American Heart Association®
Healthy for Good™

Life's Essential 8™

PAANO MABANTAYAN ANG BLOOD SUGAR

PAG-UNAWA SA BLOOD GLUCOSE (Blood Sugar)

Kadalasang kasama sa mga health screening ng iyong doktor ang pagsukat ng glucose sa iyong dugo. Ang malusog na blood glucose ay isang senyales na malusog ang iyong utak, mga bato, at puso. Kung masyadong mababa ang blood glucose, puwede kang makaramdam ng pagkapagod o pagkahilo, pero gumaganda ang pakiramdam mo pagkatapos mong kumain. Ang mataas na blood glucose ay puwedeng nauugnay sa mga bagay gaya ng dehydration o impeksyon. Pero kung masyadong mataas ang blood glucose sa paglipas ng panahon, posibleng nangangahulugan ito na may pre-diabetes o diabetes ka.

GLUCOSE

Kapag kumakain tayo, gumagawa ang ating katawan ng isang uri ng sugar na tinatawag na glucose. Naglalakbay ito sa dugo papunta sa mga lugar sa katawan na nangangailangan ng enerhiya. May ibang bahagi ng katawan na nangangailangan ng insulin para dalhin ang glucose sa mga cell para magamit bilang enerhiya. Nakakapag-maintain ng malusog na blood glucose ang malulusog na tao sa pamamagitan ng pagkain nang tama, pagiging aktibo ng katawan, pagkontrol sa stress, at pagtulog nang sapat.

Sa Type 2 diabetes, naiipon ang glucose sa dugo sa halip na pumasok sa mga cell dahil:

- Nagkakaroon ng "resistensya sa insulin" ang katawan at hindi nito magamit nang mahusay ang insulin.
- Unti-unting nawawalan ng kakayahan ang pancreas na gumawa ng insulin.

Puwede itong magdulot ng mataas na blood sugar level.

SUBAYBAYAN ANG MGA LEVEL

Puwedeng kumuha ng mga blood sugar reading ang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan. Kung may Type 2 diabetes ka na, posibleng kailangan mong i-monitor ang iyong blood sugar level nang mas madalas.

Kung may diabetes ka, bisitahin ang American Heart Association | Diabetes.

Fasting Blood Glucose	Diagnosis	Ang Ibig Sabihin Nito
Mas mababa sa 100 mg/dl	Normal	Malusog na saklaw
100 hanggang 125 mg/dl	Prediabetes (impaired fasting glucose)	Nasa mas malaking panganib ng pagkakaroon ng diabetes
126 mg/dl o mas mataas	Diabetes Mellitus (Type 2 diabetes)	Nasa mas malaking panganib ng sakit sa puso o stroke.

Alamin ang higit pa sa heart.org/lifes8 (website sa Ingles)

© 2025 American Heart Association, Inc., isang 501(c)(3) not-for-profit. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong paggamit.
Available ang mga sipi kapag hiniling 3/25 WF794286

MGA TIP PARA MAGTAGUMPAY

KUMAIN NANG TAMA

Kumain ng mga pagkaing may maraming gulay, prutas, whole grains, beans, nuts, at lean protein tulad ng isda at seafood. Uminom ng maraming tubig. Nakakatulong ang tubig sa pag-maintain ng malulusog na blood sugar level. Limitahan ang mga matamis na pagkain at inumin, red meat, pinrosesong karne, maalat na snack, at masyadong pinrosesong pagkain.

GUMALAW PA

Nakakatulong ang ehersisyo na mapababa ang panganib mong magkaroon ng Type 2 diabetes. Nakakatulong din ito sa iyo na kontrolin ang diabetes kung mayroon ka na nito. Pinapaganda rin ng ehersisyo ang iyong enerhiya, mood, at pinapalinaw nito ang isip mo.

BANTAYAN ANG TIMBANG

Manatili sa malusog na timbang para makatulong na maiwasan, maantala, o mabantayan ang diabetes. Makipag-usap sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan para maunawaan kung ano ang malusog na timbang para sa iyo.

BAWAL ANG NICOTINE

Iwasan ang paninigarilyo, pagve-vape, mga nicotine pouch, o paggamit ng tabako. Mas pinapahirap nito ang pagkontrol sa prediabetes at diabetes. Kahit nga ang paglanghap lang ng secondhand smoke ay puwedeng magdulot ng mga problema.