

# Diabetes at A1C

**Seryosong Mataas**  
**A1C 9% at mas mataas**  
 Average na Blood Glucose:  
 212 mg/dl at pataas

**Mahigpit na Subaybayan**  
**A1C 7% hanggang 9%**  
 Average na Blood Glucose:  
 145 hanggang 212 mg/dl

**Saklaw ng Layunin**  
**A1C 6% hanggang 7%**  
 Average na Blood Glucose:  
 126 hanggang 154 mg/dl

<b>PETSA NGAYONG ARAW</b>	
<b>ANG A1C KO NGAYON</b>	
<b>ANG HULING KONG A1C</b>	
<b>ANG SUSUNOD KONG A1C NA LAYUNIN</b>	
<b>AKING PANGMATAGALANG A1C NA LAYUNIN</b>	
<b>ANG SUSUNOD NA APPOINTMENT KO</b>	



Ang Omada ay isang digital lifestyle na programa sa pagbabago. Ito ay libre para sa mga kwalipikadong residenteng nasa hustong gulang sa Alaska.

Upang magsimula, i-scan ang QR code sa ibaba o bisitahin ang [go.omadahealth.com/alaska](http://go.omadahealth.com/alaska).

Mag-click sa “Kwalipikado ba Ako?” at sundin ang mga hakbang para mag-sign up. Maaaring tumagal ng isa o dalawang araw upang maproseso ang iyong aplikasyon, kaya huwag mag-alala kung hindi ka kaagad makakatanggap ng email ng kumpirmasyon.

Sa pamamagitan ng programang Omada, makakatanggap ka ng personalized na plano sa pangangalagang pangkalusugan, isang health coach at pangkat ng pangangalaga, 24/7 na suporta, at mga librenong smart health device.



*Tala: Ang programang Omada ay kasalukuyang inaalok sa wikang Ingles lamang.*

**MGA TALA MULA SA AKING PROVIDER**

**MAHALAGA ITO SA AKIN KASI...**

# Ano ang diabetes?

Ang diabetes ay isang kondisyon na nangyayari kapag ang iyong katawan ay hindi makapagproseso ng asukal nang normal.

Kapag kumain ka, ang asukal mula sa iyong pagkain ay pumapasok sa iyong daluyan ng dugo. Ang isang hormone na tinatawag na insulin ay tumutulong na ilipat ang asukal mula sa iyong dugo papunta sa mga selula ng iyong katawan.

Ngunit kung mayroon kang prediabetes o diabetes, ang iyong katawan ay hindi gumagawa ng sapat na insulin o hindi ito gumagamit ng insulin ayon sa nararapat. Kung walang insulin, masyadong maraming asukal ang nananatili sa iyong daluyan ng dugo.

**Makipag-usap sa iyong mga tagapagbigay ng pangangalaga kung gusto mong matuto nang higit pa. Masaya nilang sasagutin ang iyong mga katanungan.**

# Ano ang A1C test?

**Sinusukat ng A1C test ang iyong antas ng asukal sa dugo sa nakalipas na tatlong buwan.**

Ang mataas na A1C ay nagpapahiwatig na mayroon kang prediabetes o diabetes at inilalagay ka sa panganib para sa mga kondisyon tulad ng pagkabulag, pagkabigo sa bato, atake sa puso, at stroke.

**Hindi mo kailangang mag-ayuno bago kumuha ng A1C test. Kumain at uminom lang gaya ng karaniwan mong ginagawa.**



# Paano ko ibababa ang aking A1C?



## Kumain ng masustansyang pagkain.

Kumain ng maraming prutas at gulay. Humiling ng referral sa nutritionist ng ANHC.



## Manatiling aktibo.

Maglakad nang hindi bababa sa 5 hanggang 6 na araw sa isang linggo sa loob ng 30 minuto bawat araw.



## Manatiling may kaalaman.

Regular na subaybayan ang iyong antas ng asukal sa dugo.



## Subaybayan ang iyong timbang.

Kung ikaw ay sobra sa timbang, gawin ang iyong makakaya upang mabawasan ang sobrang timbang.



## Uminom ng gamot.

Tiyaking sundin ang mga tagubilin ng iyong provider.