

What is Diabetes? (Ano ang Dyabetes?)



Ang Dyabetes ay isang kundisyon na ang katawan ay hindi magamit ng ayos ang kinakaing asukal. Ang katawan ay hindi makagawa ng sapat o tamang Insulin.

Masyadong madaming asukal ang nananatili sa dugo at ito ay nagpapataas sa antas ng asukal sa dugo (blood sugar level).

Nanggagaling ang asukal sa mga kinakaing carbohydrates. Ginagamit natin ito para magbigay ng lakas ng katawan. Ang sobra at hindi magamit ng katawan ay ginagawang taba at itinatabi sa kalamnan at atay para magamit ito kung kailan kailangan.

Habang kumakain, ang lapay (pancreas) ay gumagawa ng Insulin para magamit ng ating katawan ang asukal na kinain.

Ang simula ng **Dyabetes (Pre-Diabetes)** ay pag ang antas ng asukal sa dugo ay mas mataas kesa sa normal pero hindi masyado para matawag itong Dyabetes.

Magtanong sa iyong doktor tungkol sa mga klase ng Pre-Diabetes, halimbawa Impaired Glucose Tolerance o Impaired Fasting Glucose.

Paano malalaman kung ikaw ay may Dyabetes?

Puwede itong madiskubre habang nagpapatingin sa doktor o sa taunang eksaminasyon.

Madalas ay walang karamdaman pero ang karamihan ay may isa or higit pang sintomas.

Ano ang mga sintomas ng Dyabetes?

Ang mga sintomas ay iba-iba pero ang mga sintomas sa baba ang pangkaraniwan:

- Pagkagutom
- Pangingilig at pamamanhid ng mga paa at kamay
- Pagkayamutin at madalas na pagbabago ng kalooban
- Paulit-ulit na impeksyon ng balat, bibig, genitals
- Malabong paningin



- Madalas na pag-ihi
- Pakiramdam ng pagkapagod
- Pagkirot ng mga kalamnan
- Sakit ng ulo
- Tuyong balat
- Higit na pagkauhaw kaysa sa karaniwan
- Sugat na matagal o mabagal gumaling



May mga dugo ba na pang-suri ng Dyabetes?

- Puwedeng mag-utos ang iyong doktor na kuhanan ka ng dugo: puwede itong gawin bago kumain ng almusal (fasting) o kaya’y walang tiyak na oras (random blood glucose).
- Puwede ring ipagawa ang Oral glucose tolerance test (OGTT) para malaman kung ikaw ay may Dyabetes o simula ng Dyabetes. Bibigyan ka ng matamis na inumin at susukatin ang iyong dugo bago uminom at sa dalawang oras pagkatapos uminom.
- Magtanong sa iyong doktor kung ano ang resulta ng iyong pagsusuri ng dugo at kung ano ang kahulugan ng iyong resulta.

Ano-anong klase ang Dyabetes?

1. Type 1



- Ito ay nagsisimula kapag ang lapay ay hindi na makagawa ng Insulin o konting Insulin lang .
- Dahil sa walang sapat na paggawa ng insulin, kinakailangan ng Insulin iniksyon
- Ito ay mas madalas na nangyayari habang bata pa pero puwede din sa kahit anong edad.

2. Type 2



- Nangyayari ito kapag ang katawan ay hindi magamit ng ayos ang ginagawang Insulin o kaya’y ito ay nilalabanan ng katawan.
- Habang tumatagal ay kumokonti ang paggawa ng lapay ng Insulin.
- Ito ang pangkaraniwan na klase ng Dyabetes.

3. Gestational



- Ito ay makikita lang sa mga babaeng buntis.
- Ito ay puwedeng mawala pagkanganak pero mas mataas ang panganib na ito ay matuloy sa Dyabetes.

Sino-sino ang mas mataas ang tsansang magkaroon ng Dyabetes?

- Mga Asians, mababang katayuan sa lipunan, at iba pa
- Sobra sa timbang, lalo na kung ang taba ay nasa tiyan
- 40 anyos na edad o higit pa
- May lahi ng Dyabetes sa pamilya
- Hindi aktibo
- Kung ikaw ay may Pre-Diabetes
- Nagakaroon ng Dyabetes habang buntis
- Kung mayroon kang ibang kondisyon halimbawa sakit sa puso, mataas na presyon ng dugo, mataas na kolesterol
- Madami pang iba na nagdudulot ng pagkakataong magkaroon ng Dyabetes. Tanungin ang iyong doktor kung ano ang iyong tsansa .



Paano alagaan ang sarili pag may Dyabetes?

- Kumain ng mga malulusog na pagkain at tamang bahagi
- Maging aktibo sa mga gawaing pisikal
- Alagaan at subaybayan ang asukal sa dugo, presyon ng dugo, at kolesterol.
- Pamahalaan at alagaan ang stress
- Uminom ng mga gamot na utos ng iyong doctor
- Pag-aralan ang iyong Dyabetes at kung ano ang makakatulong. Bisitahin ng regular kung mayroon kang Diabetes Educator.