Dahil sa Diabetes, Maaaring Maapektuhan ang Buong Katawan

Puso: Bantayan ang paninikip ng dibdib at pangangapos ng hininga.

Para maiwasan ang panganib:

- Kontrolahin ang asukal sa dugo.
- Kontrolahin ang presyon ng dugo.
- Itigil ang paninigarilyo.
- Bawasan ang pagkain ng matatabang pagkain.
- Bawasan ang pagkain ng maaalat na pagkain.
- Maging mas aktibo.
- Panatilihin ang tamang timbang para sa katawan.
- Inumin ang mga gamot tulad ng inireseta.

Mga Paa: Bantayan ang pagkaramdam ng sakit, pamamaga o sugat.

Para mabawasan ang panganib:

- Kontrolahin ang asukal ng dugo.
- Itigil ang paninigarilyo.
- Tingnan-tingnan ang mga paa araw-araw para sa pamumula, mga paltos o sugat.
- Mag-ehersisyo tulad ng itinagubilin.
- Patingnan sa doktor o nars ang mga paa tuwing bibisita sa doktor.

Mga Kidney: Maaaring walang senyales o sintomas.

Para mabawasan ang panganib:

- Kontrolahin ang asukal sa dugo.
- Kontrolahin ang presyon ng dugo.
- Itigil ang paninigarilyo.
- Ipasuri ang ihi para sa presensiya ng protinang albumin isang beses, taun-taon.
- Huwag kakalimutang regular na magpatingin sa doktor.

Mga Mata: Bantayan ang mga pagbabago sa paningin.

Para mabawasan ang panganib:

- Kontrolahin ang asukal sa dugo.
- Kontrolahin ang presyon ng dugo.
- Itigil ang paninigarilyo.
- Magkaroon ng pagsusuri sa pinalaking mata (dilated eye exam) taun-taon.

Mga Ngipin at Gilagid

Para mabawasan ang panganib:

- Kontrolahin ang asukal sa dugo.
- Itigil ang paninigarilyo.
- Magpatingin sa dentista nang di-bababa sa dalawang beses sa isang taon.
- Magsipilyo nang dalawang beses sa isang araw at gumamit ng floss araw-araw.
- Gumamit ng malambot na sipilyo.
- Para sa mga gumagamit ng pustiso: linisin at banlawan ang pustiso araw-araw.

Sekswal na Kalusugan

Kababaihan:

- Ang mataas na lebel ng asukal sa dugo ay maaaring magdulot ng yeast infections.
- Kung pinaplanong magbuntis, magpasuri para sa diabetes muna. Ang mataas na lebel ng asukal sa dugo habang nagbubuntis ay maaaring maging delikado para sa sanggol.

Kalalakihan:

- Ang mataas na lebel ng asukal sa dugo ay maaaring maging sanhi ng kabiguang tumigas ng ari o erectile dysfunction (ED). Kung nakakaranas ng ED, magpatingin agad sa doktor.

Depresyon

Ang depresyon at diabetes ay karaniwan. Kung nakakaranas ng alinman sa mga sintomang ito, magpatingin agad sa doktor.

- Pagkapagod, problema sa pagtulog, hindi mapalagay.
- Pananakit ng ulo, pananakit, pagkalito, o paghina ng memorya.
- Kawalan ng interes, kawalan ng pag-asa, pagbubukod ng sarili sa grupo, pagsisisi (guilt), galit.