

Pag-iwas at Pagkontrol sa Diabetes

Ang tip sheet na ito ay kasama sa presentasyon na “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 kinukonsumo 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. Kaya ang pagkontrol sa asukal sa dugo ay nasa sentro ng anumang plano sa paggamot sa diabetes.



Narito ang dalawang uri ng diabetes:

Type 1 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.

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-ihing
- Palaging nauuhaw; pag-inom nang marami.

Maaaring magaganap ang mas malubhang mga sintoma, tulad ng biglang pagbaba ng timbang, lumabong paningin, palaging nagugutom, pamamanhid sa mga kamay o paa, sugat na hindi gumagaling, madalas na impeksyon sa ari, at mga sekswal na komplikasyon at komplikasyon sa ihi.

Kung ang indibidwal na sinusupportahan mo ay meron sa alinman sa mga sintoma na ito, imungkahi na magpatingin sila sa isang doktor. 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. Kahit na nadayagnos, ang mga hakbang na ito ay unang linya pa rin ng depensa sa **pagkontrol** sa type 2 diabetes.



1. Panatiliing 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. Ang BMI na nasa pagitan ng 25-29 ay tumutukoy na ang isang tao ay sobra ang timbang. Ang BMI na 30+ ay tumutukoy na ang isang tao ay 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. Makakahanap 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.

Ang mga taong may etnisidad na Hispanic, African-American, Native American, at Asian ay hindi proporsyong naaapektuhan ng diabetes.

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.
- 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>