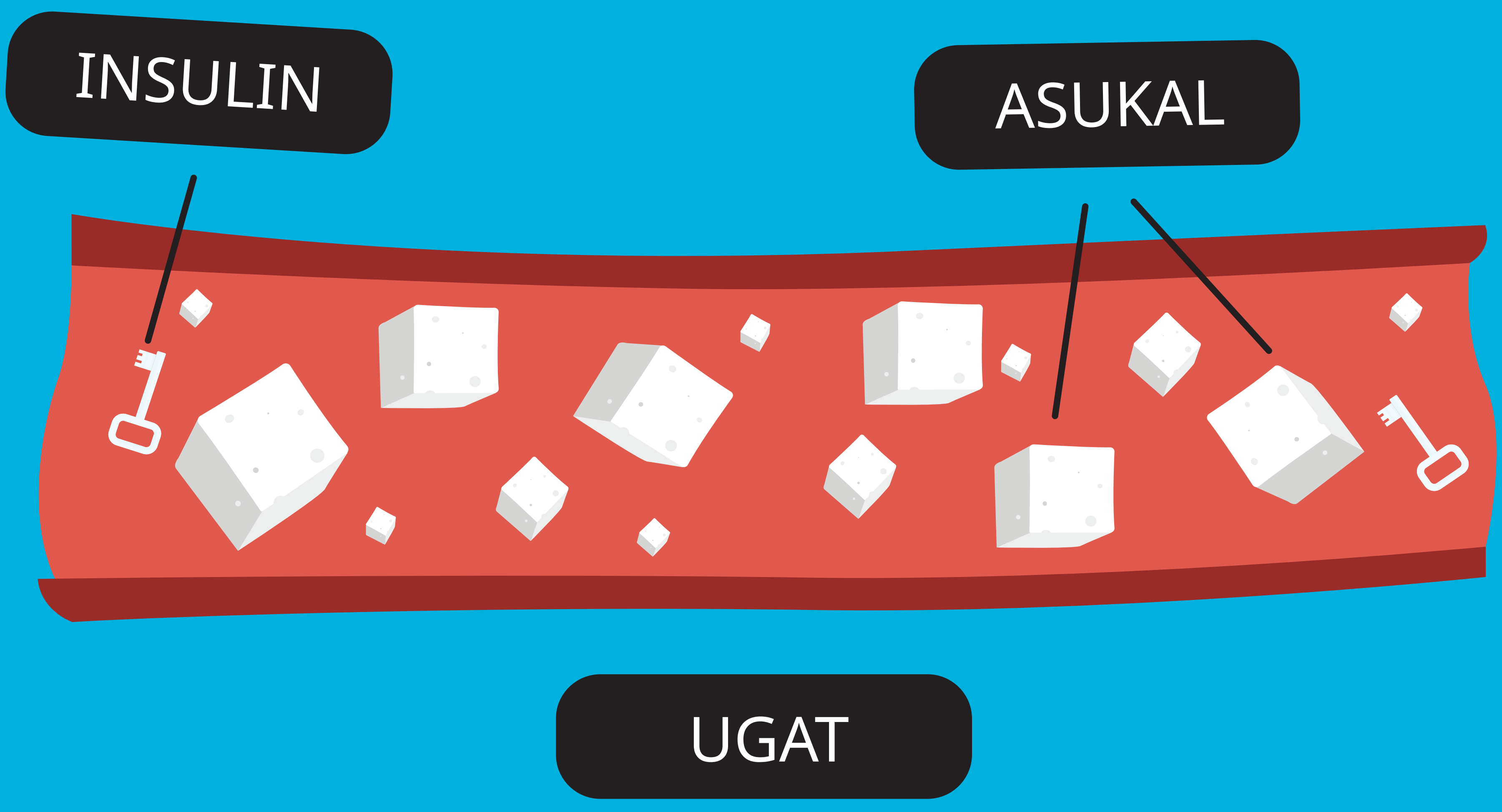
TYPE 1 DIABETES: MGA KOMPLIKASYON

HELLO TYPE 1

ANO ANG SANHI NG MGA KOMPLIKASYON NG TYPE 1 DIABETES?

ANG MGA KOMPLIKASYON AY DULOT NG MATATAGAL NA MATAAS NA BLOOD SUGAR LEVEL, **NA PWEDENG MAKASIRA** SA MGA UGAT NG PUSO, UTAK, BINTI, MATA, KIDNEY, PAA, AT MGA UGAT SA KATAWAN.



KAYA **MAHALAGANG** KUMILOS UPANG MAIWASAN O MAPABAGAL ANG PAGLABAS NG MARAMI SA MGA PROBLEMANG ITO.

Action4 Diabetes.org

TYPE 1 DIABETES: MGA KOMPLIKASYON

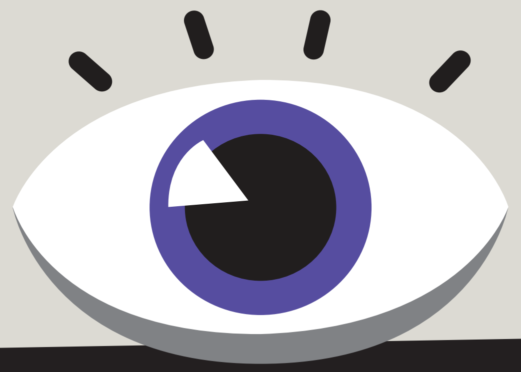
ANG **PINAKAMABISANG PROTEKSYON** AY PANATILIHING NASA TARGET ANG BLOOD SUGAR. PERO IMPORTANTE RIN NA ALAM MO ANG MGA SENYALES AT REGULAR NA NAGPAPACHECK-UP SA DOKTOR.

HELLO TYPE 1

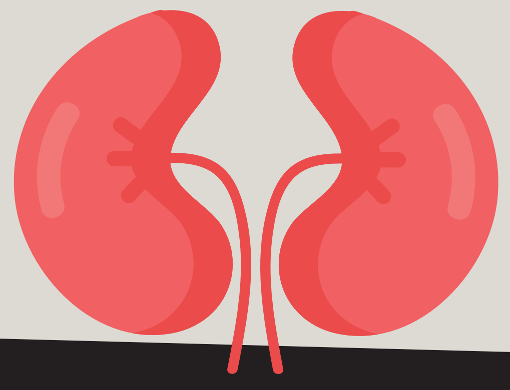
TYPE 1 DIABETES: MGA KOMPLIKASYON

ANO ANG MGA PANGUNAHING KOMPLIKASYON NA DULOT NG TYPE 1 DIABETES?

ANG LAGING MATAAS NA BLOOD SUGAR AY PWEDENG MAGDULOT NG:



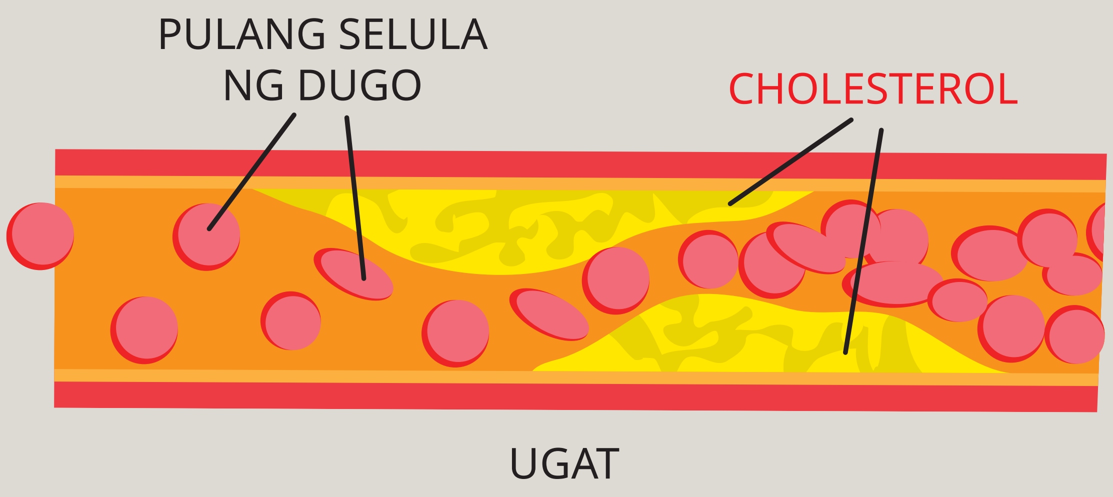
PUWEDENG, MASIRA ANG MATA AT LUMABO ANG PANINGIN. AT KUNG HINDI MAAGAPAN, PUWEDENG MAUWI SA PAGKABULAG

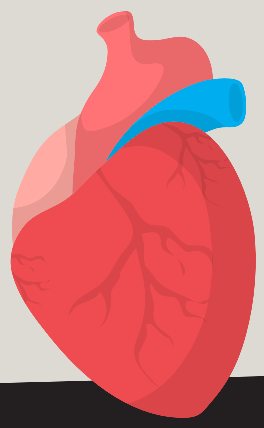


NASISIRA ANG BATO NA SIYANG NAG-FIFILTER NG DUMI SA KATAWAN. PUWEDENG MAGDULOT ITO NG MATAAS NA PRESYON NG DUGO AT PAGKASIRA NG BATO KUNG HINDI MAAGAPAN

NASISIRA ANG MGA UGAT SA PAA NA NAGDUDULOT NG PROBLEMA SA DALOY NG DUGO AT IMPEKSYON. PWEDENG MAWALAN KA NG PAKIRAMDAM SA PAA, O KAYA NAMAN AY MAKARAMDAM NG PA, MAMANHID, PANGANGALAY, AT PAGSUNOG. KAPAG HINDI NAAGAPAN, PUWEDENG MAUWI ITO SA PAGPUTOL NG PAA

DISLIPIDEMIYA O MATAAS NA KOLESTEROL NA PUWEDENG MAKASIRA PA SA MGA UGAT NG DUGO AT MAGDULOT NG SAKIT SA PUSO





MAS TUMATAAS ANG PANGANIB NG SAKIT SA PUSO AT MGA UGAT NG DUGO, NA PUWEDENG MAGDULOT NG MATAAS NA PRESYON, ATAKE SA PUSO, O STROKE

Action4 Diabetes.org

HELLO TYPE 1

TYPE 1 DIABETES: MGA KOMPLIKASYON

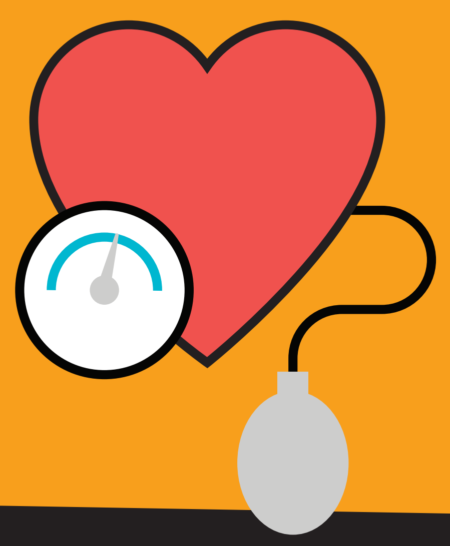
MGA PARAAN KOMPLIKASYON PARA IWAS KOMPLIKASYON:

SIGURADUHING PANATILIHIN ANG BLOOD SUGAR LEVEL MO SA TARGET NA LEVEL NA INIBIGAY NG DOKTOR MO

*MAGPA-SCREEN PARA SA MGA KOMPLIKASYON BAWA'T TAON

SUNDIN ANG TAMANG PAGKAIN AT IWASAN ANG MGA PAGKAIN NA MAY MASAMANG CARBOHYDRATES TULAD NG MATATAMIS NA INUMIN, MGA PANGHIMAGAS, AT JUNK FOOD TULAD NG POTATO CHIPS

SUBUKANG MAG-EHERSISYO O MAGING AKTIBO SA KATAWAN SA LOOB NG 30 MINUTO ARAW-ARAW



PANATILIHING MABABA ANG IYONG BLOOD PRESSURE (MAS MABABA SA 120/80 MMHG)

Action4 Diabetes.org

HELLO TYPE 1

TYPE 1 DIABETES: MGA KOMPLIKASYON

PANSININ ANG MGA PAGBABAGO SA IYONG MATA, TULAD NG:
- MALABONG PANINGIN LALO NA SA GABI
- MGA HUGIS NA PARANG LUMULUTANG SA IYONG PANINNGIN
- PAGIGING SENSITIBO SA LIWANAG

PANSININ ANG MGA PAGBABAGO SA IYONG MGA PAA, TULAD NG:
- MGA SUGAT, BITAK, O PALTOS
- SAKIT O PAMAMANHID
- NAWAWALANG PAKIRAMDAM SA PAA

MAGSUOT NG KOMPORTABLENG SAPATOS NA SWAK NA SWAK SA PAA

PANATILIHING MALINIS AT TUYO ANG MGA PAA UPANG MAIWASAN ANG IMPEKSYON

PANATILIHING MAIKSI ANG MGA KUKO NG PAA

HUWAG MAGLAKAD NG NAKAYAPAK SA LABAS UPANG MAIWASAN ANG MGA SUGAT AT KALMOT

Action4 Diabetes.org