meridian

HealthChoice Illinois
Illinois Department of Healthcare and Family Services

pamamahala ng diabetes

37.3 milyong tao sa U.S. ang may diabetes. Iyon ay tinatayang **1 sa bawat 10 tao.**

Mayroong iba't ibang yugto at uri ng diabetes, dahilan ng panganib at kumplikasyon

Maagang-Yugto ng Diabetes

1 sa 3 adult ang may prediabetes.

Kung walang gagawing aksyon,

maraming taong may prediabetes ang maaaring magkaroon ng Type 2 diabetes sa loob ng limang taon.

Mga Dahilan ng Panganib ng Diabetes

✔ Kasaysayan ng pamilya
✔ Kulang sa ehersisyo
✔ Di-malusog na pagkain
✔ Sobra sa timbang

Mga Kumplikasyon ng Diabetes

- Pagkawala ng paningin
- Hindi paggana ng bato
- Sakit sa puso
- Stroke
- Kawalan ng daloy ng dugo sa mga daliri sa paa, sa paa, at binti
- Posibleng pagputol sa mga paa o binti

Nasuri ka ng iyong doktor bilang may diabetes. Gusto kang tulungan ng Meridian na manatiling malusog at pamahalaan ang iyong kalusugan. Ito ang maaari mong gawin para pamahalaan ang iyong kalusugan.

Anong Maaari Mong Gawin

Maaari mong maiwasan at pamahalaan ang diabetes:

- Regular na magpatingin sa iyong propesyunal na tagapamahala ng iyong kalusugan
- Kumain ng masustansiya at magbawas ng timbang kung kailangan
- Maging mas aktibo
- Itigil ang paninigarilyo
- Tingnan ang iyong mga paa araw-araw para sa mga pagbabago at magpatingin sa iyong doktor kung may mga pagbabago
- Tingnan ang iyong blood sugar at magtago ng rekord
- Regular na inumin ang iyong mga gamot

Pamahalaan ang Iyong Diabetes gamit ang Mga Test na Ito

Pagsusuri ng HbA1c: Ipinapakita ng test sa blood sugar na ito kung gaano kahusay na nakokontrol ang iyong diabetes.

Diabetic na Pagsusuri ng Mata: Tinitingnan ng uri ng pagsusuri sa matang ito ang kalusugan ng iyong mata, habang tinitingnan ng regular na pagsusuri ng mata ang iyong paningin.

Pagsusuri ng Nephropathy: Maaaring sirain ng diabetes ang iyong mga bato. Maaaring makita ng test na ito ang mga problema sa bato, para maaga kang mapagamot.

Gayundin:

Panatilihing mababa ang iyong presyon ng dugo sa 140/90

Ipasuri ang iyong kolesterol

Magpatingin sa dentista taun-taon

Kung mayroon kang mga katanungan, pakitawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro ng Meridian sa **866-606-3700** (TTY: **711**), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Kung kailangan mo ng sasakyan papunta sa appointment, pakitawagan ang **866-796-1165**, TTY: **711** para sa libreng transportasyon.

Pinagkunan: cdc.gov cdc.gov/diabetes/data/statistics-report/index.html

meridian

Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).