

Gawin ang maliliit na hakbang na ito ngayon upang

Pigilan ang Diabetes



Alamin kung ikaw ay nanganganib.

Ang mga Filipino na sobra ang timbang ay malaki ang panganib na magkaroon ng ika-2 klaseng diabetes. Kausapin ang iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa panganib sa IYO. Upang makakuha ng karagdagang kaalaman, tingnan ang iksamen ng panganib sa likod.



Magbawas ng kaunting timbang.

Ang sobrang timbang ay naglalagay sa iyo sa malaking panganib na magkaroon ng ika-2 klaseng diabetes. Ang timbang na sa palagay mo ay katamtaman ay maaaring hindi malusog na timbang. Tingnan ang chart sa likod upang malaman kung ang iyong timbang ay naglalagay sa iyo sa panganib na magkaroon ng diabetes. Ang pagbawas ng kahit 10 libra ay makakatulong na bawasan ang iyong panganib. Magagawa mo ito sa pagiging aktibo at pagkain ng masustansiyang pagkain.



Maging mas aktibo. Pumili ng gawain na ikinasisiya mong gawin. Maglakad, lumangoy, mamisikleta, magsayaw, o makipaglaro ng bola sa iyong mga anak. Mag-ehersisyo 30 minuto sa isang araw, 5 araw sa isang linggo.



Kumain ng masustansiyang pagkain.

Pumili ng masustansiyang pagkain at kumain ng mas kaunti. Bawasan ang matataba at piniritong pagkain. Kumain ng mas maraming prutas at gulay, tuyong bins at buong butil.



Itala ang iyong pagsulong.

Araw-araw isulat ang lahat ng bagay na kinakain at iniinom at ang bilang ng mga minuto na ikaw ay aktibo. Ang pag-iingat ng talaarawan ay isa sa pinakamabisang paraan upang magbawas ng timbang at pigilan itong bumalik.

Magpatuloy. Gumawa ng isang pagbabago bawat linggo. Kung mag-iba ang iyong tinutungo, muling magsimula at magpatuloy.

Ang mga pakinabang ay panghabambuhay.

Para sa iyong libreng **GAME PLAN** sa pagpigil ng ika-2 klaseng diabetes, Tumawag sa **1-800-438-5383** (Para Lamang sa Nagsasalita ng Ingles).

Pumunta sa www.ndep.nih.gov para sa impormasyon tungkol sa diabetes sa wikang Tagalog.

Nanganganib ka bang magkaroon ng ika-2 klaseng diabetes?

Upang malaman ang tungkol sa panganib na magkaroon ka ng diabetes, lagyan ng tsek ang bawat aytem na angkop sa iyo.

- Nanganganib akong magka-diabetes dahil sa aking timbang.
- Ako ay may magulang, kapatid na lalaki at babae na may diabetes.
- Ako ay Filipino.
- Nagka-diabetes ako nang buntis o nagsilang ng isang sanggol na tumitimbang ng 9 na libra o higit.
- Ang presyon ng aking dugo ay 140/90 o mas mataas o sinabihan ako na mataas ang presyon ng aking dugo.
- Ang antas ng aking kolesterol (lipid) ay hindi normal. Ang aking HDL kolesterol ("mabuting" kolesterol) ay wala pang 40 (para sa mga lalaki) o wala pang 50 (para sa mga babae), o ang antas ng aking triglyceride 250 o mas mataas.
- Nag-eehersisyo ako nang mas madalang sa tatlong beses sa isang linggo.

Tandaan: Habang tumatanda ang mga tao, lumalaki ang panganib na magkaroon sila ng ika-2 klaseng diabetes.

Ano ang pre-diabetes?

Ito ay kapag ang antas ng asukal (glucose) sa dugo ay mas mataas sa karaniwan, pero hindi ganap na mataas para maging diabetes. Kung ikaw ay may pre-diabetes, ikaw ay mas malamang na magkaroon ng ika-2 klaseng diabetes at mga seryosong komplikasyon nito, tulad ng sakit sa puso, stroke, pagkabalug, pagpalya ng bato, at pinsala sa nerbiyos.

Ang **magandang balita** ay ipinapakita ng pananaliksik na ang mga taong may pre-diabetes ay mapipigilan ang ika-2 klaseng diabetes sa pamamagitan ng paggawa ng maliliit na hakbang patungo sa isang malusog na buhay. Itanong sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa iyong panganib sa pre-diabetes at diabetes at kung dapat kang suriin.



MGA CHART UKOL SA MAPANGANIB NA TIMBANG

Alamin ang iyong taas sa tamang chart. Kung ang iyong timbang ay kapantay o mas mataas sa sa timbang na nakalista, malaki ang panganib na magkaroon ka ng ika-2 klaseng diabetes.

KUNG IKAW AY ASYANO AMERIKANO		KUNG IKAW AY TAGA-ISLA PASIPIKO		KUNG IKAW AY HINDI ASYA AMERIKANO O TAGA-ISLA PASIPIKO	
NANGANGANIB NA BMI ≥ 23		NANGANGANIB NA BMI ≥ 26		NANGANGANIB NA BMI ≥ 25	
TAAS	TIMBANG	TAAS	TIMBANG	TAAS	TIMBANG
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

Pinagkunan: Iniakma mula sa Mga Patnubay na Pangklinikang sa Pagtukoy, Pagsusuri, at Paggamot ng Sobrang Timbang at Katabaan sa May Sapat na Gulang: Ang Ebidensiyang Ulat (Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report)



maliliit na hakbang
malalaking pakinabang

Pigilan ang Ika-2 Klaseng (Type 2) Diabetes

Isang mensahe mula sa Pambansang Programang Edukasyon Tungkol sa Diabetes (National Diabetes Education Program), itinataguyod ng Pambansang Instituto sa Kalusugan (National Institutes of Health) at ng Mga Sentro sa Pagkontrol at Pagpigil ng Sakit (Centers for Disease Control and Prevention).

Tumawag sa 1-800-438-5383 upang makakuha ng iba pang kaalaman.