. Ang pisikal, mental o emosyonal na mga reaksiyon sa pagkaalam na may diyabetes at ang abilidad na kayanin ito ay makakaapekto sa inyong sakit, kapamilya, mga kaibigan at mga katrabaho.

Kapag ang tao ay nasuri at mabubuhay nang may diyabetes, maraming mga emosyon ang mararanasan. Kabilang dito ang mga damdamin na:

- Pagkasala
- Pagkabigo
- Pagkagalit
- Pagkatakot
- Pagkabalisa
- Pagkadepresyon

Maraming mga tao ang ayaw amining sila ay maaaring may mga problemang mental at emosyonal. Sa kanilang akala, ito ay nakakahiya o nakikita ito bilang mga kahinaan. Ang pagkakaroon ng diyabetes ay nagpapataas sa peligro ninyo na magkaroon ng depresyon. Sabihin sa inyong doktor kung ano ang inyong pakiramdam. Kung sa palagay ninyo ay mas komportable kayong makikipag-usap sa ilang miyembro ng pangkat ng pangkalusugang pangangalaga gaya ng 'diabetes educator' o 'podiatrist', kausapin ninyo sila.

Kailangang kausapin sila. Pagkatapos ay isasangguni kayo sa tamang tao na makakatulong sa inyong patungo sa tamang direksyon.

## **Mga rekomendadong website:**

[www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au)  
[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.diabetescounselling.com.au](http://www.diabetescounselling.com.au)  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)  
[www.as1diabetes.com.au.com.au](http://www.as1diabetes.com.au.com.au)



---

# 20 Diabetes and driving

High or low blood glucose (sugar) levels in people with diabetes can affect their ability to drive safely. People with diabetes may have developed complications such as vision problems, heart disease or nerve damage, which also can affect driving ability. It is vital that people with diabetes know what to do in order to keep themselves and others safe while on the road.



Austroads, the road transport and traffic safety authority for Australia and New Zealand, has developed guidelines for doctors to help assess their patient's fitness to drive. Diabetes and cardiovascular disease are just two of the many conditions for which there are specific medical standards and guidelines which must be met for licensing and insurance.

The main concern when driving is a low blood glucose (sugar) level. It can affect a driver's ability to react and concentrate. Low blood glucose can also cause changes in consciousness which could lead to losing control of the vehicle. People who are taking certain diabetes medication and/or insulin are at risk of hypoglycaemia.

Ask your doctor or diabetes educator if you are at risk.

Hyperglycaemia or high blood glucose levels can also affect driving ability as it can cause blurred vision, fatigue and decreased concentration.

## Medical Standards for Licensing

**Private and Commercial** – People with diabetes who are managed without medication do not need to notify the Drivers Licensing Authority and may drive without license restriction. However, they should be reviewed regularly by their doctor for progression of the disease.

**Private Licence** – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, and do not have any diabetes complications do not need to notify the Drivers Licensing Authority. They need to be reviewed every five years (meeting all other Austroads criteria). If you do have any acute or chronic complications a conditional licence may be granted after review by your treating doctor.

**Commercial Licence** – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional driver's licence may be granted subject to the opinion of the specialist, the nature of the driving task and at least an annual review (meeting all other Austroads criteria)

# 20 Diyabetes at Pagmamaneho

Ang mataas o mababang lebel ng asukal sa mga may diyabetes ay nakakaapekto sa kanilang kakayahang magmamaneho. Sila ay maaaring nagkaroon ng mga komplikasyon gaya ng problema sa paningin, sakit sa puso o pagkasira sa mga ugat, na nakakaapekto sa kanilang pagmamaneho. Mahalagang alamin ng mga may diyabetes kung ano ang dapat nilang gawin para sila at mga ibang mga tao ay ligtas sa daan.



Ang Austroads, ang awtoridad sa pagtatransporte sa daan at kaligtasan sa trapiko (road transport and traffic safety authority) para sa Australya at New Zealand, ay may ginawang mga gabay para sa mga doktor sa pagtatasa ng kanilang mga pasyente kung bagay silang magmamaneho. Ang diyabetes at sakit na 'cardiovascular' ay dalawa lamang sa maraming mga sakit na may mga medikal na panuntunan at gabay na sinusunod para sa paglilisensya at pagpapaseguro.

Ang pangunahing pagkabahala ay kung nagmamaneho ng nasa mababang lebel ng asukal sa dugo. Ito ay makakaapekto sa kakayahan ng drayber sa pag-reaksyon at konsentrasyon. Ang mababang

asukal sa dugo ay makapagpapabago sa malay-tao ng drayber at baka mawalan ito ng kontrol sa minamanehong sasakyan. Ang mga taong umiinom ng ilang klaseng mga gamot sa diyabetes/o nag-iinsulin ay nasa peligrong magka-hypoglycaemia.

Tanungin ang inyong doktor o 'diabetes educator' kung kayo ay nasa peligro.

Ang 'hyperglycaemia' o mataas na lebel ng asukal sa dugo ay nakakaapekto rin sa kakayahan sa pagmamaneho dahil ito ay maaaring nakakapagpalabo sa paningin, nakakapagod at mawalan ng konsentrasyon.

## Panuntunang medikal para sa Paglilisensya

**Pribado at Komersyal** – Ang mga may diyabetes na pinangangasiwaan ng walang gamot ay hindi kailangang magpasabi sa Drivers Licensing Authority at makapagmamaneho ng walang restriksyon sa lisensya. Subali't, dapat silang regular na tinatasa ng kanilang doktor para malaman ang kalagayan ng kanilang sakit.

**Pribadong Lisensya** – Ang mga may diyabetes na pinapangasiwaan ang paggagamot, pero hindi pa insulin, at wala silang mga komplikasyon ng diyabetes ay hindi kailangang magpasabi sa Drivers Licensing Authority. Kailangan silang rebisahin bawat limang taon (nasusunod ang lahat ng kriterya ng Austroads). Kung wala kayong malala o mga komplikasyong paulit-ulit, ang isang may-kondisyong lisensya ay maipagkakaloob matapos rebisahin ng inyong doktor.

**Pangkomersyal na Lisensya** – Ang mga taong may diyabetes na pinangangasiwaan ng gamot, pero hindi insulin, ay kailangang magpasabi sa Drivers Licensing Authority ng harapan. Ang isang may-kondisyong lisensya sa pagmamaneho ay maaaring ipagkaloob depende sa opinyon ng ispesyalista, ang klase ng trabaho sa pagmamaneho at di mababa sa isang taunang pagrerebisa (nasusunod ang lahat ng iba pang kriterya ng Austroads)

---

## Diabetes and driving - *continued*

**Private Licence** – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the specialist/treating doctor, the nature of the driving task and at least a two yearly review (meeting all other Austroads criteria)

**Commercial Licence** – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the diabetes specialist, the nature of the driving task and annual review (meeting all other Austroads criteria).

Other factors can affect your driver's licence. Ask your doctor. Otherwise contact the Drivers Licensing Authority in your State:

- Australian Capital Territory - Department of Urban Services  
Phone: (02) 6207 7000
- New South Wales - Roads and Traffic Authority NSW  
Phone: (02) 9218 6888
- Northern Territory - Department of Planning and Infrastructure  
Phone: (08) 8924 7905
- Queensland - Queensland Transport  
Phone: 13 23 80
- South Australia - Department of Transport, Energy and Infrastructure  
Phone: (08) 8343 2222
- Tasmania - Department of Infrastructure Energy and Resources  
Phone: 13 11 05
- Victoria - VicRoads  
Phone: (03) 9854 2666
- Western Australia - Department for Planning and Infrastructure  
Phone: 13 11 56  
(08) 9427 8191

If you require further information access the Austroads website  
<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

---

## Diyabetes at pagmamaneho- ipinagpatuloy

**Pribadong Lisensya** – Ang mga taong may diyabetes na pinapangasiwaan ang paggagamot ng may insulin, ay kailangang magpasabi sa Drivers Licensing Authority ng harapan. Ang isang may-kondisyong lisensya sa pagmamaneho ay maaaring ipagkaloob depende sa opinyon ng ispesyalista/doktor na gumagamot, ang klase ng trabaho sa pagmamaneho at hindi mababa sa dalawang taunang pagrerebisa (nasusunod ang lahat ng iba pang kriterya ng Austroads)

**Pangkomersyal na Lisensya** – Ang mga taong may diyabetes na pinangangasiwaan ng gamot na may insulin, ay kailangang magpasabi sa Drivers Licensing Authority ng harapan. Ang isang may-kondisyong lisensya sa pagmamaneho ay maaaring ipagkaloob depende sa opinyon ng ispesyalista sa diyabetes, ang klase ng trabaho sa pagmamaneho at taunang pagrerebyu (nasusunod ang lahat ng iba pang kriterya ng Austroads).

Iba pang mga dahilan na makakaapekto sa inyong lisensya sa pagmamaneho. Tanungin ang inyong doktor. Kung hindi naman, kontakin ang Drivers Licensing Authority sa inyong Estado:

- Australian Capital Territory – Kagawaran ng Mga Serbisyong Pang-Urban (Department of Urban Services)  
Telepono: (02) 6207 7000
- New South Wales – Awtoridad sa Mga Daan at Trapiko ng NSW (Roads and Traffic Authority NSW)  
Telepono: (02) 9218 6888
- Northern Territory – Kagawaran ng Pagpapalano at Imprastruktura (Department of Planning and Infrastructure)  
Telepono: (08) 8924 7905
- Queensland - Pang-transportasyon ng Queensland (Queensland Transport)  
Telepono: 13 23 80
- South Australia - Kagawaran ng Pangtransportasyon, Enerhiya at Imprastruktura (Department of Transport, Energy and Infrastructure)  
Telepono: (08) 8343 2222
- Tasmania - Kagawaran ng Imprastruktura, Enerhiya at Mga Pinagkukunan (Department of Infrastructure Energy and Resources)  
Telepono: 13 11 05
- Victoria - Mga Daan sa Victoria (VicRoads)  
Telepono: (03) 9854 2666
- Western Australia - Kagawaran ng Pagpapalano at Imprastruktura (Department for Planning and Infrastructure)  
Telepono: 13 11 56  
(08) 9427 8191

Kung kailangan ninyo ng karagdagang impormasyon, pumasok sa website ng Austroads  
<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

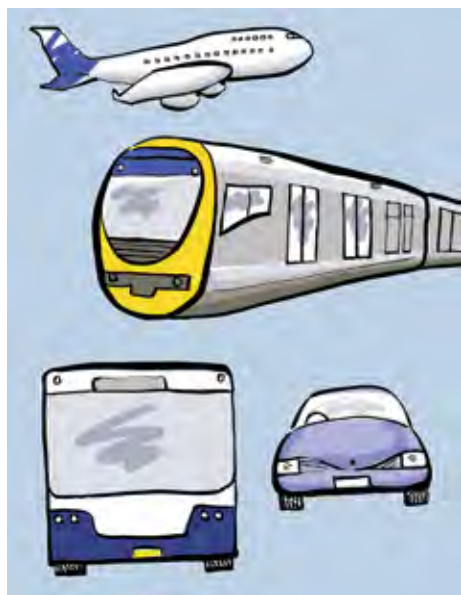
# 21 Diabetes and travel

Having diabetes does not mean your travelling days are over. To ensure you have a safe and enjoyable trip, be sure to plan ahead. Good preparation may seem time consuming but it will help to ensure you get the most out of your holiday.

- Discuss your travel plans with your doctor or diabetes educator. Also discuss medication adjustments for situations you may encounter such as crossing time zones, or when experiencing diarrhoea and/or nausea
- Carry several copies of a typed, signed letter from your doctor outlining your diabetes management plan, medications, devices you use to give medication (if applicable) and equipment needed to test your blood glucose level. You will also need to carry scripts for all medications (clearly detailing your name), doctors contact details, and both the name and type of medication, emergency contacts and your National Diabetes Services Scheme card



- Always wear some form of identification that says you have diabetes
- Pack more test strips, insulin, syringes, pens and other diabetes equipment than you will need for the trip. If possible, pack a spare meter in case of loss or damage
- Depending on your journey and destination, you may need to consider taking an insulated travel pack for your insulin
- Take a small approved sharps container for used lancets and syringes. Some airlines, hotels and airports offer a sharps disposal service
- Keep insulin, syringes/pens and testing equipment in your hand luggage. Do not place insulin in your regular luggage that will be placed in the cargo hold because it is not temperature controlled. The insulin may be damaged or lost



- When flying, check with the airline in advance for specific security guidelines as these are subject to change
- Customs regulations vary from country to country so it is advisable to contact the embassy of the country you're visiting before travelling
- When visiting some countries certain vaccinations are recommended. Information in regard to vaccinations can be obtained from your doctor
- The anticipation/stress of a trip or changes in routine may affect your blood glucose (sugar) levels, so you may need to check your blood glucose level more often
- Contact your airline about meal times and food available during your flight. It is also recommended that you carry your own supply of portable carbohydrates in case of unexpected meal delays or if

# 21

## Diyabetes at Pagbibiyahe

Ang pagkakaroon ng diyabetes ay hindi nangangahulugan na hindi na kayo makapagbibiyahe. Para matiyak na mayroon kayong ligtas at kasiya-siyang paglalakbay, magpagplano ng maaga. Ang magandang paghahanda ay maaaring magastos sa oras pero mas nakakatiyak kayong lalong kapaki-pakinabang ang inyong pagbabakasyon.

- Pag-usapan ninyo ng inyong doktor o 'diabetes educator' ang inyong plano sa paglalakbay. Pag-usapan din ang mga pagbabago ng inyong paggagamot sang-ayon sa mga sitwasyong inyong makakaharap gaya ng pagtawid sa mga sona ng oras o kung nakakaranas ng pagtatae (diarrhea) at /o pagduduwal.



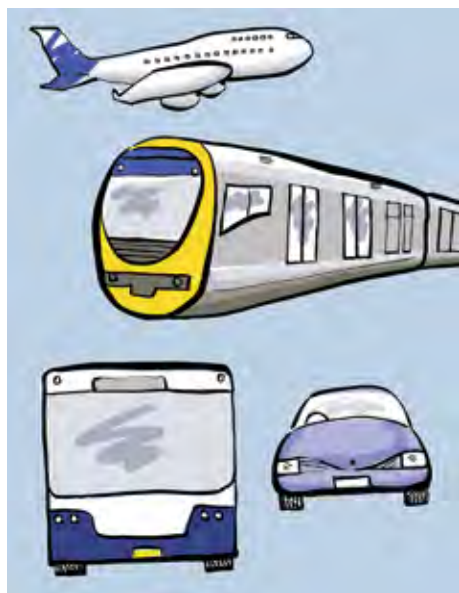
- Magdala ng maraming kopya at pirmado ng inyong doktor na plano ng pangangasiwa sa inyong diyabetes, reseta, mga gamot, mga kagamitan sa maggagamot (kung nababagay) at sa pagsuri ng lebel ng asukal sa inyong dugo. Kakailanganin ninyo ring magdala ng mga reseta para sa lahat ng mga gamot (malinaw na nakadetalye ang inyong pangalan), detalye sa pagkontak ng inyong mga doktor, at pangalan at klase ng gamot, pang-emerhensyang matatawagan at inyong kard ng National Diabetes Services Scheme.

- Palaging magsuot ng ilang klase ng mapagkikilanlan (identification) na nagsasabing kayo ay may diyabetes.

- Magdagdag ng pansuring strips, insulin, hiringgilya, bolpen at iba pang kagamitang pangdiyabetes na kakailanganin ninyo sa biyahe. Kung maaari, magdala ng pampalit na metro (pansukat) sakaling masira o mawala ang ginagamit.

- Depende sa haba ng inyong biyahe at destinasyon, baka kailangan ninyong magdala ng insuladong pakete na pambiyahe para sa inyong insulin.

- Magdala ng isang aprobadong maliit na lalagyan ng pantusok para sa mga ginamit nang lanseta at karayom. Ang ilang eroplano, otel at paliparan ay may serbisyo ng mapagtapunan.



- Itago ang insulin, pang-iniksyon/bolpen at pangsuri na kasangkapan sa inyong bibitbiting bagahe. Huwag ilagay ang insulin sa inyong regular na maleta na mailalagay sa kargahan ng eroplano dahil hindi kontrolado ang temperatura doon. Ang insulin ay masisira o mawawala.

- Bago lumipad, tanungin sa taga-paliparan habang maaga pa para sa mga tanging gabay sa seguridad na pabago-bago.

- Ang mga regulasyon ng Custom sa ibat-ibang bansa ay nagkakaiba kaya ipinapayong tawagan muna ang embahada ng bansang inyong pupuntahan bago pa kayo magbiyahe.

---

## Diabetes and travel - *continued*

you dislike the meal offered. If you take insulin with meals, do not give your insulin until your meal arrives.

- To help prevent blood clots move about the cabin at regular intervals and do chair based exercises. Drink plenty of water. Your doctor may advise you to wear support stockings
- If you are driving long distances make sure you stop regularly and take your blood glucose levels before and during your trip
- Carry a small first aid kit with you in case of minor illness or injury.

Useful websites are **[www.dfat.gov.au](http://www.dfat.gov.au)** and **[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)**

**Travel insurance** is highly recommended. Make sure it covers situations which may arise in relation to diabetes. The Australian Government has arrangements with some countries providing benefits similar to Medicare, if needed. Remember to take your Medicare card with you.

**For more information, call Medicare Australia on 132 011 or visit: [www.medicareaustralia.gov.au](http://www.medicareaustralia.gov.au)**

### **At your destination**

- Differences in activity, routines, food and stress may affect your blood glucose levels, check your blood glucose levels more often
- Food options may differ from home. It is important to maintain carbohydrate intake. If you are going to a different country do some research before you leave to help you make appropriate food choices
- Take care with food and drink choices, particularly in developing countries where food hygiene may not be adequate. Bottled water is preferable even for brushing teeth
- Protect your skin from sun burn
- Do not go barefoot. Be careful of hot sand and pavements. Check feet daily.

---

## Diyabetes at pagbibiyahe - ipinagpatuloy

- Kung pupunta sa ilang mga bansa, may ilang pagbabakuna ang inirerekomenda. Makukuha sa inyong doktor ang impormasyon tungkol sa mga bakuna.
- Ang pag-aantisipa/tensyon ng pagbibiyahe o pagbabago sa inyong naging gawi ay makakaapekto sa lebel ng asukal sa dugo, kaya kailangang mas madalas ang pag-tsek ng lebel ng glucose sa dugo.
- Tawagan ang taga-eroplano tungkol sa mga oras ng kainan at mga pagkaing ibinibigay habang nasa biyahe. Inirerekomendang magdala kayo ng sariling pagkaing karboidrato sakaling maatraso ang oras ng kain o hindi ninyo gusto ang pagkaing inaalok. Kung nag-iinsulin kayong kasabay sa pagkain, huwag magturok hanggat hindi dumarating ang pagkain.
- Para mapigilan ang pagbubuo ng dugo, maglakad-lakad ng pabalik-balik sa loob ng eroplano sa regular na oras at gawin ang mga paupong ehersisyo. Uminom ng maraming tubig. Maaaring magpayo ang doktor na magsuot kayo ng mga pantulong na medyas.
- Kung magbibiyahe kayo ng malayo, tiyakin na kayo ay tumitigil ng regular at tatasa sa lebel ng asukal sa dugo bago ang mahabang biyahe.
- Magdala ng maliit na 'first aid kit' sakaling magkaroon ng menor na pagkasakit o pagkasugat.

Ang mga makakatulong na website **[www.dfat.gov.au](http://www.dfat.gov.au)** at **[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)**

Inirerekomenda ang **pagkakaroon ng paseguro sa pagbibiyahe (travel insurance)**. Tiyaking sakop nito ang mga sitwasyong maaaring mangyari sa may diyabetes. Ang Pamahalaang Australya ay may mga pakikipag-ayusan sa ibang mga bansa na nagbibigay ng mga benepisyong kagaya ng Medicare, kung kailangan. Tandaan na laging dalhin ang inyong Medicare card.

**Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang Medicare Australia sa 132 011 o bisitahin: [www.medicareaustralia.gov.au](http://www.medicareaustralia.gov.au)**

### Sa inyong pupuntahan

- Ang pagbabago sa mga aktibidad, inyong naging gawi, pagkain at tensyon ay maaaring makakaapekto sa lebel ng asukal sa dugo, kaya kailangang mas madalas ang pag-suri sa dugo.
- Mga mapagpipilian sa pagkain ay maaaring ibang-iba kaysa sa sariling bahay. Mahalagang panatiliin ang pagkain ng karboidrato. Kung kayo ay pupunta sa ibang bansa, manaliksik bago umalis para makapamilya kayo ng mas mabuti sa mga nababagay na pagkain.
- Mag-iingat sa pagpili ng mga pagkain at inumin lalo na sa mga bansang sumusulong pa lamang na ang kalinisan sa pagkain. Ang nakaboteng tubig ay mas pipiliin kahit na sa pagsisipilyo lamang.
- Protektahan ang inyong balat mula sikat ng araw.
- Iwasang nakapaa lamang. Mag-ingat sa mainit na buhangin at sementong daanan. Tingnan ang mga paa bawat araw.

---

## 22 Need an Interpreter?

A free telephone interpreter service is available for people who may have difficulty in understanding or speaking English. This service is available through the Translating and Interpreting Service (TIS) of the Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs (DIMIA).



TIS have access to professional interpreters in almost 2000 languages and dialects and can respond immediately to most requests.

### **Accessing an interpreter:**

Simply ring the Translating and Interpreting Service on 131 450

Explain the purpose for the call e.g. wanting to talk to an educator/dietitian at Diabetes NSW & ACT.

The operator will connect you to an interpreter in the required language and to an Diabetes NSW & ACT health professional for a three-way conversation.

This free service has been set up by the Diabetes NSW & ACT and will be promoted with assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing.

---

## 22 Kailangan ng isang Interpreter?

May libreng serbisyo ng interpreter sa telepono na magagamit ng mga taong nahihirapang umintindi o magsalita ng Ingles. Makukuha ang serbisyong ito sa pamamagitan ng Serbisyo sa Pagsasalinwika at Pag-iinterpretar (Translating and Interpreting Service (TIS)) ng Kagawaran ng mga Ugnayan sa Imigrasyon, Multikultural at Katutubo (Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs (DIMIA)).



Ang TIS ay nakakabit ng mga propesyonal na interpreter ng halos 2000 mga wika at diyalekto at makakasagot kaagad sa karamihang mga kahilingan.

### **Paggamit ng isang interpreter:**

Madaling tawagan ang Translating and Interpreting Service sa 131 450.

Ipaliwanag ang pakay ng tawag, halimbawa: gustong makausap ang isang educator/dietitian at Diabetes NSW & ACT.

Ikokonekta kayo ng opereytor sa isang interpreter sa wikang kailangan at sa isang pangkalusugang propesyonal na taga-Diabetes NSW & ACT para sa tatluhang pag-uusap.

Ang libreng serbisyong ito ay itinatag ng Diabetes NSW & ACT at itataguyod na may pagtulong mula sa Kagawaran ng Kalusugan at Pagtanda ng Pamahalaang Australyano (Australian Government Department of Health and Ageing).

---

# 23 National Diabetes Services Scheme (NDSS)

The NDSS is a federal government funded program, administered on behalf of the government by Diabetes NSW & ACT.

The NDSS provides free syringes and needles for those requiring insulin, as well as blood and urine testing strips at subsidised prices to those who are registered. Registration is free and you are only required to register once unless your treatment changes to require insulin.

You do not need a doctor's prescription to purchase NDSS products for diabetes management.

## Registering for the NDSS

Once you have been diagnosed with diabetes, your doctor or credentialled diabetes educator can register you with the NDSS. If you are not sure whether you are registered with the NDSS, or want more information, call Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238.

## Where to buy NDSS products

You can buy products at Diabetes NSW & ACT offices or through pharmacy sub agents. You can also order your products from Diabetes NSW & ACT by phoning 1300 342 238 or visiting [www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au).

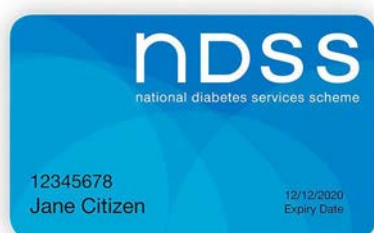
Your products will be mailed to you free of charge.

## Who should register for the NDSS?

Australian residents that have been diagnosed with diabetes by a doctor and who hold a current Australian Medicare card or Department of Veteran Affairs file number should register.

If you are a visitor to Australia and from a country with a Reciprocal Health Care Agreement, you may be entitled to temporary registration to the NDSS.

Please call Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238 for further information.



# 23 Pambansang Pamamaraan sa Mga Serbisyong Pangdiyabetes (National Diabetes Services Scheme) (NDSS)

Ang NDSS ay isang programang pinondohan ng Pamahalaang Australyano, pinamamahalaan ng Konseho ng Diyabetes Australya (Diabetes NSW & ACT).

Ang NDSS ay nagbibigay para sa mga nakarehistro ng mga libreng hiringgilya para sa mga nag-iinsulin, pati na ang mga kagamitan at 'strip' na pansuri sa dugo at ihi sa presyong may pagtulong ng gobyerno.

Walang bayad ang pagpaparehistro at isang beses lamang kayong magparehistro maliban kung nagbago ang paggagamot ninyo sa pag-iinsulin. Hindi ninyo kailangan ang reseta ng doktor para makabili ng mga produkto ng NDSS sa pangangasiwa ng diyabetes.

## Pagpaparehistro sa NDSS

Kapag nalaman na kayo ay may diyabetes, ang inyong doktor o kinilalang 'diabetes educator' ay irerehistro kayo sa NDSS. Kung hindi kayo tiyak na nakarehistro na sa NDSS, o para sa dagdag na impormasyon, tawagan ang Diabetes NSW & ACT sa 1300 342 238.

## Saan nakakabili ng mga produkto ng NDSS

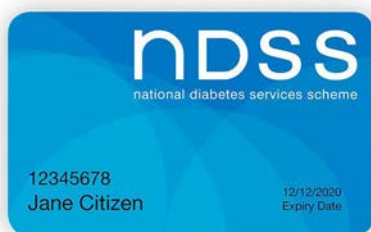
Makakabili kayo ng mga produkto sa mga tanggapan ng Diabetes NSW & ACT o sa botika. Makabili din kayo ng mga produkto mula sa Diabetes NSW & ACT sa pagtawag sa telepono 1300 342 238 o bisitahin ang [www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au). Ipapadala ang mga produkto sa inyo, walang bayad sa koreo.

## Sino ang dapat magparehistro sa NDSS?

Dapat magparehistro ang mga residenteng Australiano na nasuri ng doktor na may diyabetes at may bisa pang Australyanong Medicare kard o Department of Veteran Affairs 'file number'.

Kung kayo ay isang bisita sa Australya at mula sa bansa na may Palitang Kasunduan sa Pangkalusugang Pangangalaga (Reciprocal Health Care Agreement), maaaring may karapatan kayo sa pansamantalang pagpaparehistro sa NDSS.

Pakitawagan ang Diabetes NSW & ACT sa 1300 342 238 para sa karagdagang impormasyon.



---

# 24 Diabetes NSW & ACT

Diabetes NSW & ACT is a non-profit, non-government charity dedicated to helping all people with diabetes. It provides:

- education programs
- conducts public awareness campaigns
- funds research into diabetes management and the search for a cure
- advocacy, (protecting the rights of people with diabetes).

Diabetes NSW & ACT has a network of branches and support groups to provide support and encouragement for people affected by diabetes.

Our Customer Care Line has diabetes educators, dietitians and exercise physiologists available to provide personalised and practical assistance to benefit people with diabetes and their carers.

To find out about all the benefits of becoming a member of the Diabetes NSW & ACT contact 1300 342 238.

---

# 24 **Konseho ng Diyabetes Australya (Diabetes NSW & ACT)**

Ang Diabetes NSW & ACT ay isang hindi para kumita, hindi pampamahalaang kawanggawa na lubos na naglilingkod para tumulong sa lahat ng mga may diyabetes. Ito ay nagdudulot ng:

- mga programang pang-edukasyon
- nagkakapanya para sa kaalaman ng publiko
- nagtutustos para sa pananaliksik sa pangangasiwa ng diyabetes at paghahanap ng lunas
- pagtataguyod at tagapagsalita (advocate- pinoprotektahan ang mga karapatan ng mga may diyabetes).

Ang Australian Diabetes Council ay may mga ugnayan sa mga sangay at grupong sumusuporta sa pagbibigay ng tulong at pasiglang-loob sa mga apektado ng diyabetes.

Ang aming matawagang pangangalaga sa kustomer (Customer Care Line) ay may mga diabetes educator, dietitians at exercise physiologists na makakausap para magbigay ng personal at praktikal na mga tulong at benepisyo para sa mga may diyabetes at sa kanilang mga tagapag-alaga.

Upang malaman ang tungkol sa lahat ng mga benepisyo sa pagiging miyembro ng Diabetes NSW & ACT, tawagan ang 1300 342 238.





*a Shared  
Voice*  
FOR DIABETES

For more information call us on

**1300 DIABETES**  
1300 342 238

[australiandiabetescouncil.com](http://australiandiabetescouncil.com)



ABN 84 001 363 766 CFN 12458

**STREET ADDRESS**  
26 Arundel Street  
Glebe NSW 2037

**POSTAL ADDRESS**  
GPO Box 9824  
Sydney NSW 2001

**CUSTOMER CARE LINE**  
1300 DIABETES  
1300 342 238

**PHONE** +61 2 9552 9900  
**FAX** +61 2 9660 3633

© 2012 Diabetes NSW & ACT. May not be reproduced in whole or in part without prior permission.