

Ano ang Diabetes What is Diabetes

Tagalog



Office of Health Services | Department of Health and Human Resources

KID MAMA CENTER
 1101 Wootton Farmway, Suite 650
 Rockville, MD 20852
 1-800-414-6472



Salaysay ng isang May Edad na Filipina

Noong ako'y 51 taong gulang, nagsimulang manglabo ang aking paningin, madali akong mapagod, mauhaw at madalas umihi. Isang araw nagpunta ako sa doktor at ineksamin niya ang aking dugo. Sinabi niyang mayroon akong Diabetes Type II. Hindi ko alam kung ano iyon pero ako'y natakot. Mula noon, sinusunod ko ang payo ng doktor. Lagi akong umiinom ng mga gamot, naglalakad araw-araw at kumakain ng tamang pagkain. Pero ngayon, 24 taon mula nang ako'y magpatingin, at umiinom ng gamut ayon sa payo ng doktor, kung minsan ay nakakaramdam pa rin ako ng pamamanhid ng aking mga kamay at paa at panglalabo ng paningin. Sana noon pa'y may nakapagsabi na sa akin tungkol sa sakit na ito.

Isang Filipina, 75 taong gulang

Ano ang Diabetes

Ang Diabetes ay isang sakit na sanhi ng kakulangan ng katawan sa paggawa ng "insulin" upang maproseso ang "glucose" (isang anyo ng matamis) upang ito ay dumaloy sa dugo at magbigay lakas sa inyong katawan. Ang mga bata at mga kabataan ay karaniwang nagkakasakit ng Type I Diabetes bago sila sumapit sa edad na 30 taon. Mula 90-95% ng mga maysakit ng diabetes ay may Type II Diabetes. Kung kayo ay may diabetes, ang antas ng matamis sa inyong dugo ay napakataas. Ang mataas na antas ng matamis sa dugo (blood sugar level) ay masama para sa inyong kalusugan.

Ilang Pangkaraniwang Palatandaan At Sintomas (Maaaring hindi lahat)

- Sobrang pagkauhaw
- Madalas na pag-ihi
- Madaling magutom
- Madaling mapagod
- Biglang pagbaba ng timbang
- Sugat na hindi gumagaling
- Panlalabo ng paningin
- Kirot at pamamanhid ng mga kamay at paa
- Hindi gumagaling na impeksyon sa balat
- Pagkakaroon ng impeksyon sanhi ng “fungus”
- Panunuyo at pangangati ng balat

Ano Ang Mangyayari Sa Isang May Diabetes Type II Kung Hindi Ito Malulunas

- Matinding problema sa inyong kalusugan
- Sakit sa puso (Coronary Heart Disease) na maaaring maging sanhi ng atake sa puso
- Mahinang pagdaloy ng dugo na maaaring humantong sa pagputol ng braso o binti
- Iba't-ibang problema sa maraming “organ”, panlalabo ng paningin o tuluyang pagkabalag
- Pagpalya ng iba't-ibang “organ” ng katawan, pagkakasakit sa bato, atay, baga at puso
- Kamatayan

Huwag Maghintay Ng Mga Palatandaan O Sintomas – Magpatingin Agad

- Patingnan ang inyong mga mata minsan sa isang taon
- Magpa-eksamen sa doktor tungkol sa antas ng matamis sa dugo (blood sugar level) minsan sa isang taon
- Tingnan kung may impeksyon o pagbabago ng kulay ang mga kuko sa paa
- Magpatingin sa doctor para sa kumpletong pagpapa-eksamen ng paa minsan sa isang taon
- Laging tingnan ang inyong katawan kung may pamamaga o sugat na hindi gumagaling

Malamang Na Magkasakit Ng Diabetes Type II Ang Mga Sumusunod

- Sobra ang timbang
- 45 taong gulang at pataas
- Pagkakaroon ng Diabetes Type II sa pamilya
- Hindi laging nagkikilos (inactive) at walang ehersisyo
- Mataas ang presyon ng dugo (high blood pressure)
- Pagkakaroon ng “diabetes” sa panahon ng pagbubuntis, isang uri ng “diabetes” na nagaganap habang nagbubuntis o pagsisilang ng sanggol na siyam na libra o mahigit ang timbang
- Mga lahing Asyano at mga naninirahan sa Isla ng Pasipiko

Ano Ang Dapat Gawin Upang Maiwasan Ang Diabetes Type II

- Kumain ng tamang pagkaing pampalusog, kasama ang mga prutas at gulay
- Kumain ng tatlong beses araw-araw, hangga’t maaari ay sa pare-parehong oras
- Mag-ehersisyo (maglakad, magsayaw, gumawa ng magagaan na gawaing-bahay) sa loob ng mga 20-30 minuto araw-araw
- Sabihan ang inyong mga kasambahay at kaibigan na gawin din ang lahat ng ito

Kung kayo ay nangangailangan ng pangkalusugang serbisyo publiko, mangyari po lamang na humiling ng “interpreter” kung kayo’y nahihirapang magsalita ng English

Para sa karagdagang kaalaman tumawag lamang po sa 562 570 4489

A Story of a Filipina Elderly

“When I was about 51 years old, I began having problems with my vision; also I was always tired, thirsty, and had to go to the bathroom often. So one day, I went to my doctor and she did a blood test. My doctor told me that I had Diabetes Type II. I didn’t know what it was, but I was scared. Today, 24 years from my diagnosis, I have done what the doctor had told me. I take my three medications daily, eat healthy foods, and walk everyday. But, I sometimes feel numbness in my feet and hands and cannot see very well. I just wish that someone could have told me about the disease earlier.”

Filipina, 75 years old

What is Diabetes

Diabetes is a disease when your body cannot produce enough insulin to process glucose (a form of sugar) in your body into energy. Type I Diabetes usually develops in children and young adults before the age of 30. Type II Diabetes is the most common type of diabetes. About 90-95% of people with diabetes have Type II Diabetes. When you have diabetes, your blood sugar level is too high. A high blood sugar level is dangerous to your health.

Some Common Signs and Symptoms (which may or may not be present)

- Excessive thirst
- Frequent urination
- Hunger
- Fatigue
- Drastic weight loss
- Cuts or open sores not healing
- Blurred vision
- Tingling or loss of feeling in hands or feet
- Non-healing infections of skin
- Yeast infection
- Dry, itchy skin

What Happens to Someone With Diabetes Type II if Not Checked

- Severe problems in your health
- Heart Disease (Coronary Artery Disease), which may cause a heart attack and stroke
- Poor blood circulation which may lead to amputation of arms and legs
- Multiple organ problems, including blurred vision or blindness
- Multiple organ failures including kidney, liver and heart
- Death

What Can You Do to Check If You Have Diabetes Type II

- Get your eyes checked once a year
- Ask your doctor (health care provider) for a blood sugar level test once a year
- Check your toenails for any discoloration or infections
- Ask your doctor (health care provider) for a complete foot exam at least once a year
- Check your body everyday for soreness or cuts that don't heal

Risk Factors of Diabetes Type II

- You are overweight
- You are 45 years of age and over
- A family history of diabetes type II
- You are inactive (sedentary) and don't exercise
- High blood pressure
- History of gestational diabetes, a form of diabetes occurring in pregnancy, or giving birth to a baby weighing more than nine pounds
- Excessive thirst
- Asian and Pacific Islander Americans are at high risk

What Should You Do To Prevent Diabetes Type II

- Eat a balanced diet (healthy), including fruits and vegetables
- Eat three times a day and keep your meals about the same time each day
- Exercise (walk, dance, light house work, gardening, etc.) 20-30 minutes each day
- Tell your family members and friends to do the same

*** If you use public health services, ask for an interpreter if you cannot speak English well***

For more information, contact:

Federation of Filipino-American Associations, Inc.
2nd Floor West Facilities Center
2125 Santa Fe Avenue
Long Beach, CA. 90810
Tel. (562) 570-4489

Federation of Filipino-American Associations, Inc.

