



Pangangasiwa sa
diyabetis ng inyong anak.

Maaari ninyong pangasiwaan ang diyabetis ng inyong anak.

Kung may diyabetis ang inyong anak, maaaring may mga katanungan kayo. Ano ang diyabetis? Paano ito ginagamot? Kailangan bang palagi silang iinom o gagamit ng gamot?

Basahin ang booklet na ito kasama ang inyong anak at matuto ng tungkol sa diyabetis. Kung mas marami kayong nalalaman, mas madaling pangasiwaan ang diyabetis.

Maaari ninyong pangasiwaan ng inyong anak ang diyabetis nang magkasama.



4 na simpleng hakbang upang matulungan kayo at ang inyong anak na pangasiwaan ito:



Hakbang 1

Matuto ng tungkol sa diyabetis.



Hakbang 2

Alamin ang mga ABC ng diyabetis.



Hakbang 3

Pangasiwaan ang diyabetis ng inyong anak.



Hakbang 4

Gumawa ng karagdagang pag-iingat.



Talaang pangkalusugan: Tingnan ang talaang pangkalusugan sa pahina 14 ng booklet na ito. Gamitin ito para subaybayan ang impormasyon ng kalusugan ng inyong anak. Siguraduhing dalhin ito sa susunod na pagbisita ng inyong anak sa doktor.

1



Matuto ng tungkol sa diyabetis.

Nangyayari ang diyabetis kapag masyadong mataas ang inyong glucose ng dugo. Ang glucose ng dugo ay pareho rin ng asukal ng dugo. Lahat ng tao ay nangangailangan ng ilang glucose, o asukal. Nagbibigay ito ng enerhiya sa katawan para maging masigla ito. Ngunit hindi mabuti sa kalusugan kung masyadong marami. Maaari itong maging seryosong problema sa kalusugan.

Ang glucose ay mula sa pagkain na kinakain ninyo. Ginagawa rin ito sa inyong atay at mga kalamnan. Ang insulin ay isang kemikal na ginagawa ng katawan. Dumidikit ang insulin sa mga selyula ng inyong katawan para sipsipin ang glucose mula sa daluyan ng dugo. Pagkatapos, ginagawa ng mga selyula na enerhiya ang glucose.

Kung walang tamang insulin, hindi makakarating ang glucose sa mga selyula. Mananatili lamang ito sa dugo at tataas nang sobra ang antas ng asukal ng dugo. Nagresulta ito sa diyabetis.

Ang 2 pinakakaraniwang uri ng diyabetis ay:

Type 1.

Kaunti lang o walang insulin na nagagawa ang lapay. Ang type 1 ay pinakamadalas na nakikita sa mga bata.

Type 2.

Walang sapat na insulin. O hindi kayang gamitin ng katawan ang insulin ayon sa nararapat.



Mga gamot.

Kung may diyabetis ang inyong anak, maaaring magreseta ang kanyang doktor ng isa o higit pang mga gamot. Ang ilan ay makakatulong na kontrolin ang asukal ng dugo. Ang ilan ay makakatulong upang maiwasan ang iba pang mga panganib sa kalusugan. Kausapin ang inyong doktor kung anong mga gamot ang tama para sa inyong anak.

Ginagamot ng mga gamot sa diyabetis ang diyabetis. Tumutulong ang mga ito na kontrolin ang asukal ng dugo. Ang ilan ay iniinom bilang tableta. Ang iba naman, tulad ng insulin, ay ginagamit bilang iniksyon.

Ang mga gamot na angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitor o angiotensin receptor blocker (ARB) ay nagpapababa ng presyon ng dugo at nakakabawas ng pagkapagod ng puso. Maaari ring bawasan ng mga ito ang panganib ng pagkakaroon ng atake sa puso o pagkamatay dahil sa sakit sa puso.

Pinapababa ng **mga statin** ang kolesterol, na tinatawag na LDL. Gumagana ang mga statin upang panatilihin malinis at bukas ang mga arterya.



Ang mga bata ay palaging lumalaki at nagbabago. Kailangang magbago ang kanilang plano ng paggamot sa diyabetis kasabay nila. Makipagtulungang mabuti sa doktor ng inyong anak upang magawa ang mga pagbabago habang lumalaki sila.



Ang tagapagbigay ng pangangalaga ng inyong anak.

Ang tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga o primary care provider (PCP) ay maaaring ang doktor na pinupuntahan ninyo para sa lahat ng problema sa kalusugan ng inyong anak. Kung wala kayo nito, tawagan ang numero sa likod ng inyong ID card bilang miyembro ng inyong plano sa kalusugan. Makakatulong sila para makahanap kayo ng isa.

Sa ilang kaso maaari kayong irekomenda sa isang espesyalista na tinatawag na endocrinologist.

Mahalaga ang PCP o ang espesyalista sa pangangasiwa sa diyabetis ng inyong anak. Sila ay:

- Magtatakda ng layunin para sa mga antas ng asukal ng dugo ng inyong anak. Magkakaiba ang mga numerong ito ayon sa edad at iba pang mga salik, kaya mahalagang makipagtulungan sa isang doktor habang lumalaki at nagbabago ang inyong anak.
- Magrereseta ng mga gamot, tutulong sa pagpapalano ng kakainin sa araw-araw at magmumungkahi ng mga ehersisyo. Makakatulong ang mga ito para makontrol ang asukal ng dugo ng inyong anak.
- Magtuturo kung paano ninyo susuriin at susubaybayan ang antas ng asukal ng dugo ng inyong anak.
- Gagawa ng mga plano ng aksyon kapag masyadong mataas o masyadong mababa ang antas ng asukal ng dugo.
- Magsasabi sa inyo kung anong mga pagbisita sa doktor o mga pagsusuri ang kailangan ng inyong anak, kabilang ang mga pagsusuri sa antas ng A1C na nagpapakita kung kontrolado ang diyabetis.

Pakikipagtulungan nang mabuti sa doktor ng inyong anak.

Isaalang-alang ang mga payo na ito para masulit ang mga pagbisita sa doktor. Makakatulong ito sa inyo at sa doktor na makuha ang impormasyon na kailangan upang mapangasiwaan ang diyabetis ng inyong anak.



1

Magdala ng listahan ng lahat ng iniinom ng inyong anak. Maaari nitong apektuhan ang plano ng paggamot.

- Mga de-resetang gamot.
- Mga gamot na mabibili nang walang reseta.
- Mga suplemento o halamang gamot.
- Mga bitamina.

2

Dalhin ang mga talaan ng antas ng asukal ng dugo ng inyong anak at ang Talaang Pangkalusugan para sa Diyabetis ng inyong anak.

Pag-usapan ang tungkol sa anumang mga pagbabago na maaaring kinakailangan sa plano ng paggamot ng inyong anak.

3

Magdala ng listahan ng lahat ng inyong tanong para sa doktor.

Magdala ng bolpen at papel para isulat ang mahahalagang bagay na sasabihin sa inyo ng doktor.

4

Siguraduhin na ang inyong doktor ay:

- Sasabihin sa inyo ang mga hakbang na gagawin para mapanatiling malusog ang inyong anak.
- Gagawa ng plano para gamutin ang diyabetis ng inyong anak.
- Sasagutin ang inyong mga tanong.
- Makikinig sa inyong mga ikinababahala.

2



Alamin ang mga ABC ng diyabetis.

Kontrolin ang A1C ng inyong anak (pagsusuri ng asukal ng dugo), presyon ng dugo at kolesterol. Maaaring makatulong ito para mapababa ang posibilidad ng mga iba pang problema sa diyabetis.

Abutin ang mga layuning ABC ng inyong anak.

- Kausapin ang doktor ng inyong anak tungkol sa kanyang mga layuning ABC.
- Subaybayan ang mga layuning ABC ng inyong anak at ang mga resulta.
- Pumunta sa mga pagbisita ng inyong anak sa doktor.
- Kunin ang mga pagsusuri ng inyong anak sa laboratoryo sa takdang panahon.



Ang A ay para sa pagsusuring A1C.

Ito ay isang pagsusuri ng dugo na nagsasabi sa inyo ng antas ng asukal ng dugo ng inyong anak sa loob ng 2- hanggang 3-buwan. Iba ang pagsusuring ito sa pagsusuri sa inyong asukal ng dugo sa bahay gamit ang metro. Isasagawa ang pagsusuring A1C ng inyong anak sa opisina ng doktor o sa laboratoryo.

- Ang layunin para sa karamihan ng tao ay **mas mababa sa 7%**.
- Dapat magkaroon ang inyong anak ng pagsusuring A1C nang hindi bababa sa 2 beses bawat taon.



Ang B ay para sa blood pressure o presyon ng dugo.

Kung mataas ang presyon ng dugo ng inyong anak, nangangahulugan ito na mas nahihirapang magtrabaho ang kanyang puso. Nagdudulot ito ng mas mataas na panganib para sa mga problema sa diyabetis tulad ng mga problema sa bato o mata.

- Ang layunin para sa karamihan ng mga taong may diyabetis ay presyon ng dugo na **130/80 o mas mababa**.
- Dapat ninyong ipasuri ang presyon ng dugo ng inyong anak sa tuwing bibisita siya sa doktor.



Ang C ay para sa kolesterol.

Ang kolesterol-LDL ay ang masamang kolesterol na naiipon sa loob ng mga daluyan ng dugo ng inyong anak. Nagiging dahilan ito para lumiit at tumigas ang mga daluyan ng dugo. Sinusuri ang kolesterol sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo. Ginagawa ang pagsusuring ito sa opisina ng doktor ng inyong anak o sa laboratoryo.

- Ang layuning kolesterol-LDL para sa mga taong may diyabetis ay **mas mababa sa 100**.
- Dapat ninyong ipasuri ang kolesterol-LDL ng inyong anak nang hindi bababa sa isang beses bawat taon.

3



Pangasiwaan ang diyabetis ng inyong anak.

Maaaring pangasiwaan ang diyabetis gamit ang kombinasyon ng gamot, pagpaplano ng pagkain at ehersisyo. Makakatulong ang mabuting pangangasiwa dito upang maiwasan ang mga emerhensiyang sitwasyon tulad ng pagkahimatay o mga seizure. Makakatulong din ito na maiwasan ang mga seryosong problema sa kalusugan sa paglipas ng panahon.



Subaybayan ang asukal ng dugo.

Maaaring kailangan ninyong suriin ang asukal ng dugo ng inyong anak. Ang dalas ng pagsusuri ay depende sa uri ng diyabetis at mga gamot na ginagamit upang pangasiwaan ito. Gawin ito ayon sa sinabi ng doktor sa inyo.



Gamitin ang iniresetang gamot tulad ng ibinilin.

Sundin ang mga tagubilin ng doktor kung kailan iinumina at kung gaano karami ang iinumina.



Planuhin ang mga pagkain at meryenda.

- Alamin kung anong mga pagkain ang mabuti para sa inyong anak at kung ano ang hindi. Makipagtulungan sa doktor sa paggawa ng plano sa pagkain.
- Itanong kung dapat ninyong bilangin ang carbohydrates (carbs) na kinakain ng inyong anak. Pinatataas ng carbs ang asukal ng dugo. Ang mga ito ay nasa mga pagkain na tulad ng pasta, tinapay at cereal.



Siguraduhing aktibo ang inyong anak.

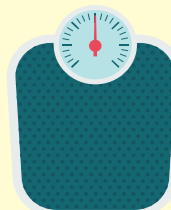
- Kausapin ang doktor tungkol sa ehersisyo at mga aktibidad para sa inyong anak.
- Itanong kung dapat suriin ang asukal ng dugo sa mga panahong aktibo siya.



Magpanatili ng mabuting mga talaan.



Itanong sa doktor kung nasa hustong timbang ang inyong anak. Mahalaga ang hustong timbang para mapangasiwaan ang diyabetis.



4



Gumawa ng karagdagang pag-iingat.

Kapag maysakit ang inyong anak.

Sipon. Trangkaso. Masakit na tiyan. Lahat ng tao ay nagkakasakit paminsan-minsan. Ngunit sa diyabetis, maaaring maging mapanganib ang mga karaniwang sakit.

Bantayang mabuti ang mga antas ng asukal ng dugo kapag maysakit ang inyong anak. Nilalabanan ng katawan ang sakit sa pamamagitan ng paglalabas ng mga hormone. Maaaring pataasin ng mga hormone na ito ang mga antas ng asukal ng dugo. O maaaring hindi makakain ang inyong anak tulad ng karaniwan. Maaari nitong patigilin ang tamang paggana ng gamot sa diyabetis at magdulot ng mababang asukal ng dugo. Ang napakataas o napakababang asukal ng dugo ay maaaring humantong sa diabetic coma. Maaari ring humantong ang mataas na asukal ng dugo sa diabetic ketoacidosis (DKA). Ang DKA ang pinakakaraniwan sa type 1 na diyabetis.

Habang maysakit ang inyong anak, siguraduhing tulungan siyang:

- Uminom ng maraming likido.
- Palagiang suriin ang asukal ng dugo.
- Subukang kumain ayon sa kanyang plano ng pagkain.
- Inumin ang kanyang resetang gamot tulad ng dati.



Maaaring maging iba ang pakiramdam ng inyong anak kaysa sa ibang tao. Maaaring magsimulang umiwas ang inyong anak sa mga kaibigan, hindi aminin na mayroon siyang diyabetis o nagagalit tungkol dito. Kilalanin ang mga pagbabagong ito at alamin kung paano makakatulong.

Sa day care, paaralan at iba pang lugar.

Makakatulong ang mga day care at paaralan sa mga batang may diyabetis, ngunit mahalagang makibahagi ang mga magulang. Siguraduhin na taglay ng mga lugar na ito ang kailangan nila para matulungan ang inyong anak.

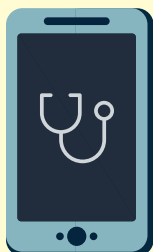


Narito ang ilang payo para matulungan kayong maghanda para sa pagpasok ng inyong anak sa day care, paaralan at iba pang lugar:

- **Itanong sa inyong doktor** ang tungkol sa isang plano ng pangangalaga sa diyabetis para sa paaralan o day care. Dapat kasama dito ang mga senyales na babantayan para sa mababa at mataas na asukal ng dugo, at isang plano para sa mga emerhensiya.
- **Makipagtulungan sa paaralan o day care** sa mga pagkain, meryenda, oras sa gym at pagsusuri ng asukal ng dugo.
- **Tulungan ang inyong anak na matuto tungkol sa diyabetis.** Pag-usapan ang anumang mga ipinag-aalala o ikinababahala. Makakatulong ito para magkaroon ng lakas ng loob ang inyong anak at maging alerto kapag kasama ang mga ibang tao.
- **Makipagtulungan sa inyong anak** na pangasiwaan ang kanyang diyabetis habang nagiging mas independiyente siya.



Tawagan ang doktor kung tumaas ang bilang ng asukal ng dugo ng inyong anak nang lampas sa mga alituntunin para sa kanya. Maaaring kailangang palitan ng doktor ang dosis ng gamot habang maysakit ang inyong anak.





Mga Karaniwang Katanungan.

Maaaring may mga tanong o ikinababahala ang mga batang may diyabetis. Siguraduhing talakayin ang mga ito sa doktor.

T: Masakit bang mainiksyunan?

S: Ang mga iniksyon ay maaaring mabilis at madali. Mahalaga ang mga ito sa kalusugan ng inyong anak. Kung matutunan ng inyong anak ang magrelaks, hindi ito masyadong masakit.

T: Gaano katagal akong magkakaroon ng diyabetis?

S: Ang diyabeties ay kondisyong panghabangbuhay. Ngunit kapag may angkop na paggamot at mga pagbabago sa pamumuhay na mabuti sa kalusugan, maaari itong mapangasiwaan.

T: Maaari ko bang gawin ang parehong mga aktibidad tulad ng mga ibang bata?

S: Malamang na makakayang gawin ng inyong anak ang parehong mga aktibidad at sports tulad ng mga ibang bata. Ngunit maaari itong mangailangan ng pagpapalano. Maaaring bumaba ang asukal ng dugo habang o matapos ang pisikal na aktibidad. Maaaring kailangang suriin nang madalas ang asukal ng dugo kung may type 1 na diyabetis ang inyong anak o naggagamot siya ng insulin.

T: Maaari ko bang kainin ang kinakain ng mga ibang bata?

S: Ang pagpapalano ng pagkain ang susi sa pagkain ng ilan sa parehong mga pagkaing kinakain ng mga ibang bata. Kausapin ang doktor upang malaman kung paano pangasiwaan ang ekstrang carbs mula sa mga pagkaing karaniwang inihahanda sa mga birthday o holiday parties.



Mga iba pang problema sa kalusugan.

Ang diyabetis ay maaaring magdulot ng seryosong mga problema sa paa o mata. Ang mga sugat o hiwa sa paa ay maaaring humantong sa mga malubhang impeksyon. Maaaring humina o maaari pang pumutok ang mga daluyan ng dugo sa mata kapag mataas ang asukal ng dugo sa paglipas ng panahon. Maaari itong humantong sa retinopathy, isang kondisyon na nagdudulot ng pagkabalug.

May mga iba pang isyu na nauugnay sa diyabetis, tulad ng pinsala sa nerbiyo, mga problema sa bato, sakit sa puso at istrok. Sasabihin sa inyo ng inyong doktor kung aling mga screening o pagsusuri ang kailangan ng inyong anak.

Ang mga karaniwang screening at takdang panahon ay maaaring ayon sa sumusunod:

- **Presyon ng dugo.** Dapat masukat sa bawat regular na pagbisita sa doktor.
- **Screening para sa sakit na diabetic na bato.** Kunin ito bago o sa edad na 10 taon o makalipas ang 5 taon na pagkakaroon ng diyabetis ng inyong anak, alinman ang mas mauuna.
- **Screening ng lipid o taba sa katawan.** Kunin ito sa edad na 10 taon o mas matanda, o kaagad matapos madayagnos. Ulitin ang screening kada 5 taon kung normal, at ayon sa inirerekomenda ng inyong doktor.
- **Screening ng kalusugan ng pag-iisip.** Kasama ang pagsusuri para sa kakayahang makayanan ang mga bagay-bagay, pagkabalisa at pagdurusa dahil sa diyabetis simula sa edad na 7 o 8 taon.
- **Mga screening para sa maling paggana ng thyroid at para sa celiac na sakit.** Maaaring irekomenda para sa type 1 na diyabetis — kaagad matapos ang dayagnos at regular pagkatapos nito.





Tumulong para maprotektahan ang mga paa ng inyong anak.

- Siguraduhing gagawa ang doktor ng kumpletong pagsusuri ng paa nang hindi bababa sa isang beses bawat taon.
- Gamutin kaagad ang mga sugat. Hugasan ng sabon at tubig. Takpan ng benda maging ang maliliit na hiwa.
- Huwag hayaang maglakad ang inyong anak nang nakapaa. Siguraduhing kasyang-kasya ang kanyang mga sapatos.
- Hugasan ang mga paa ng inyong anak araw-araw.
- Tingnan mabuti kung may mga paltos, mga ingrown na kuko o kalyo. Maaaring humantong ang mga ito sa impeksyon at mga sugat na hindi gumagaling.



Tumulong na protektahan ang mga mata ng inyong anak.

- Panatilihin kontrolado ang asukal ng dugo.
- Bantayan ang presyon ng dugo. Siguraduhing malapit ito sa normal hangga't maaari.
- Bumisita sa isang doktor ng mata ayon sa inirekomenda ng doktor ng inyong anak. Matutuklasan ng pagsusuri ng mata ang mga problema kahit bago ninyo mapansin ang mga ito.
- Itanong kung kailan dapat magkaroon ang inyong anak ng pagsusuri nang nakadilat ang mga balintataw.



Magpatingin kaagad sa isang doktor ng mata kung ang inyong anak ay may:

- Malabong paningin o nagbabago ang paningin sa araw-araw.
- May maitim o lumulutang na mga batik.
- Mga kislap ng liwanag.
- Anumang pagkawala ng paningin, kabilang ang mga batik na malabo at hindi malinaw.

Sa day care, paaralan at iba pang lugar.

Makakatulong ang tsart na ito para masubaybayan ninyo ang mga “numero” ng kalusugan ng inyong anak. Dalhin ito sa susunod na pagbisita ng inyong anak sa doktor.



| Pagsusuri | Petsa/Layunin | Petsa/Natuklasan | Petsa/Natuklasan |
|-----------------------------------|---------------|------------------|------------------|
| Presyon ng Dugo | | | |
| LDL Cholesterol | | | |
| HDL Cholesterol | | | |
| Kabuuang Cholesterol | | | |
| A1C | | | |
| Protina ng Ihi | | | |
| Eksaminasyon ng Nakadilat na Mata | | | |
| Eksaminasyon ng Paa | | | |

| Mga Pagbabakuna | Petsa/Mga Dapat Tandaan |
|---|-------------------------|
| Pneumococcal (pulmonya) Itanong sa inyong doktor | |
| Influenza (trangaso); taun-taon | |

Inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention ang bakuna laban sa hepatitis B para sa mga tao na may diyabetis (itanong sa inyong doktor).

| Mga Gamot | | |
|-----------|-------|---------------|
| Pangalan | Dosis | Mga Tagubilin |
| | | |
| | | |
| | | |



Makakatulong na mga sanggunian.



Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang mga website na ito:

American Diabetes Association

diabetes.org

National Diabetes Education Program

ndep.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention

cdc.gov/diabetes

UnitedHealthcare Community Plan

myuhc.com/CommunityPlan

UHCCommunityPlan.com/CA



Mga mahalagang kontak:

Pangalan ng doktor: _____ **Telepono:** _____

Botika/Parmasya: _____ **Telepono:** _____

Agarang Pangangalaga: _____ **Telepono:** _____

Ospital: _____ **Telepono:** _____

Kung may emerhensiya, tumawag sa 911.

UHCCommunityPlan.com/CA



Mga Sanggunian: American Diabetes Association, diabetes.org

Hindi nandiskrimina ang UnitedHealthcare batay sa lahi, kulay ng balat, pinanggalingang bansa, kasarian, edad o kapansanan sa mga programa at aktibidad na pangkalusugan.

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo upang matulungan kayong makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham sa ibang wika o malaking print. O, maaari kayong humiling ng tagasalin. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa toll-free na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa inyong ID card ng miyembro ng planong pangkalusugan, TTY 711, Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。