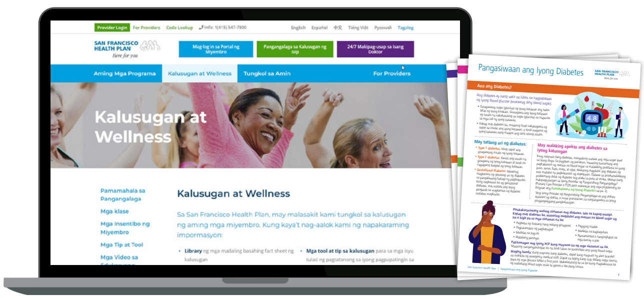
Diabetes: Paggamot gamit ang Gamot

Ang Diabetes ay isang sakit na lubos na nagpapataas ng iyong blood glucose (tinatawag ding blood sugar).

- Ginagawang sugar (glucose) ng katawan mo ang halos lahat ng kinakain mo. Gumagawa ang iyong katawan ng insulin na nakakatulong sa sugar (glucose) na mapunta sa mga cell ng iyong katawan.
- Kapag may diabetes ka, maaaring hindi nakakagawa ng sapat na insulin ang iyong katawan, o hindi magamit ng iyong katawan nang maayos ang sarili nitong insulin.



Matuto pa sa isang fact sheet tungkol sa diabetes mula sa **sfhp.org/tl/health-wellness.**

Mga Layunin ng Paggamot sa Diabetes

Ang pag-inom ng gamot ay kadalasang bahagi ng pagkontrol sa diabetes, pati na rin ang pagpiling kumain ng masusustansyang pagkain at inumin, pananatiling pisikal na aktibo, pagtulog nang 7-8 oras bawat gabi, at pagkontrol sa stress.

Tinutulungan ng mga gamot ang iyong katawan na:

1. Pababain ang level ng blood sugar.
2. Pigilan ang pinsala sa iba pang organ, tulad ng iyong mga mata, mga paa, at bato.

Mga Uri ng Paggamot

Gamot	Brand Name	Mga Paraan para Gamitin Ito	Mga Posibleng Panganib o Side Effect
Metformin	Glucophage	Pill na lulunukin	• Sakit ng tiyan o heart burn • Pagtatae (matubig na dumi) • Sakit ng tiyan at pagsusuka • Pag-utot • Pagkapagod o panghihina • Sakit ng ulo
Sodium-glucose cotransporter-2 (SGLT-2) inhibitor	Jardiance Farxiga Invokana	Pill na lulunukin	• Pagkauhaw • Impeksyon sa bato o pantog • Yeast Infection
Glucagon-like-peptide-1 (GLP1) receptor agonist	Ozempic Trulicity Victoza Rybelsus	Iniksyon sa ilalim ng balat; Pill na lulunukin	• Pamumula o pananakit kung saan ka tinurukan • Sakit ng tiyan at pagsusuka • Pagtitibi (hindi makadumi) at/o pagtatae (matubig na dumi) • Mga problema sa iyong bato, gallbladder, o pancreas • Dugo sa ihi
Dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4) inhibitor	Januvia Onglyza Tradjenta	Pill na lulunukin	• Sakit ng ulo • Mga sintomas ng sipon • Makating lalamunan o ilong
Sulfonylureas	Glipizide Glyburide Glimepiride	Pill na lulunukin	• Pagtaas ng timbang • Mababang blood sugar • Pagtatae (matubig na dumi)
Mga Insulin	Rapid-acting insulin: Novolog Humalog Apidra Long-acting insulin: Tresiba Levemir Lantus	Iniksyon sa ilalim ng balat	• Mababang blood sugar • Pamumula o pananakit kung saan ka tinurukan • Pagtaas ng timbang

Metformin

Ano ang epekto ng gamot na ito?

Ang Metformin ang pinakakaraniwang gamot para mapababa ang blood sugar kung mayroon kang type 2diabetes.

Pinapababa ng Metformin ang blood sugar sa 3 paraan:

1. Pinapaunti nito ang blood sugar (glucose) na ginagawa sa iyong atay.
2. Pinapaunti nito ang sugar na ina-absorb ng iyong bituka kapag kumakain ka.
3. Pinapababa nito ang iyong blood sugar sa pamamagitan ng pagpapabuti sa reaksyon ng iyong katawan sa insulin.

Anong mga side effect ang dapat kong bantayan?

- Sakit ng tiyan o heart burn
- Pagtatae (matubig na dumi)
- Sakit ng tiyan at pagsusuka
- Pag-utot
- Pagkapagod o panghihina
- Sakit ng ulo

Paano ko gagamitin ang gamot na ito?

Pill na iniinom. Inumin ang metformin kasabay ng pagkain para hindi sumakit ang tiyan. Kapag ininom ang iyong dosis ng metformin nang 2 hanggang 3 beses kada araw ay makakatulong na maiwasan ang sakit ng tiyan.

SGLT2 Inhibitor

Ano ang epekto ng gamot na ito?

Tinutulungan ng Sodium-glucose cotransporter-2 (SGLT-2) inhibitors ang iyong mga bato na ilabas ang sugar na hindi kailangan ng katawan mo. Inilalabas ang sugar sa katawan sa pamamagitan ng ihi.

Kasama sa ilan sa mga brand name ng SGLT2 inhibitors ang:

- Jardiance
- Farxiga
- Invokana

Anong mga side effect ang dapat kong bantayan?

- Pagkauhaw
- Hindi nakakaihi o kaunti lang ang iniihi
- Dugo sa ihi
- Yeast Infection
- Ihi na matingkad ang kulay
- Pagkahilo
- Pagbaba ng timbang

Paano ko gagamitin ang gamot na ito?

Pill na iniinom isang beses kada araw bago ang una mong meal. Dahil sa mga bato mo umeepekto ang gamot na ito, posibleng mas dumalas kang magbanyo dahil dito. Mahalagang uminom ng tubig habang iniinom ang gamot na ito. Kung makakaranas ka ng mga side effect, makipag-usap sa iyong Primary Care Provider* (PCP).

Para maiwasan ang mga impeksyon sa kidney o yeast infection, maging malinis sa katawan, magpunas pagkatapos magbanyo at magsuot ng panloob na gawa sa cotton na nag-a-absorb ng moisture.

**Ang iyong Primary Care Provider (PCP) ay ang doktor, physician assistant, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.*

GLP1 Receptor Agonist

Ano ang epekto ng gamot na ito?

Pinapababa ng Glucagon-like-peptide-1 (GLP1) receptor agonists ang level ng blood sugar sa pamamagitan ng pagdudulot sa iyong pancreas na gumawa ng mas maraming insulin. Pinapaunti rin nito ang sugar na ginagawa sa iyong atay.

Kasama sa ilan sa mga brand name ng GLP1 receptor agonists ang:

- Ozempic
- Trulicity
- Victoza
- Rybelsus

Anong mga side effect ang dapat kong bantayan?

- Pamumula o pananakit kung saan ka tinurukan
- Sakit ng tiyan at pagsusuka
- Dugo sa ihi
- Malubhang sakit ng tiyan
- Pagtitibi (hindi makadumi) at/o pagtatae (matubig na dumi)

Paano ko gagamitin ang gamot na ito?

Itinuturok sa ilalim ng iyong balat gamit ang needle pen. Puwede rin itong pill na iniinom. Ginagamit din ang ilang GLP1 receptor agonists para sa pagpapababa ng timbang. Sa tulong ng gamot na ito, mas matagal mong mararamdaman na busog ka, kaya maaaring mas kaunti ang kainin mo habang iniinom mo ito. Kumain ng mas maliliit na meal at tumigil sa pagkain kapag 80% busog ka na para hindi sumakit ang tiyan mo.

DPP-4 Inhibitor

Ano ang epekto ng gamot na ito?

Tinutulungan ng Dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4) inhibitors ang iyong katawan na gumawa pa ng insulin. Ang gamot na ito ay pill na iniinom.

Kasama sa ilan sa mga brand name ng DPP-4 ang:

- Januvia
- Onglyza
- Tradjenta

Anong mga side effect ang dapat kong bantayan?

- Sakit ng ulo
- Mga senyales ng sipon
- Makating lalamunan o ilong

Sulfonylureas

Ano ang epekto ng gamot na ito?

Tinutulungan ng Sulfonylureas ang iyong pancreas na gumawa ng mas maraming insulin. Ang gamot na ito ay pill na iniinom.

Kasama sa ilan sa mga brand name ng Sulfonyluras inhibitors ang:

- Glipizide
- Glyburide
- Glimepiride

Anong mga side effect ang dapat kong bantayan?

- Pagtaas ng timbang
- Mababang blood sugar
- Pagtatae (matubig na dumi)

Mga Insulin

Ano ang epekto ng gamot na ito?

Ang mga insulin ay mga karaniwang gamot na ginagamit para sa mga taong may type 1 diabetes. Ang mga pangunahing uri ng insulin ay rapid-acting insulin at long-acting insulin. Ang mga insulin ay maaaring ibigay sa iba't ibang anyo tulad ng mga needle pen, hiringgilya, o mga tuloy-tuloy na pump ng insulin.

Ang **Long-acting Insulin** ay iniinom pagkakain dahil mabilis nitong napapababa ang level ng blood sugar na tumaas dahil sa pagkain. Kilala rin ito bilang iyong "mealtime" insulin.

Kasama sa ilan sa mga brand name ng mga long-acting insulin ang:

- Novolog
- Humalog
- Apidra

Ang **Rapid-acting Insulin** se toma después de las comidas porque puede disminuir rápidamente los niveles de azúcar en sangre que aumentan por comer. También se conoce como su insulina "de las comidas".

Kasama sa ilan sa mga brand name ng mga long-acting insulin ang:

- Tresiba
- Levemir
- Lantus

Paano ko gagamitin ang gamot na ito?

Itinuturok sa ilalim ng iyong balat. Mahalagang iturok ang insulin sa layer ng fat sa ilalim ng iyong balat. Bagu-baguhin ang bahagi kung saan mo ituturok ang iyong insulin. Puwede mong iturok ang insulin sa gilid ng hita mo, sa iyong balakang, likod ng braso mo, o 2 nang malapit-lapit sa pusod mo. Maghintay nang kahit 1 linggo bago magturok sa parehong lugar. Kung sa iisang bahagi ka lang magtuturok ng insulin sa bawat pagkakataon, maaaring magkaroon ng matitigas na bukol ng fat sa bahaging iyon.

Palaging i-log ang level ng iyong blood sugar habang gumagamit ng insulin. Makakatulong ito para mapangasiwaan mo ang mga layunin mo kaugnay ng iyong blood sugar at para maiwasan ang mababang level ng blood sugar.

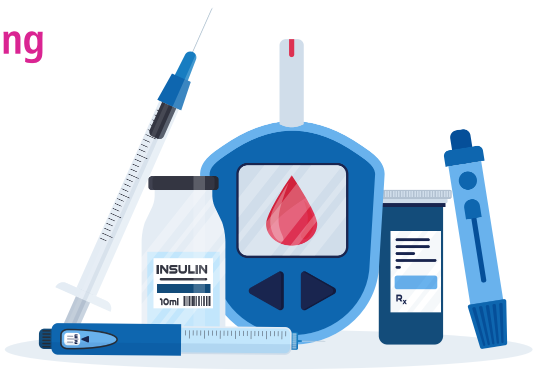
Anong mga side effect ang dapat kong bantayan?

- Mababang blood sugar
- Pamumula o pananakit kung saan ka tinurukan
- Pagtaas ng timbang

Paano Kontrolin ang Mababang Level ng Blood Sugar

Gumamit ng glucose meter para subaybayan ang iyong blood sugar sa bahay

Maaari kang makakuha ng glucose meter nang libre sa Medi-Cal. I-log ang level ng iyong blood sugar at ibahagi ito sa iyong PCP sa susunod mong pagpapatingin para sa kalusugan.



Kasama sa mga senyales ng mababang blood sugar ang:

- Pagpapawis
- Panginginig
- Sakit ng ulo

Gamitin ang 15-15 rule

Kumain ng 15 grams ng carbs at alamin ang iyong blood sugar pagkalipas ng 15 minuto. Kung mababa pa rin ang blood sugar mo, kumain pa ng 15 grams ng carbs at alamin ulit pagkalipas ng 15 minuto.

Ganito ang hitsura ng 15 grams ng carbs:

- Kalahating tasa ng juice o regular na soda
- 1 kutsara ng asukal
- 3-4 glucose tablet

Manatiling handa

Palagi ka dapat may dalang sugar source, gaya ng mga glucose tablet o fruit juice. Makakatulong ito sa iyo kung bababa ang blood sugar mo dahil sa gamot o iba pang source.

Diet

Maaaring baguhin ng kinakain mo ang pakiramdam mo at ang epekto ng iyong gamot. Itanong sa iyong PCP kung ano ang mga pagkain na dapat mong kainin batay sa mga kundisyon ng iyong kalusugan. Matutulungan ka ng iyong PCP na alamin kung makakabuti sa kalusugan mo ang ilang partikular na pagkain.

Makakatulong ang pagpili ng masusustansyang pagkain na:

- Bumuti ang pakiradam bawat araw
- Kontrolin ang iyong hindi gumagaling na kundisyon
- Mapaliit ang iyong panganib na magkaroon ng sakit sa puso, diabetes, at iba pang problema

Matuto pa sa isang fact sheet tungkol sa pagkain ng masusustansyang pagkain sa **sfhp.org/tl/health-wellness.**

Bisitahin ang Iyong PCP at Makakuha ng Gift Card na Nagkakahalaga ng $50

Kung na-diagnose kang may diabetes, makakakuha ka ng gift card na nagkakahalaga ng $50 pagkatapos mong magpatingin sa iyong PCP. Itanong sa iyong PCP kung paano mo pinakamainam na makokontrol ang diabetes. Awtomatiko kang makakatanggap ng gift card na nagkakahalaga ng $50 sa mail mula sa SFHP pagkatapos ng pagpapatingin mo! Wala kang kailangang sagutang form para makuha ang gift card.

Ipapadala sa iyo ang gift card pagkalipas ng 5 linggo. Kung hindi mo pa natatanggap ang iyong gift card, tumawag sa Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800, 1(800) 288-5555** (toll-free), o **1(415) 547-7830** (TTY), Lunes hanggang Biyernes, 8:30am hanggang 5:30pm.

Matuto pa sa **sfhp.org/incentives.**

Programa sa Mga Medikal na Iniaangkop na Pagkain sa Project Open Hand

May espesyal na programa para sa mga miyembro ng SFHP na may hindi gumagaling na kundisyon sa kalusugan at nangangailangan ng tulong sa pagbili, paggawa, o pagkain ng masusustansyang pagkain.

Project Open Hand
meals with love

Mangyaring humingi ng referral sa iyong PCP kung mayroon ka ng isa sa mga kundisyong ito:

- Diabetes o pre-diabetes
- Chronic kidney disease
- Iba pang kumplikadong hindi gumagaling na kundisyon

Kung kwalipikado ka, maaari kang makakuha ng:

- Mga pagkain o grocery sa loob ng 12-26 linggo na iniakma sa iyong hindi gumagaling na kundisyon
- 4 session ng pagpapayo kaugnay ng nutrisyon kasama ng isang rehistradong dietician nutritionist

Ilista ang Lahat ng Iyong Gamot

Gumawa ng listahan ng lahat ng inirereseta at hindi inirereseta ng gamot na iniinom mo ngayon. Dalhin ito sa iyong susunod na pagpapatingin sa PCP at ipakita sa kanya ang listahan mo.

	Gamot	Dosis	Kailan Dapat Inumin?	Petsa ng Pagsisimula	Mga Napansing Side Effect
1			AM Tanghali PM Bago Matulog		
2			AM Tanghali PM Bago Matulog		
3			AM Tanghali PM Bago Matulog		
4			AM Tanghali PM Bago Matulog		
5			AM Tanghali PM Bago Matulog		
6			AM Tanghali PM Bago Matulog		
7			AM Tanghali PM Bago Matulog		
8			AM Tanghali PM Bago Matulog		
9			AM Tanghali PM Bago Matulog		
10			AM Tanghali PM Bago Matulog		

Matuto Pa

American Diabetes Association
diabetes.org/healthy-living/medication-treatments

CDC: Low Blood Sugar Treatment
cdc.gov/diabetes/basics/low-blood-sugar-treatment.html

Cleveland Clinic: Oral Diabetes Medications
my.clevelandclinic.org/health/articles/12070-oral-diabetes-medications

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: Diabetes Treatments
niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments

SFHP Edukasyong Pangkalusugan
sfhp.org/tl/health-wellness/health-education-library

Para sa iba pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfhp.org/tl/health-ed**
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor 24/7 **sfhp.org/teladoc**

474704 0823