



# Diyabetis... Paano Bawasan ang Panganib

## Narinig mo na ba ang tungkol sa diyabetis?

Ang bilang ng mga tao na may diyabetis ay lumalago. Mahigit sa dalawang milyong mga Canadian ay may diyabetis, gayunpaman ikatlo sa kanila ay walang kaalaman tungkol dito. Ang diyabetis ay madalas na maaaring magsimula ng dahan-dahan ng ilan o walang mga sintoma sa loob ng maraming taon.

## Bakit mahalaga na malaman ang tungkol sa diyabetis?

Ang diyabetis na hindi ginamot ay maaaring humantong sa malubhang problema sa kalusugan katulad ng sakit sa puso, pagkabalug, kawalan ng paa't biyas at sakit sa bato.

**Ang magandang balita ay** mayroong maraming magagawa upang iwasan itong malubhang sakit o bawasan ang panganib ng mga problema sa kalusugan.

## Ano ang diyabetis?

Ang diyabetis ay nakakaapekto sa kakayahan ng katawan na gamitin ang enerhiya na nakukuha natin sa pagkain. Ang katawan ay binabago ang pagkain at ginagawang glukos (isang uri ng asukal sa katawan) na nagbibigay ng lakas sa atin. Ang glukos ay matatagpuan sa dugo pagkatapos nating kumain. Ang insulin ay isang hormon na ginawa ng katawan. Ito ay tumutulong sa glukos na lumabas sa dugo at lumipat sa mga selula upang magamit bilang enerhiya. Ang diyabetis ay isang sakit ng katawan na hindi makagawa ng katamtamang insulin o hindi makagamit ng insulin na ginawa nito.

## Ano ang mga iba't ibang uri ng diyabetis?

Mayroong tatlong mga uri ng diyabetis – type 1 diyabetis, diyabetis na lumabas sa pagbubuntis (gestational diabetes), at type 2 diyabetis.

## Type 1 Diyabetis

Ang type 1 diyabetis ay nangyayari kapag ang katawan ng tao ay hindi makagawa ng insulin. Ang type 1 na diyabetis ay nakakaapekto sa 10% ng mga tao. Karaniwan nito ay kinikilala sa panahon ng pagkabata. Ang mga tao na may type 1 diyabetis ay nangangailangan ng mga iniksyon ng insulin. Kung ikaw ay sinuri na mayroong type 1 diyabetis, mayroong mga mahalagang mga bagay na maaari mong gawin na makakatulong sa iyo upang manatiling malusog at iwasan ang mga problema ng kalusugan na maaaring resulta mula sa sakit na ito. Maaari kang makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalaga ng kalusugan kung paaano manatiling malusog. Ang iyong pangkat ng pangangalaga ng kalusugan ay maaaring kasama ang isang doktor, nars o dayetisyan.

## Diyabetis na Lumalabas sa Pagbubuntis (Gestational Diabetes)

Ang diyabetis na lumalabas sa pagbubuntis (gestational diabetes) ay maaaring mangyari sa panahon ng pagbubuntis. Sa pagitan ng 3 at 20% ng mga babaeng buntis ay nagkakaroon ng diyabetis na lumalabas sa pagbubuntis (gestational diabetes), depende sa kanilang mga panganib na kadahilanan. Ang mga babaeng may diyabetis na lumalabas sa pagkakabuntis ay hindi makagawa ng katamtamang insulin o ang kanilang katawan ay hindi makagamit nito ng mabuti. Karamihan ng mga babae ay nakaka-kontrol nito sa pamamagitan ng diyeta at ehersisiyo, ngunit may ilan ay kinakailangan ng insulin. Ang diyabetis na lumalabas sa pagbubuntis ay nawawala kapag ang sanggol ay sinilang, ngunit pareho ang babae at ang kaniyang sanggol ay mas may panganib na magkaroon ng type 2 diyabetis sa paglaon ng buhay.

*May kaunting magagawa upang maiwasan ang type 1 diyabetis at diyabetis na lumalabas sa pagbubuntis.*

## Type 2 Diyabetis

Ang type 2 diyabetis ay nangyayari kapag ang katawan ay gumagawa ng insulin ngunit hindi makagamit nito ng tama, o ang dami ng insulin ay masyadong kaunti upang tumulong sa katawan. Kadalasan ito ay nangyayari sa mga matatanda na higit ng 40 taong gulang, ngunit ang numero ay tumataas sa mga mas batang tao at pati na rin ang mga bata.

Mga 90% ng mga tao ay may diyabetis na type 2. Itong uri ng diyabetis ay maaaring pinamamahala sa pamamagitan ng pagbabago ng mga pamumuhay, ngunit kadalasan kailangan ng tabletas at/o iniksiyon ng insulin rin.

*Mas marami na ang maaaring gawin upang maiwasan ang type 2 na diyabetis.*

## Ano ang mga panganib na kadahilanan?

Ang pagiging:

- 40 taong gulang ang edad o mas matanda
- sobrang timbang o dinadala halos lahat ang timbang sa paligid ng iyong tiyan.
- isang miyembro ng grupo na mataas ang panganib - Aboriginal, Aprikano, Asyano, Hispanic o South Asian na pinanggalingan

## Pagkakaroon ng:

- kasaysayan ng diyabetis sa pamilya – magulang, kapatid o lolo't lola
- pagkakataong magsilang ng isang sanggol na mahigit sa 4 na kilo (9 na libra) o may kasaysayan ng diyabetis na lumabas sa pagbubuntis (gestational diabetes)
- pagpaparaya sa glukos o pag-aayuno sa mga antas ng glukos sa labas ng normal na saklaw
- mataas na kolesterol at/o alta-presyon o sakit sa puso
- mga pag-aalala sa kalusugan na may kaugnayan sa diyabetis tulad problema sa mata, ugat o bato

## Nasuri na mayroong alinman sa mga sumusunod na mga kalagayan:

- schizoprenia
- polycystic ovary syndrome
- acanthosis nigricans (maiitim na mga patsa sa balat)

## Ano ang magagawa ko upang maiwasan o i-antala ang type 2 na diyabetis?

Kahit na mayroong kang ilan sa mga kadahilananang panganib na hindi na mababago, tulad ng edad at kasaysayan ng pamilya, mayroong mga mahalagang kadahilananang panganib na **mayroon**

**kang kontrol.** Kamakailang mga pag-aaral ay nagpakita na kahit ang mga maliliit na pagbabago sa pamumuhay ay maaaring maiwasan o mai-antala ang pagsisimula ng type 2 na diyabetis sa mga tao na may ganitong panganib na sakit.

## Ano ang dapat gawin upang magkaroon ng malusog na pamumuhay?

Masustansyang mga pagkain, pisikal na aktibidad at iwasan ang paninigariyo ay ang mga mahalagang hakbang na maaaring mong gawin upang makakatulong sa iyo na mamuhay ng malusog at maiwasan ang sakit.

## Katha: “Ako ay sinabihan na malapit na akong magkaroon ng diyabetis.”

Ang “Borderline Diabetes” ay hindi umiiral. Ikaw alinman ay mayroong diyabetis o walang diyabetis. Mahalaga na ikaw ay makipag-usap sa iyong doktor upang maunawaan ang resulta ng pagsusuri para masundan mo ang mga mahalagang hakbang na makakatulong sa iyo na manatiling malusog. Kung sa iyong pagsusuri ng glukos sa dugo ay mataas, ngunit hindi gaanong mataas upang magbigay sa diyagnosis upang matukoy ang diyabetis, ang iyong doktor ay maaaring tawagin itong “paunahing diyabetis(prediabetes)”, “pinahinang pagpaparaan na glukos (impaired glucose tolerance)” o

“pinahinang pag-aayunong glukos (impaired fasting glucose)”. Ang iyong doktor ay madalas na titingnan an iyong glukos sa dugo. Ang mga pagbabago ng pamumuhay tulad ng pagkain ng masustansyang pagkain at dagdag na gawain ng pisikal na aktibidad ay mga mahalagang hakbang upang maiwasan o mai-antala ang type 2 diyabetis at sakit sa puso.



## Gawin isang bahagi ng iyong araw-araw na buhay ang masustansyang pagkain

Lahat ng mga pagkain ay maaaring kasama sa masustansyang pagkain. Ang masustansyang pagkain ay hindi tungkol sa isang pagkain o isang kainan sa isang araw; ito ay araw-araw na tularan ng mga pagkain na kinakain mo na gumagawa ng isang masustansyang pamumuhay ng pagkain. Naririto ang ilang mga tip upang magpagsimula ka:

- Tamasahin na kumakain ng mabuti. Alalahanin na magkaroon ng oras na ibahagi ang iyong mga pagkain kasama ang pamilya at mga kaibigan. Ito ay isa sa mga pinakamagandang kaligayahan sa buhay!
- Balansehin ang iyong pagkain sa pamamagitan ng pagpili ng mga pagkain mula sa bawat grupo sa apat na mga grupo ng pagkain. Ang Pagkain ng Mabuti (Eat Well) Canada Food Guide ay makakatulong sa iyo na gabayan ang iyong mga pagpipiliang pagkain. (Upang makakuha ng isang libreng kopya, tawagan ang Toronto Public Health sa 416-338-7600)



- Gawing sari-sari. Gumawa ng mapagpipilian mula sa iba't ibang mga grupo ng pagkain at subukan ang iba't ibang mga pagkain sa loob ng bawat grupo
- Matutong makinig sa iyong katawan. Kumain kapag ikaw ay gutom; tumigil kapag naabot mo na ang iyong “tamang busog” na pakiramdam.
- Subukan kumain sa regular na oras hangga't maaari. Umpisahan ang araw na may masustansiyang almusal.
- Kumain nang higit na mataas na fiber na mga pagkain, tulad ng buong butil na tinapay at siryal, mga lentil, kayumanggi na kanin (brown rice), mga gulay at prutas.
- Pumili ng mas mababang tabang mga produkto ng gatas, walang tabang karne at pagkain na inihanda na may kaunti o walang taba.
- Limitahan ang asin, alak at kapeina.

## Tayo na't kumilos! Masiyahan sa pagiging aktibo araw-araw

Sa inyong palagay ang pagiging aktibo ay kinakailangan ng maraming oras at pagsisikap? Magbasa pa upang malaman kung gaano kadali masiyahan sa aktibong pamumuhay.

- Paghahardin, paglalakad, pagsasayaw o paglalaro sa mga bata ay mga paraan na maaari mong tamasahin sa pagiging mas aktibo.
- Kailanman hindi pa huling magsimula sa pagiging aktibo. Simulan nang dahan-dahan at gumalaw ng hanggang sa 150 minuto ng katamtaman hanggang sa masiglang pisikal na aerobic na aktibidad sa bawat linggo. Maaaring gawin ito nang paulit bawat 10 minuto o higit pa. Gawing mas mabilis ang tibok ng iyong puso sa pamamagitan ng pagsubok ng masiglang paglalakad, paglangoy o pagbibisikleta.
- Hindi ibig sabihin na ang pagiging aktibo ay pumupunta sa gym o kumukuha ng mga klase sa ehersisiyo. Maraming mga paraan na maaari kang maging mas aktibo. Subukan ang ibang mga gawain at piliin kung ano ang tama para sa iyo.
- Bawat kaunting mga gawain ay nabibilang – ang pagparada ng iyong kotse at maglakad, at/o gamitin ang mga hagdan ng

mas madalas.

- Bisitahin ang website ng Ahensiya Pampublikong Kalusugan ng Canada-Mga Tip upang Maging Aktibo (Public Health Agency of Canada – Tips to get Active), upang makakuha ng tulong sa iyong pagsisimula (tingnan ang susunod na pahina). Upang makakuha ng libreng kopya ng Alituntunin ng Canadian ng Pisikal na Aktibidad (*Canadian Physical Activity Guidelines*), tumawag sa Pampublikong Kalusugan ng Toronto (Toronto Public Health) sa 416-338-7600.

Ang masusustansyang pagkain at aktibong pamumuhay ay maaaring makatulong sa iyo na magkaroon ng dagdag na lakas, pakiramdam ng mas mababang stress at magandang pakiramdam sa iyong sarili. Tandaan... kahit ang maliit na mga hakbang ginawa ay maaaring makapagbigay ng isang malaking pagkakaiba. Tanungin ang iyong sarili kung ano ang mga hakbang na maaari mong gawin upang maiwasan ang type 2 na diyabetis.

## Ano ang koneksyon ng paninigarilyo at diyabetis?

- Ang mga taong naninigarilyo o gumagamit ng tabako ay 50% makakakuha ng type 2 diyabetis kaysa sa mga hindi naninigarilyo.
- Ang mga naninigarilyo ay mayroong mas maraming taba sa tiyan. Itong uri ng taba ay mas lumalaban sa insulin.
- Ang nikotina sa usok ng sigarilyo ay maaaring gawing mas lumalaban ang katawan sa insulin. Ang mga naninigarilyo na may diyabetis ay maaaring kailangang mas higit pang insulin at may mas malalang kontrol ng asukal sa kanilang dugo kaysa sa mga hindi naninigarilyo.
- Ang mga kemikal sa usok ng sigarilyo ay nakakapinsala sa mga selula at lining ng mga daluyan ng dugo. Ang mga naninigarilyo na may diyabetis ay mas malamang na magkaroon ng mga sakit na nagreresulta mula sa mga napinsalang daluyan ng dugo kaysa sa mga hindi naninigarilyo na may diyabetis.
- Kung ikaw ay naninigarilyo, subukang tumigil. Ang paggamit ng gamot sa pagtigil ng paninigarilyo ay maaaring idoble ang iyong pagkakataong magtagumpay sa pagtigil.



- Ang Pamublikong Kalusugan ng Toronto (Toronto Public Health) ay makakatulung sa iyo na magsimula. Tumawag sa 416-338-7600 o subukan ang live e-chat sa iyong website.
- Ang Linya ng Tulong sa Mga Naninigarilyo (Smokers Helpline) ay isang libreng serbisyo ng Canadian Cancer Society na nagbibigay ng kumpidensyal, walang-husgang suporta upang tulungan ang mga tao na tumigil sa paggamit ng sigarilyo/ tabako. Tumawag sa 1-877 513-5333.

## Katha: “Ang Type 2 na diyabetis ay hindi seryoso.”

Lahat ng mga uri ng diyabetis ay seryoso. Ang problema sa kalusugan na sanhi ng diyabetis ay nangunguna sa mga sanhi ng kapansanan at kamatayan sa mga Canadian. Walang gamot para sa diyabetis ngunit maaari itong mapamahalaan sa pamamagitan ng maingat ng pagbabago ng pamumuhay, gamit ang mga tableta at/o insulin.

## Katha: “Sobrang pagkain ng asukal ay patungo sa diyabetis.”

Ang paggamit ng masyadong maraming asukal ay hindi dahilan ng diyabetis. Ang diyabetis ay isang kumplikadong sakit na malamang ay dulot ng ilang mga kadahilanan. Sa sandaling ang isang tao ay nasuri na may diyabetis, napakahalaga na limitahan ang paggamit ng asukal. Ang isang dietitian ay maaaring makatulong sa pagpapalano ng pagkain.

## Paano ko malalaman na nagkaroon ako ng diyabetis?

Naririto ang ilang mga sintoma na kailangan mong malaman:

- Ang pagiging uhawin
- Malabong paningin
- Madalas umihi
- Madalas o paulit-ulit na impeksyon
- Ang pagkawala o pagkakaroon ng timbang
- Pamamanhid/pangingilabot sa kamay o paa
- Pagod na pakiramdam, kakulangan ng enerhiya
- Mabagal ang papagaling ng mga hiwa o sugat

Kung ikaw ay 40 taong gulang o mas matanda, ikaw ay nasa panganib ng type 2 na diyabetis at dapat na magpasuri ng hindi bababa ng bawat tatlong taon. Kung mayroon kang anumang iba pang mga panganib na kadahilanan para sa diyabetis, maaaring kailanganin mong masuri ng mas madalas, anuman ang iyong edad.

Kung ikaw ay nasuri na mayroong type 2 na diyabetis, ang mga pagbabago patungo sa isang malusog na pamumuhay ay mahalaga sa pagkontrol ng diyabetis at maaaring makatulong pigilan ang karagdagang mga problema sa kalusugan na sanhi ng sakit. Kung mayroon kang alinman sa mga sintomas ng diyabetis, makipag-usap sa doktor ng iyong pamilya.

### Para sa karagdagang impormasyon

- Canadian Diabetes Association  
1-800-BANTING (226-8464)  
diabetes.ca
- Makipag-ugnay sa iyong lokal na ospital o sentro ng kalusugan ng komunidad upang malaman tungkol sa mga programa at serbisyo na magagamit sa pinakamalapit na sentro ng edukasyon ng diyabetis.
- Health Canada – *Canada’s Food Guide*  
canadasfoodguide.net
- Public Health Agency of Canada– *Canadian Physical Activity Guidelines*  
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php
- Women’s Health Matters  
womenshealthmatters.ca
- Dietitians of Canada  
dietitians.ca
- Palatanungan ng CANRISK (CANRISK Questionnaire)  
Alamin ang iyong panganib sa pagkakaroon ng type 2 na diyabetis sa <http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/diseasemaladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php>
- Mga Programa sa Edukasyon ng Diyabetis  
Kung mayroong kang type 2 na diyabetis at nais matuto kung paanong pamahalaan ito, bisitahin ang [torontodiabetesreferral.com](http://torontodiabetesreferral.com)

PH0802SS030 - Tagalog