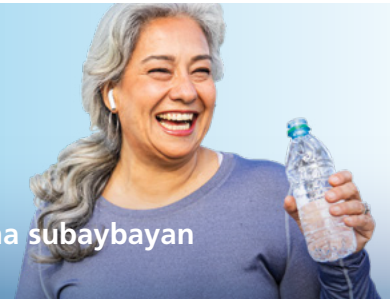


# TAKE 5

TO CARE 4 YOURSELF

## PRE-DIYABETIS AT DIYABETIS

Mahalagang malaman kung ano ang maari mong gawin upang makatulong na subaybayan at mabawasan ang mga pangmatagalang problema.



### Ano ang pagkakaiba sa pagitan ng pre-diyabetis at diyabetis?

Ang pagkakaiba sa pagitan ng pre-diyabetis at diyabetis ay kung gaano kataas ang mga antas ng glucose sa dugo (asukal sa dugo). Ang pre-diyabetis ay kapag ang mga antas ng iyong glucose sa dugo ay mas mataas kaysa sa normal ngunit hindi sapat na mataas upang masuri bilang type 2 diyabetis. Tingnan ang naka-tuldok na impormasyon sa pahina 2 upang makita ang mga antas.

### Ano ang nangyayari sa iyong katawan?

Ang isang kundisyon na tinatawag na paglaban sa insulin (insulin resistance) ay nagdaragdag sa panganib na makakuha ng parehong pre-diyabetis at type 2 diyabetis. Ang insulin ay isang hormone na tumutulong sa paglipat ng asukal mula sa pagkain mula sa iyong dugo patungo sa mga selula ng iyong katawan. Kailangan ng iyong mga selula ang asukal (glucose) para sa enerhiya. Ang asukal ay maaaring magmula sa mga matatamis na pagkain at inumin, tulad ng kendi, mga cake, at soda, o mula sa mga carbohydrate tulad ng prutas, tinapay, bigas, pasta, at gatas.

Sa paglaban sa insulin (insulin resistance), gumagawa ang iyong katawan ng insulin ngunit hindi ito epektibong tumutugon at ginagamit, kaya't maaaring maipon ang glucose sa dugo. Hindi alam ng karamihan sa mga taong may paglaban sa insulin na mayroon sila nito. Ang magandang balita ay kung malaman nang maaga ng mga tao na mayroon silang paglaban sa insulin, maaari nilang antalahin ang pagpagpunta sa type 2 diyabetis. Tingnan ang kahon sa pahina 2 upang alamin kung paano tumulong na mabawasan ang iyong panganib.

### Sino ang nasa panganib?

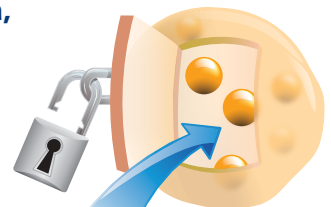
Narito ang ilan sa mga salik sa panganib para sa pre-diyabetis at diyabetis:

- Pagiging labis sa timbang
- Pagiging 45 taong gulang o mas matanda
- May kasaysayan ng pamilya ng type 2 diyabetis
- Pagiging pisikal na aktibo nang mas mababa sa 3 beses sa isang linggo
- May kasaysayan ng gestational na diyabetis
- May polycystic ovary syndrome
- Kabilang sa isang pangkat etniko na may mataas na panganib para sa diyabetis, tulad ng Katutubong Amerikano, Aprikanong Amerikano, Hispaniko/Latino, Taga- isla sa Pasipiko, o Asyanong Amerikano

Mahalagang talakayin ang iyong mga salik sa panganib sa iyong doktor. Kung sa iyong palagay ay nasa panganib ka para sa pre-diyabetis, magpatingin sa iyong doktor upang magpasuri.

**Gumagana ang insulin tulad ng isang susi, binubuksan ang mga pintuan ng mga selula sa iyong katawan upang maipasok ang glucose sa dugo. Kapag bukas na ang mga pinto ng selula, makapasok ang glucose sa mga selula mula sa dugo, kung saan ito nabibilang. Kapag nasa loob na ang glucose sa mga selula, nagbibigay ito ng enerhiya sa katawan.**

Insulin



Glucose sa dugo



Selula

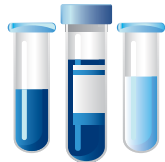


# PRE-DIYABETIS AT DIYABETIS

## Paano sinsusuri ang pre-diyabetis?

Maaari kang magkaroon ng pre-diyabetis nang walang anumang mga sintomas. Ang pre-diyabetis ay masusuri sa isa sa mga sumusunod na pagsusuri:

- **Fasting plasma glucose (FPG) na pagsusuri**—Sinusukat ang glucose sa dugo kapag hindi ka pa nakakain ng kahit ano nang hindi bababa sa 8 oras



**Pre-diyabetis: 100–125 mg/dL**  
**Diyabetis: 126 mg/dL o mas mataas**

- **Oral glucose tolerance test (OGTT)**—Sinusukat kung paano inililipat ng iyong katawan ang asukal mula sa dugo patungo sa mga tisyu tulad ng kalamnan at taba. Ang mga pagsukat ay kinukuha pagkatapos nang hindi ka pa nakakain ng hindi bababa sa 8 oras at 2 oras pagkatapos mong kumain ng 75 g ng glucose na ibinigay ng isang doktor o laboratoryo

**Pre-diyabetis: 140–199 mg/dL**

**Diyabetis: 200 mg/dL o mas mataas**

- **A1C**—Sinusukat ang iyong tinatayang karaniwang glucose sa dugo sa loob ng nakaraang 3 buwan

**Pre-diyabetis: 5.7%–6.4%**

**Diyabetis: 6.5% o mas mataas**

## Titingnan ng iyong doktor ang mga halagang ito upang masuri ang pre-diyabetis at diyabetis.

American Diabetes Association. Mga pamantayan ng pangangalagang medikal sa diyabetis—2021. *Pangangalaga sa Diyabetis*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

## Paano mo mababawasan ang iyong panganib na magkaroon ng type 2 diyabetis kung mayroon kang pre-diyabetis?

Mahalagang kumain nang malusog at maging aktibo sa pisikal. Ang pagbabawas ng timbang ang siyang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang pagkakaroon ng type 2 diyabetis kung ikaw ay labis sa timbang. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung ano ang iyong dapat na target na timbang.

Kung mayroon kang pre-diyabetis, ang iyong glucose sa dugo ay dapat suriin nang taun-taon. Ayon sa American Diabetes Association (ADA), kung normal ang mga antas ng iyong glucose sa dugo, dapat mong ipasuri ang mga ito bawat 3 taon, o mas madalas kung inirerekomenda ito ng iyong doktor.

Ang pre-diyabetis ay hindi awtomatikong magiging type 2 diyabetis. Maaari kang gumawa ng mga hakbang upang mabawasan ang iyong panganib.

Sinabi ng ADA na maaari mong bawasan ang iyong panganib sa type 2 diyabetis sa pamamagitan ng:

- Pagbabawas ng 7% ng timbang ng iyong katawan (o 15 libra kung tumitimbang ka ng 200 libra)
- Paggawa ng katamtamang pisikal na aktibidad (tulad ng mabilis na paglalakad) sa loob ng 30 minuto sa isang araw, 5 araw sa isang linggo
- Tumigil sa paninigarilyo



Bumisita sa **Cornerstones4Care.com** para sa mga karagdagang mapagkukunan at upang magparehistro para sa LIBRENG programang pangsuporta sa diyabetis! Itapat ang iyong smartphone na kamera sa QR code para sa mabilis na pag-access sa website sa iyong telepono.

 Kumakain

 Lumilipat

 Gumagamot

 Pananatili sa track



I-scan Ako!

Nagbibigay ng pahintulot ang Novo Nordisk Inc. na kopyahin ang dokumentong ito para sa mga layuning pang-edukasyon lamang sa kondisyon na hindi para kumita na maipapanatili ang dokumento sa orihinal nitong format at naipapakita ang abiso sa karapatan magpalathala. Inilalaan ng Novo Nordisk Inc. ang karapatan na bawiin ang pahintulot na ito sa anumang oras.

Ang Cornerstones4Care® ay isang nakarehistrong marka ng kalakal ng Novo Nordisk A/S.

Ang Novo Nordisk ay isang rehistradong marka ng kalakal ng Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Inilimbag sa U.S.A. US21DI00212 Disyembre 2021

Cornerstones4Care.com

