

Tagalog Media Advisory

Mga Organisasyong Pangkalusugan Kabakas sa Paglaban sa Sakit sa Puso at Atake Mga Pangunahing Pumapatay sa mga Asyano Amerikano at mga Taga-Isla Pasipiko na may Diabetes

Bethesda, M.D.--- Maraming organisasyong pangkalusugan na Asyano Amerikano at Taga-Isla Pasipiko na sumama sa Pambansang Programang Edukasyon sa Diabetes (NDEP) at sa Asosasyon sa Diabetes ng Amerika (ADA) upang himukin ang mga tao na may diabetes na pamahalaan ang kanilang presyon ng dugo at kolesterol, kasama ng glucose sa dugo (asukal sa dugo)—isang pagharap na makakatulong na mapigilan ang atake sa puso at atake serebral—ang mga pangunahing pumapatay sa mga taong may diabetes.

Ang mga grupo ay nagsama-sama upang ipagbigay-alam sa mga Asyano Amerikano at Taga-Isla Pasipikong Amerikano na ang mabuting pamamahala sa diabetes ay hindi lamang pagpapababa ng asukal sa dugo. Ang pamamahala ng presyon ng dugo at kolesterol ay mahalaga rin. Ang kampanyang “Alagaan ang Inyong Puso” ay bilang tugon sa mga bagong pag-aaral na nagpapakita ng malakas na kaugnayan ng diabetes at sakit sa puso.

Ang NDEP at ADA ay humihimok sa mga taong may diabetes na ingatan ang kanilang mga puso sa pamamagitan ng pagtutuon ng pansin sa tatlong numero: asukal sa dugo, presyon ng dugo at kolesterol. Ang mga taong may diabetes ay dapat magtanong sa kanilang mga doktor o ibang tagapangalaga ng kalusugan ng tatlong mahalagang katanungan:

- Ano ang mga numero ng aking asukal sa dugo, presyon ng dugo, at kolesterol?
- Ano ang mga numerong dapat kong asintahin?
- Ano ang kailangan kong gawin upang maabot at mapanatili ang mga numerong dapat kong asintahin?

Mga Inirerekomendang Dapat Pagsikapan o Asintahin:

- Asukal sa dugo – kulang sa 7 porsiyento ng iksameng A1C (o hemoglobin A1C). Suriin nang hindi kukulangin sa dalawang beses sa isang taon.
- Presyon ng Dugo – mas mababa sa 130/80. Alamin sa bawat pagbisita sa doktor.
- Kolesterol (LDL) – mas mababa sa 100. Suriin nang hindi kukulangin sa minsan sa isang taon.

Ang mga katulad na hakbang na kailangan upang pamahalaan ang asukal sa dugo ay mabisa rin sa pamamahala ng presyon ng dugo at kolesterol. Kumain ng wastong pagkain at gumawa ng pisikal na aktibidad araw-araw upang maiwasan ang sobrang timbang at inumin ang mga iniresetang gamot. Ang mga taong may diabetes ay dapat ding umiwas sa paninigarilyo at magtanong sa kanilang mga tagapangalaga ng kalusugan ng tungkol sa panlunas ng aspirin.

Ang NDEP ay bumuo ng mga materyal sa pagbibigay ng impormasyon sa pasyente na makukuha sa maraming wikang Asyano at Taga-Isla Pasipiko. Kabilang sa mga materyal ang isang talaan upang tulungan ang mga taong may diabetes na masubaybayan ang asukal sa kanilang dugo, presyon ng dugo at kolesterol. Upang umorder ng isang libreng kopya ng mga produktong ito o upang makakuha ng karagdagang kaalaman tungkol sa pamamahala ng diabetes, tumawag sa 1-800-438-5383 o bisitahin ang Web site ng NDEP’s sa www.ndep.nih.gov.

Ang Pambansang Programang Edukasyon sa Diabetes ay magkasamang inisponsor ng Pambansang mga Instituto ng Kalusugan (NIH) at ng Sentro sa Pagkontrol at Pagpigil ng Sakit (CDC) at 200 pampubliko at pribadong kasama.

###