

# Pag-iwas at Pagkontrol sa Diabetes

# Bakit Ako Dapat Mag-aalala tungkol sa Diabetes?

- Ang isang taong may kapansanan ay tatlong beses na mas malamang na magkakaroon ng diabetes kaysa taong walang kapansanan
- Makakaganap ka ng mahalagang papel sa pag-iwas sa diabetes ng mga indibidwal na sinusupportahan mo sa pamamagitan ng pagkatuto tungkol sa sakit nang magkasama



# Ano ang Nangyayari sa Diabetes?

- Ang karamihan sa pagkaing kinukunsumo mo ay naglalaman ng carbohydrates. Dinudurog ng iyong katawan ang carbohydrates tungo sa isang uri ng asukal na tinatawag na glucose
- Ang insulin ay gawa ng katawan para igalaw ang glucose mula dugo papunta sa mga kalamnan at ibang mga selyula
- Mangyayari ang **Diabetes** kapag ang katawan ay alinman sa hindi makakagawa ng sapat na insulin o hindi wastong magagamit ang insulin na ginagawa nito
- Kapag walang sapat na insulin, tataas ang dami ng asukal sa dugo - Ang mataas na asukal sa dugo ay magawang labis na magkakasakit ang mga tao



# Type 1 Diabetes

- Narito ang dalawang uri ng diabetes
- Sa type 1 diabetes, hindi makakagawa ng insulin ang katawan kaya tumataas ang dami ng asukal sa dugo
- Karaniwang nadadayagnos ang type 1 diabetes sa pagkabata at nagagamot gamit ang mga turok na insulin



## Type 2 Diabetes

- Sa type 2 diabetes, gumagawa ang katawan ng insulin, ngunit ang mga selyula na nangangailangan ng insulin ay kumontra sa paggamit nito
- Kapag nangyayari ito, tumataas ang dami ng asukal sa dugo
- Mas karaniwan ang Type 2 diabetes at nadadayagnos nang nasa tamang edad na

# Paano Naka-Diagnosed ang Type 2 na Diabetes

- Ang mga taong may type 2 diabetes ay maaaring hindi alam ito dahil ang mga sintomas ay maaaring mangangailangan ng mahabang panahon para lumabas
- Ang karaniwang mga sintoma ay:
  - Pakiramdam na pagod o kulang sa lakas
  - Madalas na pag-ihi
  - Palaging nauuhaw; pag-inom nang marami
- Maaaring magaganap ang mas malubhang mga sintoma
- Kung ang indibidwal na sinusupportahan mo ay meron sa alinman sa mga sintoma na ito, imungkahi na magpatingin sila sa isang doctor
- Madadayagnos ng doktor ang diabetes gamit ang isang test sa glucose sa dugo

## Pwedeng Maiwasan ang Type 2 Diabetes

- Ang sumusunod na tatlong hakbang ay makakatulong sa iyo sa **pag-iwas** ng type 2 diabetes:
  1. Panatilihing Nasa Kontrol ang Timbang
  2. Kumain ng Nakakalusog na Diyeta
  3. Maging Pisikal na Aktibo
- Kahit na nadayagnos, ang mga hakbang na ito ay unang linya pa rin ng depensa sa **pagkontrol** sa type 2 diabetes



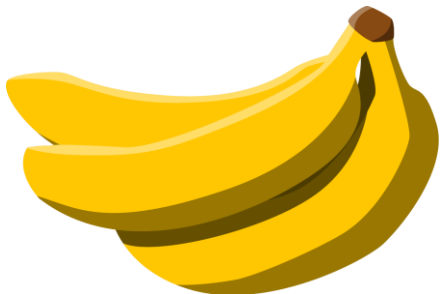
# 1. Panatilihing Nasa Kontrol ang Timbang

- Ang pagtuklas sa Body Mass Index (BMI) ay isang paraan para matukoy ang panganib kaugnay ng timbang ng isang tao
  - [https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmicalc.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm)
  - Ang BMI na nasa pagitan ng 25-29 = sobra ang timbang
  - Ang BMI na 30+ = Obese
- Ang alinman sa pagiging sobra ang timbang o obese ay naglalagay sa mga tao na magkaroon ng tumaas na panganib sa pagkakaroon ng type 2 diabetes
- Ang pagkawala ng kahit kaunting dami ng timbang ay isang mabuting hakbang para magsimula



## 2. Kumain ng Nakakalusog na Diyeta

- Magplano nang maaga
- Huwag subukan na baguhin ang lahat nang sabay-sabay
- Piliin ang isang bagay at magsimula. Makakahapanap ka ng resource sa “Pagkain ng Tama”
- Makakahapanap ka ng resource sa “Pagkain ng Tama, Pananatiling Aktibo” sa DDS Health Toolkit



## 3. Maging Pisikal na Aktibo

- Ang regular na pisikal na aktibidad ay magpapanatili sa timbang na mababa at pangkalahatang mabuting kalusugan
- Ang mabilis na paglalakad sa loob ng isang oras kada araw ay nagpapababa sa panganib
- Maglakad, magbisikleta o maghardin sa halip ng panonood ng TV



# Sino ang Mas Nasa Panganib para sa Type 2 Diabetes?

- Isang tao na labis ang timbang o obese, hindi kumakain ng nakakalusog na pagkain, o hindi pisikal na aktibo
- Isang tao na higit sa 40 taong gulang
- Isang tao na may magulang, kapatid na babae o lalaki na may type 2 diabetes
- Isang tao na may nakalipas na kasaysayan sa diabetes sa panahon ng pagbubuntis

# Pagsuporta sa Isang Taong may Type 2 Diabetes

- Bigyang kaalaman ang sarili – Alamin ang tungkol sa diabetes at ibahagi kung ano ang nalalaman mo
- Maging isang aktibong tagapakinig – Kung kailangan, tulungan ang taong makakuha ng suporta sa pamamagitan ng pagharap sa kanilang mga damdamin
- Hikayatin ang pagkontrol sa timbang, mag-ehersisyo, at pumili ng nakakalusog na pagkain
- Alamin ang plano sa paggamot ng tao at kung paano mo masusuportahan ang kanilang plano

# Iba pang mga Paraan upang Suportahan ang Isang May Diabetes ng Type 2

- Alamin kung ano ang gagawin kung ang isang tao ay may mga palatandaan na ang asukal sa kanilang dugo ay napakataas o napakababa
- Maging may-alam at maghanap ng mga sintoma ng posibleng mga komplikasyon
- Makipagtulungan sa mga miyembro ng pamilya at ibang mga sumusuporta sa indibidwal

# Karagdagang Mapagkukunan ng Impormasyon

- Learning About Diabetes:  
<http://www.learningaboutdiabetes.org/>
- Mula sa Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963>
- Managing Diabetes (mula sa NIH):  
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes/4-steps>
- Mula sa Centers for Disease Control and Prevention:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>