Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

DIYABETIS

Kunin ang mga **Katotohanan** at Manatiling **Malusog sa Puso**

Maaari mong pigilan at kontrolin ang diyabetis. Alamin kung paano.

Ano ang Diyabetis?

Kapag kumakain tayo, ang pagkain natin ay nagiging isang uri ng asukal. Ang asukal na ito ay nagbibigay sa ating katawan ng gatong na kailangan nito upang magtrabaho at lumaki. Gumagamit ng insulin ang ating mga katawan upang makagamit ng asukal.

Mga Uri ng Diyabetis

Unang Uri ay kapag ang katawan ay hindi gumagawa ng insulin. Ito ay mas karaniwan sa mga bata at mga bata pang may sapat na gulang. Ang mga taong may Unang Uri ay dapat gumamit ng insulin bawat araw. Humigit-kumulang na isa sa bawat sampung taong may diyabetis ay may Unang Uri.

Ikalawang Uri ay nangyayari kapag ang katawan ay hindi nakakagamit ng insulin na ginagawa nito. Maaaring kailangan ng mga taong may Ikalawang Uri na gumamit ng mga pildoras o insulin o pareho. Ito ay pinakapangkaraniwang uri ng diyabetis.

Ang mga babae ay maaaring magkaroon ng diyabetis habang sila ay buntis. Kadalasan, ito ay nawawala pagkatapos ipanganak ang sanggol.

Ang pre-diabetes ay kapag ang mga antas ng asukal sa dugo ay mas mataas kaysa normal. Higit sa isa mula sa bawat apat na tao ay may pre-diabetes. Karamihan ay hindi alam ito.

Marami sa mga taong may diyabetis ay hindi alam na mayroon sila nito. Ito ay totoo sa humigit-kumulang na isa sa bawat 40 tao.

Epekto ng Diyabetis

Ang diyabetis ay maaaring maging dahilan ng maraming uri ng mga problema sa kalusugan:

- Pagkabulag
- Pinsala sa puso at daanan ng dugo
- Istrok
- Pinsala sa bato
- Pagkawala ng paa o kamay
- Pinsala sa nerbiyos

Ano ang Naglalagay sa Akin sa Panganib?

Ang mga bagay na ito ay naglalagay sa iyo sa mas malaking panganib na magkaroon ng Ikalawang Uri:

- Edad
- Lahi
- Pagkakaroon ng labis na timbang
- Hindi pagiging aktibo
- Kung ang isang miyembro ng pamilya ay may diyabetis

Paano Ito Kokontrolin?

- Kumain ng mga malulusog na pagkain
- Maging aktibo
- Subaybayan ang mga antas ng asukal sa dugo
- Gumamit ng mga iniksiyon o pildoras kung kailangan
- Madalas na magpatingin sa doktor

Mapipigilan Ko Ba Ito?

Kung labis ang iyong timbang, magbawas ng lima hanggang sampung porsiyento ng timbang ng iyong katawan. Mag-ehersisyo ng 30 minuto sa bawat araw. Pumili ng mga malulusog na pagkain.