

ANG

PAGPAPAYO

 American Diabetes Association®

TUNGKOL SA DIABETES

Diyabetis Isang Panimula



Ang **Insulin** ay isang hormone na ginagawa ng mga beta-cell sa iyong lapay, na isang organ sa likod ng iyong tiyan.

Ang diabetes ay isang problema sa inyong katawan na nagiging sanhi ng pagtaas ng mga antas ng glucose (asukal) sa inyong dugo nang mas mataas kaysa normal. Tinatawag rin itong hyperglycemia.

Kapag kakain ka, dinudurog ng katawan mo ang pagkain upang maging glucose at ipinapadaloy ito sa dugo. Pagkatapos, tumutulong ang insulin na mapunta ang glucose mula sa iyong dugo patungo sa iyong mga selyula. Kapag pumasok ang glucose sa iyong mga selyula, ginagamit ito kaagad bilang enerhiya o iniimbak ito para magamit sa ibang pagkakataon. Sa taong may diabetes, may problema sa insulin. Ngunit hindi lahat ng may diabetes ay magkakapareho ang problema.

May iba't ibang uri ng diabetes – type 1, type 2, at isang kondisyon na tinatawag na gestational diabetes. Kung ikaw ay may diabetes, alinman sa hindi nakagagawa ang iyong katawan ng sapat na insulin, o hindi nito nagagamit ang ginagawa nitong insulin, o pareho.

Ang diabetes ay maaaring gamutin ng insulin, mga iniinom na gamot, ehersisyo, at pagpapalano ng pagkain. Kung pinapabayaang itong di nagagamot, maaaring humantong ang diabetes sa mga ilang komplikasyon, tulad ng pagkapinsala ng nerbiyo, mga problema sa bato o mata, sakit sa puso, o stroke. Ngunit kung makontrol nang maayos, maaari kang mabuhay nang matagal at malusog kahit mayroon kang diabetes.

Type 1

Sa type 1 diabetes, nagkakamaling sinisira ng iyong immune system ang mga beta cell, na mga selyula sa iyong lapay na gumagawa ng insulin. Itinuturing ng iyong katawan ang mga beta cell na ito bilang dayuhan at pinapatay nito. Ang paninira ay maaaring maganap sa loob ng ilang linggo, buwan, o taon.

Kapag nasira ang sapat na mga beta cell, humihinto ang iyong lapay sa paggawa ng insulin,



o napakakaunti ng ginagawa nitong insulin kung kaya kailangan niyong gumamit ng insulin para mabuhay.

Type 2

Kung mayroon kang type 2 diabetes, hindi nagagamit nang tama ng iyong katawan ang insulin. Tinatawag itong insulin resistance. Sa umpisa, gumagawa ang mga beta cell ng ekstrang insulin bilang pambawi. Ngunit sa paglipas ng panahon hindi ito nakakaya ng iyong lapay at hindi nakagagawa ng sapat na insulin para mapanatili ang glucose sa iyong dugo sa mga normal na antas.

Nakakaya ng ilang tao na may type 2 diabetes na kontrolin ang kanilang diabetes sa pamamagitan ng pagkain nang wasto at pag-ehersisyo. Gayunpaman, maaari ding kailanganing magreseta ang iyong doktor ng mga iniinom na gamot (tableta) at/o insulin para tulungan kang matugunan ang target nitong mga glucose level sa dugo. Ang diabetes ay isang lumalalang karamdaman – kahit hindi mo kailangan gamutin ang iyong diabetes sa umpisa, maaari kailangan mong gamutin ito sa paglipas ng panahon.

Gestational Diabetes

Ang gestational diabetes (GDM) ay diabetes na lumilitaw habang nagbubuntis ang isang babae. Para sa karamihan ng babae, babalik sa normal ang mga glucose level ng dugo matapos manganak. Kung nagkaroon ka ng GDM kakailanganin mong magpasuri nang regular dahil mas mataas ang panganib mong magkaroon ng type 2 diabetes sa kalaunan.

Para sa mga karagdagang impormasyon mula sa American Diabetes Association, pumunta sa diabetes.org o tumawag sa 1-800-DIABETES (342-2383).

“ ...ang ilang taong may type 2 diabetes ay may mga sintomas na napakabanayad kung kaya hindi napapansin ang mga ito. ”

29.1 milyong Amerikano ay may diabetes

Pagkontrol sa Diabetes

Para makontrol ang diabetes, makikipagtulungan ka sa koponan ng nangangalaga sa iyong kalusugan para gagawa ng planong tutulong sa iyong makamit ang iyong mga layunin. Kung susumahin, masusubaybayan mo ang mga ABC ng diabetes:

Ang A ay para sa A1C: Ipinapahayag ng iyong pagpapasuri ng A1C ang iyong karaniwang glucose sa dugo sa nakalipas na 2 hanggang 3 buwan. Ito ay pagpapasuri sa dugo na “may memorya.”

Ang B ay para sa blood pressure (presyon ng dugo): Sinasabi sa iyo ng mga numero ng iyong presyon ng dugo ang puwersa ng dugo sa loob ng mga daluyan ng iyong dugo. Kapag mataas ang iyong presyon ng dugo, kailangang mas magtrabaho pa ang iyong puso.

Ang C ay para sa cholesterol: Sinasabi sa iyo ng mga numero ng iyong cholesterol ang tungkol sa dami ng taba sa iyong dugo. Ang ilang uri, tulad ng HDL cholesterol, ay tumutulong na maprotektahan ang iyong puso. Ang iba, tulad ng LDL cholesterol, ay maaaring bumara sa mga daluyan ng iyong dugo at humantong sa sakit sa puso. Ang mga triglyceride ay isa pang uri ng taba sa dugo na nagpapataas na manganib ka sa atake sa puso o stroke.



Mga Babalang Palatandaan

Ang mga sumusunod na sintomas ay karaniwan. Gayunpaman, ang ilang taong may type 2 diabetes ay may mga napakabanayad na sintomas at hindi napapansin ang mga ito.

Mga karaniwang sintomas ng diabetes:

- Madalas na pag-ihi
- Pakaramdam ng labis na pagka-uhaw
- Pakaramdam ng labis na pagkagutom – kahit kumakain ka
- Labis na pagkapagod
- Malabong paningin
- Mga sugat/pasa na matagal gumaling
- Pagbaba ng timbang - kahit pa mas marami kang kinakain (type 1)
- Parang tinutusok ang balat, pananakit, o pamamanhid sa mga kamay/paa (type 2)



Para sa mga karagdagang impormasyon mula sa American Diabetes Association, pumunta sa diabetes.org o tumawag sa 1-800-DIABETES (342-2383).