

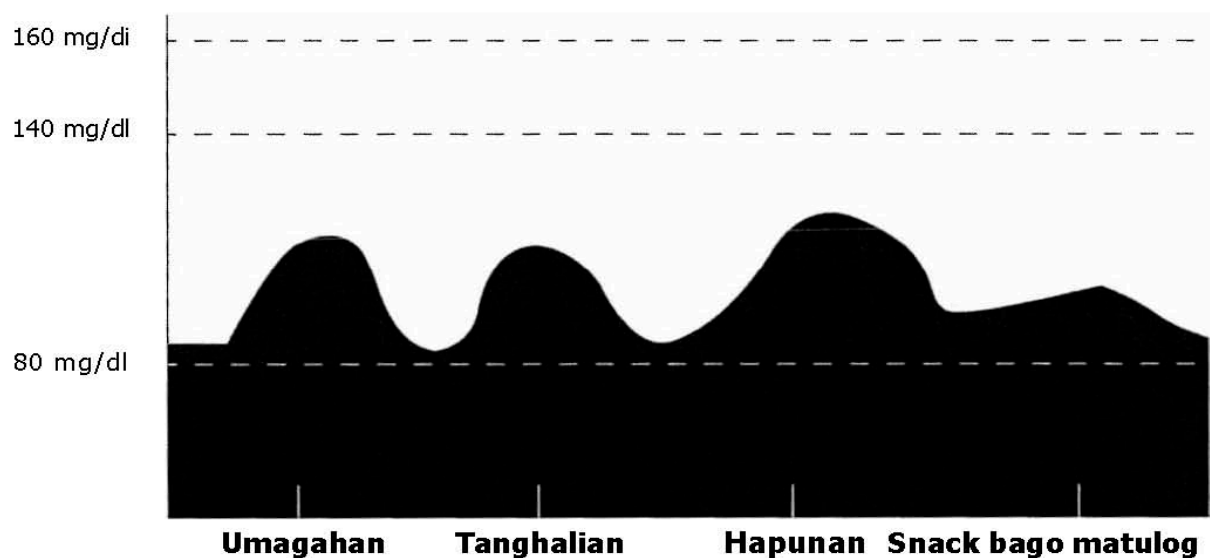


Anong ibig sabihin ng aking Numero?

Asukal sa dugo (glucose)

Karaniwan, ang dami ng glucose sa dugo ay nag-iiba-iba sa paglipas ng araw mula 70 hanggang 140 mg/dl. Tumataas ang glucose sa dugo matapos kumain at bumabalik sa lebel nito bago ka kumain, mga tatlong oras pagkatapos kumain. Para iwasan ang pagtaas ng glucose sa dugo pagkatapos kumain, nararapat itong gawin ng mga taong may diabetes:

- Kumain ng mabuti sa pagkakabalanseng pagkain.
- Inumin ang gamot sa tamang oras.
- Mag-ehersisyo ng regular.
- Panatilihin ang tamang timbang.



Lebel ng Asukal sa dugo

<p>Mas mababa sa 70 Masyado itong mababa.</p> <p>Tawagan ang doktor kung mayroon kang dalawang mababa sa isang araw o tatlong mababa sa isang linggo.</p>	<p>70-130 Ito ay perpekto bago kumain.</p> <p>Mas mababa sa 180 Ito ay perpektong dalawang oras matapos kumain.</p>	<p>131-180 Mataas bago kumain.</p> <p>181-250 Masyado itong mataas. Tawagan ang doktor kung mananatili itong mataas nang higit sa isang linggo.</p>	<p>Higit sa 250 Napakataas nito.</p> <p>Tawagan ang iyong doktor kung mananatili itong ganito kataas sa loob ng dalawang araw.</p>
--	--	--	---

Hemoglobin A1c

Pinapakita ng pagsusuri ng asukal sa dugo na Hemoglobin A1c kung gaano kabuting nakontrol ang diabetes sa loob ng dalawa hanggang tatlong buwan. Ginagawa ang pagsusuring ito kasabay ng iyong eksamen sa laboratoryo.

Ang ibig sabihin ng mga numero

A1c (sa porsiyento)	4-5.6	5.7-6.4 (prediabetes)	6.5	7	8	9	10	11	12
Karaniwang Asukal sa Dugo	68-116	117-137	140	154	183	212	240	269	298

Nirerekomenda ng American Diabetes Association (ADA) ang A1c na mas mababa sa 7 porsiyento. Maaari rin na may ibang layunin para sa iyo ang iyong doktor.

Ang aking A1c _____ sa (petsa) _____