



# Adahi i korason-mu

## Maneha yan adahi i daibites-mu

- ▶ i hagã'-mu 'Glucose'
- ▶ i tinakhilo' i hagã'-mu
- ▶ yan i kolesterol-mu



Yanggen daibites hao, adahi i kurason-mu. Yanggen daibites hão, gof siña strok hão pat osino 'heart attack' hão—lao ti nisisãriu—yanggen un atende i daibites-mu.

Gof siña un na'lama'ok yan la'ãpmam i lina'la'-mu yanggen un maneha mo'na i hagã'-mu 'glucose' (asukat), i tinakhilo' i hagã'-mu, yan i iyo-mu kolesterol.

Gi i finaloffan i tiempo, komu sigi ha' takhilo' i hagã'-mu 'glucose', gof siña yinamak i riñon-mu yan nina'bãba i matã-mu. Gof piligru i chetnot takhilo hagã' sa' nina'fachocho'cho' duru i korason-mu. Pã'go i baba na kolesterol, pat LDL, mane'etnon yan mina'mãmachom i chalan i hagã'-mu guatu gi i korason-mu. Komu un maneha yan un adahi todú i tres, gof siña un na'lama'ok i lina'la'-mu mo'na.

### Faisen i mediku-mu nu este siha na kuestion

- 1 Hãfa i numiron i hagã'-hu 'glucose', i tinakhilo' i hagã'-hu, yan i iyo-ku kolesterol?
- 2 Hãfa dipotsihi i numeru siha?
- 3 Hãfa siha na aksion para bai hu cho'gue ni' siña hu taka' este siha na punto?

Na'setbe i **Fotman i Rekot Daibites** gi i otro bãnda para un tuge' pãpa i eppe-mu siha.

### Kalamten pã'go

Siña un na'la'ãpmam i lina'lã-mu yan i familia-mu, un na'lamaolek i salut-mu, yan un ribãha i chãnsa-mu para chetnot kurason pat strok.

- ♥ Kãnno' i dinanche na mineggai nengkanno' taiguihi frutas, gollai, abuchuelas, yan 'whole grains'.
- ♥ Chocho nengkanno' siha ni' ti mangof ma'asen yan manmantika.
- ♥ NEhetsisio maskeseha trenta (30) minutos kada diha.
- ♥ Sãga gi i minaolek na minakkat libras—na' kalalamten yan brãbrabu i tataotao-mu yan chochocho i minaolek yan kinantidan nengkanno'.
- ♥ Bãsta chumupa—fanepiha ayudu.
- ♥ Chule' i amot siha sigun gi i sasangan-ña i mediku-mu.
- ♥ Faisen i mediku-mu put i mañule' asperina.
- ♥ Faisen i familia-mu yan i mangga'chong-mu para un ma ayuda umadai i korason-mu yan i daibites-mu.

## Punto

Siña un adahi i korason-mu komo un atetende i iyo-mu hagâ 'glucose' tinakhilo' hagâ-mu, yan i kolesterol-mu.

Na'setbe este na fotma para un i'ilão mo'na i nombra siha para iyo-mu 'blood glucose', 'blood pressure', yan kolesterol kada un bisita i mediku-mu. Fana'ayuda yan i familiã, mangga'chong yan i mediku-mu para un hago' mo'na i minaolek-mu.



### 'Blood Glucose' (asukat)

I A1C na tes—kadada' para "hemoglobin A-1-C"—ti mappot na tes annai ma chuchule' i hagâ' ni' mumimidi i regulât na 'blood sugar' gi i manmaloffan na tres meses.

I ma rikomenda na punto para i iyo-mu 'Blood Glucose':

Menos di siette (7) gi i A1C na tes.

MA TES MÂSKESEHA DOS (2) BI'ÂHI GI I SAKKAN.

Fecha							
Risutto							

### 'Blood Pressure'

Gof seri'osu i chetnot takhilo' hagâ' sa' nina'fachocho'cho' mäs i korason-mu.

I ma rikomenda na punto para i iyo-mu 'Blood Pressure': menos di siento trenta (130)/ochenta (80).

MA TES KADA MAMBISITA HAO GI I MEDIKU.

Fecha							
Risutto							

### Kolesterol

I baba na kolesterol, pat LDL, mane'etnon ya nina'mâmachom i gigat siha asta guatu gi i korason.

I ma rikomenda na punto para i iyo-mu kolesterol: LDL ni' menos di siento (100)

MA TES MASKESEHA UN BI'ÂHI GI I SAKKAN.

Fecha							
Risutto							



Dumanña' i Progrãman Nasionãt Idukasion Daibites yan i Nasionãt Enstetut (NIH) yan i 'Center for Disease Control and Prevention (CDC)'.  
Website: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)  
Telephon: 1-800-438-5383