

Saluadam ta Dayabitis mo

Pangpatibker a Pagbasaan Para
Kadaguiti Addaan ti Dayabitis



Rason ken Pagyaman

Daytoy nailawlawag ken naiyababa nga pagbasaan ti CDC iti tawen 1997, *Saluadam ta Dayabitis mo*, ket naaramid para kadaguiti agnaed iti lugar nga adda iti Pacifico ket mabalin nga mausar a mangsuposop iti publikasyon iti tawen 1997. Daytoy ket saan koma nga naaramid no awan ti tulong ti Departamento ti Salun-at ti Hawaii iti Panangkontrol ti Dayabitis ken Nutrisyon ken Aktibidad pang-Pisikal nga adda iti Sanga ti Panangsaluad ti Salun-at, ken ti Asosasyon ti Hawaii daguiti Mangyad-adad ti Panangsaluad ti Dayabitis. Dadduma pay a tulong teknikal ket inted daguiti Programa ti Pangkontrol ti Dayabitis ti American Samoa, Guam, Estado ti Micronesia, Islas ti Marshall, Islas ti Amianan a Mariana, ken Palau. Daguiti mangidadaulo ti Sentro ti Panangpasardeng ken Panangsaluad ti Sakit, Dibisyon ti Panagilawlawag ti Dayabitis ti nangted iti panangbalin daytoy a proyekto.

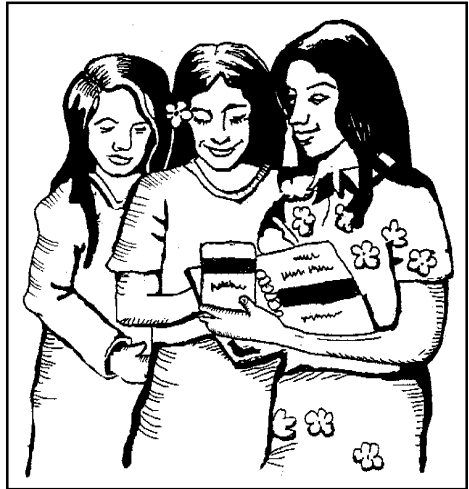
Ti retrato ti umuna nga pahina: Naggapu ti Departamento ti Salun-at iti Hawaii-Sekyon ti Nutrisyon ken Aktibidades pang-Pisikal.

Daytoy nga pagbasaan ket saan nga nairehistro ti opisina ti copyright. Siasinno man a mayat ket mabalinna ti mangkopya ti ania man a paset wenna daytoy entiro nga publikasyon.

1. Pakauna

Ti dayabitis sagidenna iti amin a parte ti panagbiagmo. Daytoy ket seryoso ken tungpal-biag a kondisyon, ngem adu ti mabalin nga aramiden tapno masaluadan ti salun-at mo. Mabalin nga tagibenem ti salun-at mo—saan laeng nga ita, ngem pati pay iti sumarsaruno pay a tawen.

Panangbalanse ti kangrunaan a sarita tapno masaluadam ti dayabitis. Masapul nga taginayonem ti balanse iti unos ti panagbiagmo. Masapul nga balansyem ti kanem, aramid pang-pisikal, ken panagagas. Masaluadam ti dayabitis mo babaen ti tulong ti pamilya ken gagayyem, ti grupo ti mangsaluad ti salun-at, ken ti komunidad.



Makikammayet ka iti grupo mangsaluad ti salun-at tapno masaluadan ta dayabitis mo.

Ania ti Dayabitis?

Kaaduan nga intay ipauneg nga kanen ket agbalin a glucose (asukar) para iti bagi tapno mausar nga pagpapigsa. Ti pali, maysa a organo wenno parte ti bagi nga masarakan iti asideg ti bituka, ket agaramid iti *hormone* a maawagan iti insulin, nga daytoy ti mangtulong iti *glucose* nga makauneg iti amin a parte ti bagi. No addaan ka iti dayabitis, usarenna a nalaing ti bukodna nga insulin. Daytoy a problema ti pakaigapuan ti pannakaurnong ti *glucose* yanti dara.

Pagilasinan ken Simtomas ti kaadda iti Dayabitis

Daguiti sumaganad ti mabalin a pagilasinan ken simtoma ti kaadda ti sakit a dayabitis. Addaan ka iti dadduma a pagilasinan sakbay nga maamuam no addaan ka iti dayabitis:

- Assideg nga panaginum
- Masansan nga panagisbo
- Nakapsut ti panagkita
- Alisto nga pannakabannog
- Panagbaba iti timbang
- Namaga a kudil
- Sugat a narigat nga aglaing
- Masansan nga inpeksyon
- Awan rikna wenno agpipikel ti saka
- Panagbakkakwar

Daguiti Tipo ti Dayabitis

Adda dua (2) a kangrunaan a tipo ti dayabitis:

- Tipo 1
- Tipo 2

Daguiti ub-ubbing ken saan pay unay a nataengan ti masansan a maaddaan iti Tipo 1 dayabitis. Para kadaguiti tattao nga addaan iti Tipo 1 dayabitis, ti pali (*pancreas*) ket bassit wenno pasaray

awan iti maaramidna nga insulin, ken daytoy nga insulin ket maiyendieksyon iti inaldaw tapno agbiag.

Kaadduan a tattao ket addaan iti Tipo 2 dayabitis. Ti pali daguiti tattao nga addaan iti Tipo 2 dayabitis ket kanayon nga agaramid iti insulin, ngem ti bagi ket saanna a mausar a naimbag.

Kaadduanna nga daguiti addaan Tipo 2 dayabitis ket maduktalan kadaguiti agtawen iti 30 wenno 40 nga tawen. Uray no kasta, kaaduanna nga daguiti ub-ubbing ken naubing a nataengan iti addaanen iti Tipo 2 dayabitis.

Daguiti sumaganad ti mabalín a pakaigapuan iti Tipo 2 dayabitis:

- Addaan iti dayabitis ti miembro ti pamíliá
- Awan iti aktibidad pisikal ti bagi
- Sobra a dagsen ti bagi
- Saan a maikanantad a pannangan (a kas: makmakan a nangatu iti taba wenno nalabes a pannangan)
- No ti popoon daguiti tao ket Asian, Pacific Islander, Native Hawaiian, American Indian, Catillano, Latino, wenno African American

2. Panangkontrol ti Dayabitis

A. *Dieta wenno Pannangan*

Daguiti banbanag a kayat mo a magun-od babaen ti pannangan iti nasayaat ket:

- Mentenarena ti rumbeng ken nasalun-at a kaadu ti asukar iti dara
- Mentenaren wenno magun-od iti maikanatad a timbang
- Mangan iti apaggisu a kaadu ti nasalun-at a makmakan



Babaen iti tulong ti Departamento ti Salun-at iti Hawaii-Sekyon ti Nutrisyon ken Aktibidades pang-Pisikal

Alagaden para iti nasalun-at a pannangan:

1) Mangan iti mamintallo iti tunggal aldaw

Masapul a mangan iti saan nga nababbaba ngem mamintallo iti ti tunggal aldaw nga buyogan iti meryenda iti nagbabaetan daguitoy, wenno mangan iti 5-6 a daras iti babassit a pannangan iti agmalem tapno mamentenar ti nasalun-at a kaadu ti asukar ti dara.

2) Atensyonam daguiti nadumaduma a parte ti makan

Limitaram daguiti parte ti makan; tapno makontrol mo ti asukar ti dara a nasayaat.

3) Piliem ti kanem manipud iti tallo wenno ad-adu a grupo ti makan kada pannangan

Babaen iti pannangan iti tallo a klase wenno ad-adu a grupo ti makan, mamentenar mo iti nasalun-at a kaadu ti asukar ti dara. Kasla koma: pasta, natnateng, ken protina.



Babaen iti tulong ti Departamento ti Salun-at iti Hawaii-Sekyon ti Nutrisyon ken Aktibidades pang-Pisikal

4) Piliem daguiti makan nga saan a nataba

Mangan kadaguiti saan a naiprito a makan ken agusar iti limitado a taba. Limitaram iti keso, mantikilya, lana ti niog, taba wenno manteka, meyoneis, delata a karne, daguiti naluto ken nabungon a makan, ken dadduma pay a nataba a makmakan.



Babaen iti tulong ti Napagkaykaysa nga Estado ti Micronesia Programa ti Pangkontrol ti Dayabitis

5) Piliem daguiti makan nga nangato ti fiber

Piliem daguiti makan a kas bagas nga sampurado, *whole wheat*

bread, ut-utong, nalangto nga natnateng ken prutas.

6) Limitaram daguiti Nasasam-it ken Alkohol

Daguitoy a klase ti makan ket apektaranna ti kaadu ti asukar ti dara ket masapul ngarud a malimitaran.

Makisaritaka kadaguiti mangiwanwan iti salun-at tapno matulungandaka iti umno a kaadu ti kanen, panangbasa iti tarheta daguiti makan, ken ti pannangan iti ruar.



B. Aktibidades pang-Pisikal

Daguiti aramid pang-pisikal ket importante a wagas iti panangmaneher ti dayabitis babaen iti panangtulong na iti pannakakontrol mo ti asukar ti dara ken timbang. Aktibidad pang-pisikal ket matulongannaka a mangprebentar daguiti problem maipangguep ti puso.

Aktibidades pang-pisikal ket:

- Papigsaenna ti puso, bara, ken tultulang
- Paaduenna ti piskel, pigsa, ken undor
- Kontrolenna ti timbang ken taba ti bagi
- Pababaenna ti presyon ti dara
- Papintasenna ti abilidad ti bagi nga mangkontrol ti panateng
- Pangatuenna iti pigsa
- Pababaenna ti kaadu ti insulin iti panawen ti ehersisyo
- Papintasenna ti essem ken rag-o
- Papintasenna ti turog
- Palaingenna ti bannog
- Mangited ti nasayaat a rikna!



C. Banag nga Maipanggep iti Agas ti Dayabitis

No agtumtumarka iti agas ti dayabitis wenno mainindieksyonan ka iti insulin tapno mapasardeng ti dayabitis mo, siguraduem nga daguiti mangiwanwan ti salun-at ket mailawlawag da no kasano ti umno a wagas. Agsaludsud ka kadakuada no adda saan mo a maawatan.

D. Kangrunaan nga Aramiden:

- Uminom iti adu a danum. Walo (8) a dadakkel a baso ti danum ti mairekomendar iti kada aldaw.
- Agusar iti kuwentas, nagan, wenno purselas nga mangipakita nga sika ket addaan ka iti dayabitis.
- Kaduam ti gayyemmo nga agaramid pang-pisikal.
- Agusar iti medias ken sapatos nga umiso iti sakam.
- Kitaem ti sakam iti naldaw no adda butuan, aglabbaga, sugat, wenno mabettak a kudil.
- No saan a nasayaat ti riknam, isardengmo ti ar-aramidem, kitaem ti kaadu ti *glucose* ti dalam, ken tumawag iti doktor wenno umno nga agiwanwan.
- Agtumar iti agas a kas naireseta.

3. Panangayunar iti Umiso nga Kaadu ti Asukar ti Daram

Mamentenar mo iti umno a kaadu ti asukar ti dara babaen ti:

- Matesting ti kaadu ti asukar ti dara iti inaldaw
- Mangala iti *hemoglobin A1c test* ken ti mangiwanwan ti salun-at iti kada tallo a bulan no mainindieksyonan ka iti insulin wenno kada innem a bulan no agtumtumar ka iti agas ti dayabitis.

A. *Senyales ti addan ti nababba nga asukar ti dara*

Daguiti senyales iti nababa nga asukar ti dara iramanna ti:

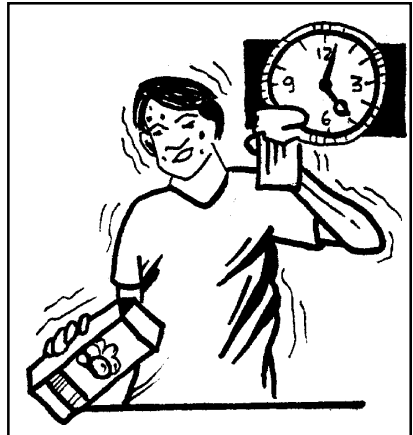
- Agnerbiyos, agpigerger, wenno agkaling-etan
- Makarikna ti bannog
- Mariribukan
- Maawanan puot wenno matalimudaw
- Agkissiw (agpigerger)

Sakbay nga aramidem daguitoy sumaganad, masapul nga alaem ti rukod ti kaadu ti asukar ti daram tapno maliklikam ti peggad:

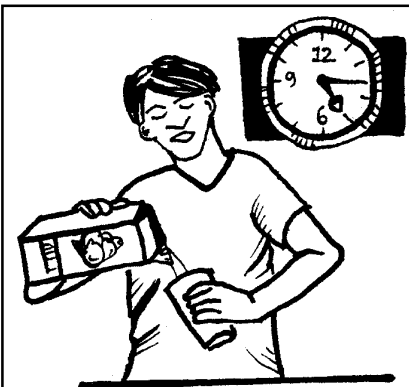
- Agmaneho ti lugan
- Panagusar iti dadakkel a makinerya
- Naaktibo unay
- Naunday unay a kinaaktibo



No mariknam nga bumaba ti rukod ti asukar ti daram ngem saan mo a matesting daytoy ket...



...uminom ka iti awan ti asukarna a tubbog ti prutas!



Uminom ka iti tubbog ti prutas kada 15 minutos agingga nga ti asukar ti daram ket agsubli iti gagangay.

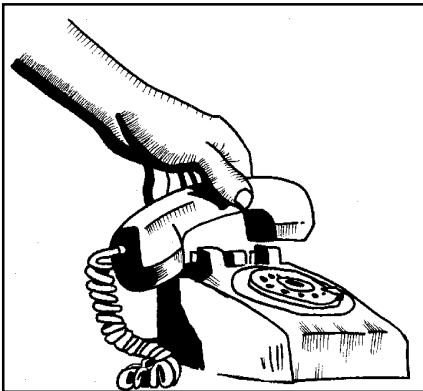
B. Senyales iti Nangato a Asukar ti Dara

Daguiti senyales iti nangato a asukar ti dara ket:

- Namaga a ngiwat
- Ma-waw
- Masansan a panagisbo
- Pannarikna ti bannog
- Panagkapsut ti panagkita
- Panagbaba ti timbang
- Sakit ti buksit, marikna ti sakit ti buksit, wenno panagbakwar



Masansan a panagisbo ket maysa a senyal iti nangato a *glucose* ti dara.



Masapul nga inaldaw a tumawag ka iti doktor mo no masakitka.

No adda mariknam a senyales ti nangato asukar ti daram, testingem ti daram wenno bumisita ka iti klinika pangpobliko.

4. Dayabitis ti Mata

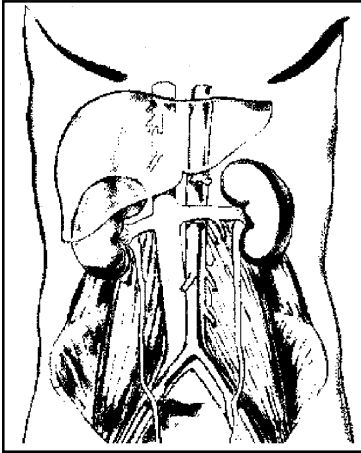
Senyales iti Dayabitis ti Mata

Regular nga agpaeksamen ka iti mata tapno maduktalam no naapektaran ti dayabitis ti matam, ket masapsapa nga maamuam. Siguraduem nga ibagam kadaguiti mangiwanwan ti salun-at wenno doktor iti mata maipanggep iti problemam iti mata.

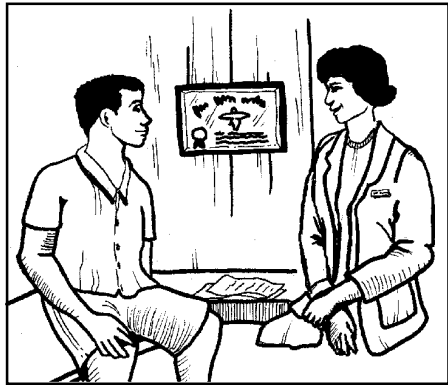


No addaan ka iti problema iti panagkitam, makisarita ka kadaguiti mangiwanwan iti salun-at wenno doktor ti mata.

5. Problema iti *Kidney*



Tagibenem daguiti *kidneys* mo babaen ti panangkontrol mo ti asukar ti daram ken presyon ti daram. Agtinawen nga agpatesting ka iti dara ken isbo tapno maamuam ti panagubra daguiti *kidneys* mo.



Ipakaammom kadaguiti mangiwawan ti salun-at no adda senyales ti inpeksyon ti *kidney* ken basisaw mo.

Senyales iti Pannakainpeksyon ti basisaw:
narimer wenno nadara (lumabbaga) nga isbo, panagkasapulan unay nga yiisbo

Senyales ti Pannakainpeksyon ti *kidney*:
panagsakit ti bukot, aglammin, aggurigor

6. Problema iti Puso ken Urat

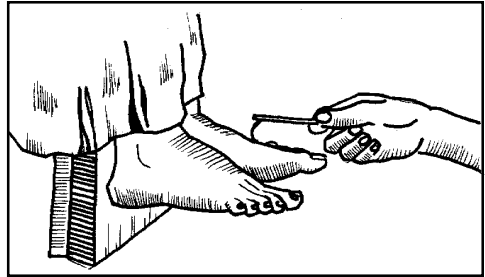
Daguiti addaan iti dayabitis ket addaan iti problema iti puso ken ur-urat no saan a makontrol ti asukar ti dara.

Ti problema ti puso ken ur-urat ti kangrunaan nga pakaigapuan ti panagsakit, pannakabaldado, ken pannakaipapatay daguiti addaan iti dayabitis. Problema ti puso ken urat ket mangted iti saan a nasayaat nga panagayus ti dara kadaguiti gurong ken saka.

Ad-adda nga agpeggad ka iti problema ti puso ken urat a kas iti, atake ti puso, narigat nga panaganges, wenno *stroke*, no sika ket agsigarilyo, addaan ka iti nangato a presyon ti dara, wenno nangato ti kolesterol wenno taba iti daram. Daguiti mangiwanwan ti salun-at ket matulungandaka nga mangibaba iti panagpeggad ti problemam iti puso ken ur-urat ken ibagada no mamin-ano nga alaem iti presyon ti dara ken kolesterol mo.

7. Rikna ken Problema ti Saka

Ti pannakaawan ti rikna, problema ti sirkulasyon ti dara, ken inpeksyon nga saan nga aglalaing ket mabalin nga makaited iti seryoso nga problema ti saka kadaguiti addaan sakit a dayabitis, pakairamanan ti pannakaputed ti saka.



Daguiti mangwanwan iti salun-at ket masapul nga mangala iti kompleto a tsek-ap kadaguiti babassit nga urat ken sakam maminsan ti makatawen.

Saluadam daguiti sakam babaen ti:

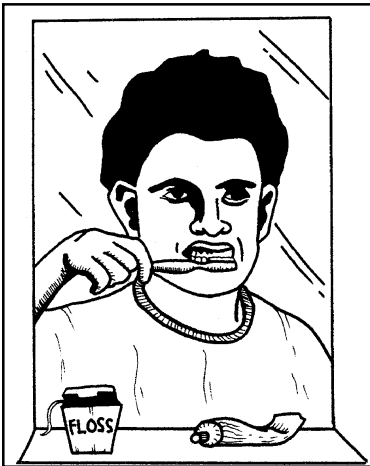
- Inaldaw nga panangbuggo kadaguiti sakam
- Inaldaw nga kitaem daguiti sakam iti kaadda ti ringyad, sugat, wenno butuan
- Panangkontrol ti kaadu ti asukar ti daram
- Saan nga panagsigarilyo wenno panagmuskada
- Saan nga magna a saka-saka ken kanayon nga panagusar iti sapatos wenno tsinelas



Siguraduem nga pamagaam daguiti nagbabaetan ti ramay ti sakam sakbay nga agsapatos ka.

8. Sakit ti Ngipen

Daguiti addaan iti sakit nga dayabitis ket masansan nga maaddaan iti problema iti ngipen ken gugot no ti asukar ti dara ket saan nga matiped.



Proteheram daguiti ngipen mo babaen ti panagsipilyo iti mamindua a daras iti tunggal aldaw ken panagingat iti inaldaw.



Ti nasalun-at a ngipen ken gugot agdepende iti pannakatagiben iti asukar ti daras.



Bisitaem ti dentismo maminsan kada innem a bulan.

9. Panagbakuna

Ti trangkaso ken numonia ket sakit a seryoso nga mabalin a pakaigapuan ti pannakaospital mo. Tinawen a mangala iti bakuna kontra ti trangkaso tapno masaluadam ti panagsakit mo. Agsaludsud kadaguiti agiwanwan ti salun-at wenno doktor no kasano iti panangala iti bakuna kontra ti sakit a numonia, aglalo saan ka pay a nagbakuna iti uneg ti lima a tawen.



Dibisyon ti Pannakailawlawag ti Dayabitis
Sentro National ti Nakana a Sakit
Panangsaluad ken Panangpadur-as ti Salun-at
Sentro ti Panangpasardeng ken Panangsaluad ti Sakit
(CDC - Center for Disease Control)

Para Iti Panagsalud-sud ti pobliko ken publikasyon:

Telepono: Programa ti Panangsalaknib ken Panagpasardeng
ti Dayabitis iti Estado ti Hawaii
808-692-7462

Fax: 808-692-7461

E-mail: HSDPCP@mail.health.state.hi.us

Mail: HSDPCP
601 Kamokila Blvd., #344
Kapolei, Hawaii 96707

*Ti pagsasao nga Ingles daytoy nga pagbasaan ket pinunduan ti
CDC ken ti Programa ti Panangyadal iti Dayabitis pang-Nasyonal.*

*Ti pannakayulong ken pannakapaadu daytoy a pagbasaab ket
naaramid babaen iti tulong ti Nagkaykaysa nga Agrimento ti
HSDPCP iti numero U32/CCU902712-15 a naggapu iti CDC.*

*Serbisyo nga Awan iti Deskriminasyon: Ipadanun
mi dagu iti aktibidades nga saan nga mapili iti
masebian uray no ania iti puli, kolor, ili nga
naggapuan (pakairamanan iti pagsasao) edad,
kinatao, wenna pagkurangan. Makiuman iti
HSDPCP babaen iti telepono nga addan iti
numero 808-692-7462 wenna iti departamento iti
Opisyal nga Mangted iti Umno nga Aksyon iti PO
Box 3378, Honolulu, HI 96801-3345 wenna iti
telepono numero 808-586-4616 iti uneg 180 nga
aldaw nga adda iti problema.*



