

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

There are three main types of diabetes.

- In Type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- In Type 2 diabetes, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In gestational diabetes during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

Risk Factors for Diabetes

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive
- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent

Signs of Diabetes

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision

Diyabetis

Ang diyabetis ay isang karamdaman kung saan hindi magamit nang mabuti ng inyong katawan para sa enerhiya ang pagkain na inyong kinakain. Kailangan ng inyong mga selula ang enerhiya upang mabuhay at lumaki.

Kapag kayo ay kumakain, ang pagkain ay natutunaw sa anyo ng enerhiya na tinatawag na glucose. Ang glucose ay isa pang salita para sa asukal. Ang glucose ay pumupunta sa inyong dugo at tumataas ang asukal sa inyong dugo. Ang insulin ay isang hormone na ginagawa ng inyong lapay. Tinutulungan nito ang glucose na dumaloy mula sa inyong dugo patungo sa mga selula upang magamit ito ng inyong katawan para sa enerhiya. Hindi mabubuhay ang mga tao nang walang insulin.

Mayroong tatlong pangunahing uri ng diyabetis.

- Sa Type 1 na diyabetis, hindi gumagawa ng insulin ang lapay.
- Sa Type 2 na diyabetis, hindi sapat ang ginagawang insulin ng lapay o kaya ay hindi magamit ng inyong katawan ang insulin na gawa ng lapay.
- Sa diyabetis habang nagdadalang-tao (gestational diabetes), ang ina ay hindi makagawa ng sapat na insulin upang tugunan ang mga pangangailangan ng ina at ng sanggol.

Mga Sanhi ng Panganib para sa Diyabetes

Mas nanganganib kayong magkaroon ng diyabetis kung kayo:

- Ay galing sa pamilya kung saan may mga miyembrong may diyabetis
- Ay sobra ang timbang
- Ay lampas sa edad na 40
- Ay hindi aktibo
- Ay nagkaroon ng diyabetis habang nagdadalang-tao (gestational diabetes) o nagkaroon ng anak na may timbang na 9 na libra (pounds) o 4 na kilo o mas marami pa noong ipinanganak ito
- Ay Aprikano, Asyano, Latino o Pacific Islander ang lahi

Mga Palatandaan ng Diyabetis

- Masyadong pagka-uhaw
- Pakiramdam na pagod
- Madalas na paggamit ng kubeta para umihi
- Malabong paningin

- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Taking medicine - insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes

Talk to your doctor, nurse and dietitian to learn how to manage your diabetes.

- Pagbaba ng timbang
- Matagal gumaling ang mga sugat
- Palaging nagugutom
- Makating balat
- Mga impeksyon
- Pagmamanhid o pangigilig sa mga paa at/o mga kamay
- Problema sa sekswal na gawain

Madalas na walang palatandaan ang mga tao kahit na ang antas ng kanilang glucose sa dugo ay mataas. Maaari kayong masuri para sa diyabetis sa pamamagitan ng pagsuri sa dugo.

Ang Inyong Pangangalaga

Ang layunin ay upang panatilihin normal hanggat maaari ang antas ng inyong glucose. Maaaring kabilang sa inyong pangangalaga ang:

- Pagpapalano ng pagkain
- Pagsusuri sa antas ng glucose
- Pag-aaral sa mga palatandaan upang malaman kung kailan nagiging masyadong mababa o masyadong mataas ang antas ng inyong glucose
- Pag-eehersisyo
- Pag-inom ng gamot – insulin o pildoras
- Pagpunta sa lahat ng pakikipagtipan sa koponang nangangalaga sa inyong kalusugan
- Pakikilahok sa mga klase para sa diyabetis

Kausapin ang inyong doktor, nars o eksperto sa nutrisyon at diyeta upang alamin kung paano pangasiwaan ang inyong diyabetis.

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.