

Edukasyon ukol sa dyabetis

PAGTUKOY SA PAGKAKAROON NG DYABETIS

Sinu-sino ang may mas malaking panganib ng pagkakaroon ng dyabetis?

Kung mayroon ka ng ilan sa mga sumusunod na katangian, mas malaki ang iyong posibilidad na magkaroon ng dyabetis:

- Mayroong kang mga kamag-anak na may dyabetis: mga magulang o mga kapatid.
- Nagkaroon ka ng dyabetis kasabay ng pagbubuntis o nanganak ng sanggol na may timbang na higit sa 4 kg.
- Sa nakalipas na pagpapatingin ay nagkaroon ka ng mataas na antas ng glucose (asukal) sa dugo.
- Mayroon kang karamdaman sa puso o sa sirkulasyon ng dugo.
- Mayroon kang mataas na presyon ng dugo at antas ng sustansyang taba (kolesterol at triglycerides) sa dugo.
- Lubos ang iyong katabaan.

Sa mga kasong ito, mahalagang magpatingin sa iyong doktor taun-taon.

Anu-anong mga sintomas ang makakapagsabi sa atin na mayroon tayong dyabetis?

- Kadalasan, walang makikitang sintomas sa simulang yugto ng pagkakaroon ng dyabetis.
- Sa kalaunan, ang mga karaniwang sintomas na mapapansin ay ang madalas na pag-ihi sa maghapon at pagkakaroon ng matinding pagkauhaw. Maaari ring makaranas ng sobrang pagkagutom.
- Sa malubhang yugto ng pagkakaroon ng dyabetis, ang mga unang sintomas na makikita ay ang mga sintomas ng mga komplikasyon ng pagkakaroon ng dyabetis: mga sugat sa paa, paglabo ng paningin, pananakit sa dibdib o sa mga binti kaakibat ng matinding pagsisikap upang kumilos...

Paano natin malalaman nang may katiyakan na mayroon tayong dyabetis?

- Mapapagtibay ang pagkakaroon ng dyabetis sa pamamagitan ng pagsasagawa ng isang pagsusuri sa dugo na magsasabing mayroong pagtaas sa antas ng glucose (asukal).



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

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