

DIABETES

Bulan ti Pakadlawaan

Iti diabetes ket maysa nga naturay nga kondisyon nga maapektaran na nu kasanu nga mapagbalin nga pisa iti bagi dagiti kanen. Iti Insulin ket maysa nga hormone nga nasisita para iti pag-bassit iti glucose iti dara. Nu adda iti diabetes mu,saan nga agaramid iti kustu nga insulin iti bagim wennu saan nga maka aramid kenkwana.

Type 1 Diabetes ket gapu iti panag raut iti bagi kenkwana nga saan nga kustu wennu pasardengen na nga agaramid iti insulin. Iti Type 1 diabetes ket caadduan nga maduktalan kadagiti ubbing ken kadagiti saan unay nga nataengan pay. Awan iti maaramid tapnu atipaen iti type 1 diabetes.

Type 2 Diabetes ket nu saan nga makaaramid iti bagi iti kustu nga insulin wennu saan na nga mausar nga nasayaat iti insulin. Iti Type 2 diabetes ket caadduan nga sucogen nu nataengan kan, ngem umadu iti ubing nga adda iti Type 2 diabetes.

STATISTICS

- Aggapu iti Opisina iti Minority Health:
 - o Dagiti Asyano-Americano ket **40 porsyento wennu ad-adu** pay iti naduktalan nga adda diabetes nan gen dagiti non-Hispanic whites.
 - o **Nangat-ngatu iti porsyento** dagiti amin nga Native Hawaiian ken nataengan nga Pacific Islander (15.6%) nga adda iti diabetes na ngem dagiti single-race nga natengan nga Asyano (8.0%) ket amin dagiti nataengan nga taga U.S. (8.7%).
 - o Mangrugi iti 2017-2018, dagiti Asyano Indians ket **70 porsyento nga mas maduktalan** nga adda diabetes nan gem dagiti non-Hispanic whites.
- **22 nga porsyento iti populasyon dagiti nataengan** iti Palau ket adda iti diabetes na ken **14.4 nga porsyento ti populasyon dagiti nataengan** iti Palu ket saan pay nga naduktalan nga adda diabetes da (Palau Hybrid Surver, 2017).
- **Mabalin nga 1 iti 3 dagiti nataengan** iti Martial Islads ket adda iti diabetes na (Republic of Marshall Islands Hybrid Survey Final Report, 2018).
- Kuna iti Centers for Diabetes Control and Prevention, **1 iti kada 9 nga tao** kadagiti nataengan iti populasyon iti Hawaii ket adda diabetes na.

DAGITI PASET ITI PEGGED ITI TYPE 2 DIABETES



- Saan nga nawagwag nga panagbiag
- Napalalu nga kina lukmeg
- Taw-en: 45 ti taw-en pangatu
- Pacasaritaan iti pamilya: nagannak wennu kabsat nga adda iti type 2 diabetes
- Prediabetes
- Gestational Diabetes (diabetes nu masakug) wennu naganak isi ubing nga nadagdagsen iti 9 pounds
- Dagiti African American, Hispanic Latino American. American Indian wennu Alaska Native. Dagiti dadduma nga Pacific Islanders nga

PANGILASINAN KEN SINTOMAS ITI TYPE 2 DIABETES



Nu makarikna ka ti anyaman ken dagituy ngasintomas iti diabetes, mapan iti mangngagas para ma examen iti daram:

- Kanayun nga mabisin ket mawaw
- Kanayu nga panag-isbo,caaduan ket rabii
- Panagkuttung
- Saan nga nalawag nga panag-kita
- Kanayun nga makarikna iti bannug
- Namaga nga kudil
- Adda iti camuru nga nabayag nga aglaing
- Kanayun nga adda impeksyon na nga saan nga cadawyan
- Having more infections than usual

PANAGATIPA ITI TYPE 2 DIABETES

Mabalin mu nga atipaen wennu pabayagen iti type 2 diabetes babaen iti nanumo, pagsabali iti panag-biag kas agpa kuttung nu sobra iti dagsen mu, mangan iti makapagpasalun-at ket kanayun nga pagwatwat iti bagi.

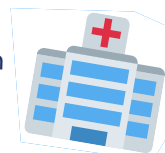
Agwatwat-ag-gandat iti trainta minutos nga paggaraw kada aldaw (magna, basikaw, tai chi)



Mangan iti makapagpasalun-at - mangan iti nalasbang nga prutas ken gulay, ikan, ken dagiti saan ng ana proseso nga makan



Suruted dagiti maibaga dagiti mangngagas - bisitaen dagiti primary care physician, Health Center dagiti pagtaengan, Native Hawaiian Health Center ken Rural Healthy Clinic.



DAGITI NAGGAPUAN

- American Diabetes Association: diabetes.org
- American Heart Association: heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-tools—resources
- National Council of Asian Pacific Islander Physicians: ncapip.org/diabetes
- Pacific Islander Diabetes Prevention Program: pacificislanderdpp.org/resources
- Joslin Asian American Diabetes Initiative: aadi.joslin.org/en
- Healthy Hawaii Initiative: healthyhawaii.com/prevent—diabetes—2

INFORMATION SOURCES

The Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)
The Office of Minority Health (ohhs.gov)
Palau Hybrid Report (palaugov.pw)

Ministry of Health and Human Services Republic of the Marshall Islands (rmihealth.org)