

ANO ANG DIABETES?

- Binabago ng diabetes ang paraan ng paggamit ng katawan sa pagkain. Ang pagkain ay nagiging asukal sa loob ng katawan.
- Dinadala ng dugo ang asukal na ito sa buong katawan. Ang *insulin* ay tumutulong na kunin ang asukal sa dugo para maging enerhiya ng katawan.
- Kapag ang inyong katawan ay nagkukulang sa enerhiya, ang inyong *blood sugar* ay nananatiling mataas.
- Ang mataas na *blood sugar* ay maaaring maging sanhi ng komplikasyon sa puso at *kidney*, pagkabulag, atake sa puso o amputasyon ng paa o hita o maari ring maging sanhi ng kamatayan.

ANG MAGANDANG BALITA... KAYA MONG KONTROLIN ANG DIABETES

Bantayan ang iyong pagkain, mag-ehersisyo, tamang paggamit ng mga gamot at i-check ang iyong *blood sugar*.

MGA TIPO NG DIABETES

- Type 1 – Ang katawan ay hindi nakagagawa ng *insulin*. Ang mga taong may Type 1 na diabetes ay nangangailangan ng insulin araw-araw upang mabuhay.
- Type 2 – Ang katawan ay hindi nakagagawa ng sapat na *insulin* o hindi nakakagamit ng *insulin* nang maayos. Karamihan sa mga taong may diabetes ay may Type 2.
- Ang ibang kababaihan ay nagkakaroon ng diabetes sa kanilang pagbubuntis.

BANTAYAN ANG PAGKAIN AT MAG- EHERSISYO

- Walang iisang dieta para sa mga taong may diabetes. Makipag-ugnayan sa inyong *health team* upang makagawa ng plano para sa inyo.
- Maaari pa ring kumain ng mga paboritong pagkain basta't bantayan lamang ang dami ng kakainin. Ang *carbohydrates* ang pinakagrabeng magpataas ng *blood sugar*.
- Nakakatulong din ang *Nutrition Facts label* sa mga pagkain. Maraming mga *packaged foods* ay sobra sa isang serving.
- Ang mga pagkain natin ay mayroong:

Carbohydrates (prutas, gulay, tinapay, *juices*, gatas, *cereals* at *desserts*)

Fats

Protina

Fiber (prutas, gulay, *beans*, tinapay at *cereals*)

- Maging aktibo ng mga kalahating oras bawat araw sa buong linggo.
- Ang ehersisyo ay nakakatulong sa paggana ng *insulin* ng katawan. Nakakababa rin ito ng *blood sugar*, *blood pressure* at *cholesterol*.

TAMANG PAGGAMIT NG MGA GAMOT

- Kung minsan, kailangang uminom ng gamot o mag-ineksyon ng *insulin* ang mga taong may diabetes. Siguraduhing sundin ang direksyon sa paggamit ng gamot.
- Tanungin ang inyong doktor, nars o *pharmacist* kung anong nagagawa ng mga gamot, kung kailan gagamitin at kung mayroon itong anumang *side effects*.

Sabihan ang inyong doktor, *pharmacist* o nars na ireport ang anumang grabeng problema sa gamot o kagamitang medikal sa FDA sa 1-800-FDA-1088.

SUBAYBAYAN ANG INYONG *BLOOD SUGAR* AT ALAMIN ANG IMPORMASYON SA DIABETES

- Maiiwasan ang sakit at atake sa puso sa pagsubaybay sa inyong *blood sugar*, *blood pressure* at *cholesterol*.
- Makipag-ugnayan sa inyong doktor, nars o *pharmacist*.
- Subaybayan ang inyong *blood sugar* sa pamamagitan ng metro (*home testing kit*). Ito ang magsasabi kung gaano kataas ang inyong *blood sugar* upang kayo ay makapagdesisyon ng maigi.
- Humingi sa doktor ng A-1-C test. Ito ay nagsusukat ng *blood sugar levels* sa loob ng 2-3 buwan.
- Makipag-usap sa inyong *health team* tungkol sa inyong **ABC's**:

A – 1 – C

Blood pressure

Cholesterol

MGA KABABAIHAN AT DIABETES

- Sa U.S., mayroong 9.1 milyong kababaihan ang may diabetes at 3 milyon sa kanila ang hindi nakakaalam na mayroon sila nito.
- Mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng *miscarriage* o sanggol na may depekto ang mga kababaihang may diabetes.
- Karamihan sa mga kababaihang may diabetes ay mahirap. Nagiging mas malaking problema na subaybayan ang diabetes dahil ditto.

SAKIT AT ATAKE SA PUSO

- Mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng maagang atake sa puso ang mga kababaihang may diabetes.
- Karamihan sa mga taong may diabetes ay namamatay sa atake sa puso o stroke.

KAYO BA AY MAARING MAGKA-DIABETES?

- Kayo ba ay *overweight*?
- Kayo ba ay hindi gaano o walang ehersisyo?
- Mayroon ba kayong *high blood pressure* (130/80 o mas mataas)
- Mayroon ba kayong kapatid na may diabetes?
- Mayroon ba kayong magulang na may diabetes?
- Kayo ba ay nagkaroon ng diabetes nang kayo ay buntis O mayroon ba kayong anak na lampas sa 9 lbs. ang timbang nang ipanganak?
- Kayo ba'y African American, Native American, Hispanic, o Asian American/Pacific Islander?

Kung oo ang inyong sagot sa anuman sa mga tanong na ito, magtanong sa inyong doktor, nars o *pharmacist* kung nangangailangan kayo ng diabetes test.

MGA SENYALES NG DIABETES

- Madalas na pagpunta sa banyo
- Pakiramdam na laging gutom o uhaw
- Malabong paningin
- Pagbawas ng timbang kahit hindi sinasadya
- Mga sugat/galos na matagal maghilom
- Laging pagod na pakiramdam
- Pamimitig/pangingilig ng mga kamay o paa

Karamihan sa mga taong may diabetes ay walang napapansin na anumang mga senyales.

Ang dokumentong ito ay ginawa ng FDA's Office of Women's Health (OWH), ng National Association of Chain Drug Stores (NACDS), at ng American Diabetes Association. Nagpapasalamat ang OWH, NACDS, at ang ADA sa lahat ng mga kasaling organisasyon na tumulong sa reproduksyon at distribusyon nito.

Bigyang Panahon ang Pangangalaga...
Tungkol sa Diabetes

Para sa dagdag na impormasyon:
1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)

www.fda.gov/womens
www.diabetes.org
www.nacds.org

DIABETES

(Taglish)

Kalusugang Pangkababaihan

*Bigyang Panahon ang
Pangangalaga...
Sa iyong sarili...sa mga
nangangailangan sa iyo*