

Edukasyon ukol sa dyabetis

MGA PANGKALAHATANG KONSEPTO UKOL SA DYABETIS

Ano ang dyabetis?

- Ang dyabetis ay isang kronik (matagalan) na karamdaman na ang pagkakaroon nito ay natutukoy kung ang antas ng glucose (asukal) sa dugo ay mas mataas sa ilang partikular na bilang.

Taong may dyabetis Ang bilang ng antas ng glucose (sa dugo matapos mag-ayuno) ay 126 mg/dl pataas

Taong walang dyabetis Bilang ng antas ng glucose: 75-100 mg/dl

Mga taong may malaking panganib na magkaroon ng dyabetis Bilang ng antas ng glucose: 100-125 mg/dl

Ang panganib ng dyabetis

Ang dyabetis ay isang lubos na pangkarinawang karamdaman na nakakaapekto sa 6-10% ng populasyon, at maaari pang mas dumami sa susunod na mga taon, lalo na sa populasyong imigrante na sumasapi sa kanluraning pamamaraan ng pamumuhay.

Lalo nang naapektuhan nito ang mga taong mas nakatatanda.

Ang panganib ng dyabetis, partikular sa mga kasong mahirap makontrol, ay may kinalaman sa mga komplikasyong nakakaapekto sa cardiovascular system (myocardial infarction, cerebral thrombosis) maging sa nervous system, sa bato at sa paningin. Ang dyabetis ay may kaakibat na iba pang mga karamdaman na nagpapataas rin ng mga panganib na dala ng mga komplikasyon sa cardiovascular system tulad ng alta presyon, pagdami ng mga sustansyang taba (kolesterol at triglycerides) sa dugo at sobrang katabaan (partikular ang paglaki ng baywang).

Bakit nagkakaroon ng dyabetis?

Karamihan ng ating kinakain ay ginagawang glucose ng ating digestive system. Ang glucose ay nasisipsip papunta sa dugo kung saan ginagamit ito ng mga selula upang pagkunan ng enerhiya. Ang insulin ay isang sustansya na ginagawa sa loob ng lapay (partikular habang tayo ay kumakain) na siyang nagbibigay daan upang makapasok ang asukal o glucose mula sa dugo sa loob ng mga selula ng katawan.

Ang dyabetis ay bunga ng kakulangan sa insulin na ginagawa ng lapay at/o sa pagbaba ng epekto nito, na siyang nagdudulot ng pagtaas ng antas ng asukal sa dugo.

Anong mga sintomas mayroon ang dyabetis?

Kapag ang antas ng glucose ay hindi sobra-sobra sa taas, kadalasan ay walang makikitang sintomas. Bunga nito ay ang tahimik na ebolusyon ng dyabetis sa loob ng 10-12 taon. Ang lubos na



Edukasyon ukol sa dyabetis

mataas na antas ng glucose (mas mataas sa 250 mg/dl) at ang pagsubok ng katawan na alisin ang labis na asukal ay nagdudulot ng mga sintomas na katangian ng decompensated diabetes: ang labis na asukal ay inilalabas sa katawan ng ihi na dumadaan sa mga bato, na nagdudulot ng pagtaas ng produksyon ng ihi. Pangalawa, magdudulot ito ng pagkaranas ng mas madalas na pagkauhaw at pagkagutom.

Mga uri ng dyabetis

Unang uri ng dyabetis

- Kadalasang nagsisimula sa kabataan hanggang sa pagbibinata/pagdadalaga, subalit maaari ring lumabas sa ano mang edad.
- Biglaan ang paglabas ng mga sintomas: matinding pagkauhaw, mas madalas na pag-ihing, madaling pagkapagod, pagbaba na timbang sa kabila ng pagkain nang marami.

Pangalawang uri ng dyabetis

- Bumubuo sa 90% ng mga kaso ng dyabetis.
- Sa kabuuan, walang mga sintomas ang makikita sa mga unang taon ng pagkakaroon nito.
- Kadalasan ay mayroong ibang kaso ng pagkakaroon ng dyabetis sa pamilya.
- Ito ay bunga ng kakulangan sa produksyon ng insulin kasama ng hindi maayos na paggamit ng katawan ng insulin.
- Kadalasan, kasabay nito ang pagtaas ng presyon ng dugo at kolesterol, at sobrang katabaan (partikular sa tiyan).

Dyabetis na gestational

- Dyabetis na nagsisimula sa pagbubuntis.

Pangkalahatang pamamaraan ng pangangalaga

Para sa isang tao na may dyabetis, mahalaga ang:

- Pagkontrol sa glycemia (antas ng asukal sa dugo).
- Pagkontrol sa timbang, presyon ng dugo, at dami ng mga sustansyang taba (kolesterol at triglycerides) sa dugo, at higit sa lahat, pag-iwas o pagtigil sa paninigarilyo.

Paano maiiwasan ang pagkakaroon ng dyabetis

Sa kasalukuyan, walang epektibong paraan upang maiiwasan ang pagkakaroon ng unang uri ng dyabetis. Ang pangalawang uri ng dyabetis, na mayroong mas maraming kaso ng pagkakaroon at lubos na may kinalaman sa sobrang katabaan at sa pagiging di-mapagkilos, ay maaari namang maiiwasan sa pamamagitan ng balanseng dyeta: pagkain ng mas maraming prutas at gulay at pagbabawas sa pagkain ng mga sustansyang taba, kasabay ng regular na gawaing pisikal tulad ng paglalakad nang kalahating oras araw-araw.

