

# DIABETES

## Buwan ng Kamalayan

Ang diabetes ay isang pangmatagalang kondisyon sa kalusugan na nakakaapekto sa kung paano ginagawang enerhiya ng iyong katawan ang pagkain. Ang insulin ay isang hormone na gumaganap ng isang mahalagang papel sa pag-regulate ng dami ng glucose sa dugo. Kapag mayroon kang diabetes, ang iyong katawan ay maaaring hindi gumagawa ng sapat na insulin o hindi gumagawa ng insulin tulad ng nararapat.

**Ang Type 1 Diabetes** ay sanhi ng hindi sinasadyang pag-atake ng katawan sa sarili at pinipigilan ang iyong katawan sa paggawa ng insulin. Kadalasang nada-diagnose ang type 1 diabetes sa mga bata, teenager, at nasa murang edad. Walang paraan para maiwasan ang type 1 diabetes.

**Ang Type 2 Diabetes** ay nangyayari kapag ang katawan ay hindi gumagawa ng sapat na insulin o hindi magagamit ang insulin na ginagawa nito nang epektibo. Karaniwang nagkakaroon ng Type 2 diabetes sa panahon ng pagtanda, gayunpaman, parami nang parami ang mga taong nagkakaroon ng Type 2 diabetes nang mas maaga sa buhay.

### MGA BILANG

- Ayon sa Tanggapan ng Kalusugan ng Minorya:
  - Ang mga Asian American ay **40 porsyentong mas malamang** na ma-diagnose ng diabetes kaysa sa mga non-Hispanic White.
  - Isang **mas mataas na porsyento** ng lahat ng mga adultong Katutubong Hawaiian at Pacific Islander (15.6%) ay nagkaroon ng diabetes kumpara sa mga adultong solong lahing Asyano (8.0%) at lahat ng mga adulto sa U.S. (8.7%).
  - Mula 2017-2018, ang mga Asian Indian ay **70 porsyentong mas malamang** na ma-diagnose ng diabetes, kumpara sa mga non-Hispanic white.
- 22 porsyento sa populasyon ng mga adulto** sa Palau ay tinatayang mayroong diabetes at **14.4 porsyento sa populasyon ng mga adulto** sa Palau ay mayroong hindi na-diagnose na diabetes (Palau Hybrid Survey, 2017).
- Humigit-kumulang 1 sa 3 adulto** sa The Marshall Islands ang mayroong diabetes (Panghuling Ulat ng Republika ng Marshall Islands Hybrid Survey, 2018).
- Ayon sa Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit, **1 sa bawat 9 indibidwal** sa populasyon ng mga adulto sa Hawaii ang mayroong diabetes.

### MGA SALIK NG PANGANIB TYPE 2 DIABETES



- Hindi aktibong pamumuhay
- Labis na katabaan o sobrang timbang
- Edad: pagiging 45 taong gulang pataas
- Kasaysayan sa Pamilya: pagkakaroon ng magulang o kapatid na may type 2 diabetes
- Prediabetes
- Gestational diabetes (diabetes sa panahon ng pagbubuntis) o nagsilang ng sanggol na may timbang na higit sa 9 pounds
- Isang African American, Hispanic/Latino American, American Indian, o Katutubong Alaskan. Ang ilang Pacific Islanders at Asian American ay nasa mas mataas ding panganib

### MGA PALATANDAAN AT SINTOMAS TYPE 2 DIABETES



Kung mayroon kang alinman sa mga sumusunod na sintomas ng diabetes, magpatingin sa iyong doktor tungkol sa pagpapasuri sa iyong asukal sa dugo:

- Palaging nauuhaw o nagugutom
- Madalas na pag-ihi, kadalasan sa gabi
- Pagbaba ng timbang kahit walang ginagawa
- Pagkakaroon ng malabong paningin
- Pagkakaroon ng pamamanhid o manhid na mga kamay o paa
- Pakiramdam ng labis na pagkapagod
- Pagkakaroon ng napakatuyong balat
- Pagkakaroon ng mga sugat na mabagal maghilom
- Ang pagkakaroon ng mas maraming impeksyon kaysa karaniwan

### PAG-IWAS TYPE 2 DIABETES

Maaari mong maiwasan o maantala ang type 2 diabetes sa mga simple, napatunayang pagbabago sa pamumuhay gaya ng pagbabawas ng timbang kung sobra sa timbang, pagkain ng mas masustansya, at regular na pisikal na aktibidad.

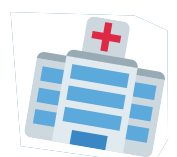
Mag-ehersisyo - sikaping magkaroon ng 30 minutong aktibidad bawat araw (paglalakad, hula, tai chi)



Kumain ng masustansya - kumain ng sariwang prutas at gulay, isda, at mas kaunting prinosesong pagkain



Sundin ang medikal na payo - bisitahin ang iyong doktor sa pangunahing pangangalaga, Community Health Center, Native Hawaiian Health Center, o Rural Healthy Clinic



### MGA SANGGUNIAN

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

#### INFORMATION SOURCES

The Centers for Disease Control and Prevention ([cdc.gov](http://cdc.gov))  
The Office of Minority Health ([ohhs.gov](http://ohhs.gov))  
Palau Hybrid Report ([palaugov.pw](http://palaugov.pw))  
Ministry of Health and Human Services Republic of the Marshall Islands ([rmihealth.org](http://rmihealth.org))