



ALAM MO BA?

Mapapamahalaan mo ang iyong diyabetis sa pamamagitan ng pagpapanatili ng iyong asukal sa dugo sa mga normal na antas sa pamamagitan ng diyeta, ehersisyo, o sa pamamagitan ng paggamit ng insulin o mga gamot sa diyabetis gaya ng inireseta ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Hinihikayat ng FDA ang magkakaibang pakikilahok sa mga klinikal na pagsubok

Kung sa tingin mo ay maaaring tama para sa iyo ang isang klinikal na pagsubok, makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Maaari ka ring maghanap ng mga klinikal na pagsubok sa iyong lugar sa www.clinicaltrials.gov.

PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON



www.fda.gov/healthequity



healthequity@fda.hhs.gov



1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332)



@FDAHealthEquity



PAMUMUHAY NA MAY TYPE 2 DIYABETIS



FDA Opisina ng Kalusugang Pangminorya at Pangkataturngan



Ano ang type 2 diyabetis?

TAng type 2 diyabetis ay isang sakit na nangyayari kapag ang iyong katawan ay hindi gumagawa o gumagamit ng insulin nang maayos. Ang insulin, isang hormone na ginawa ng pancreas, ay tumutulong sa glukos (asukal) mula sa pagkaing kinakain mo ay nakapasok sa iyong mga cell na gagamitin para sa enerhiya. Kung walang insulin, mananatili ang glukos sa iyong dugo (mataas na asukal sa dugo) at hindi umaabot sa iyong mga selula. Sa paglipas ng panahon, ang hindi nakokontrol na diyabetis ay maaaring humantong sa iba pang malubhang problema sa kalusugan tulad ng sakit sa puso, sakit sa bato, at pagkawala ng paningin.



Paano ginagamot ang type 2 diyabetis?

Ang layunin ng paggamot sa diyabetis ay panatiliing normal ang iyong asukal sa dugo. Tutukuyin ng iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ang iyong layunin sa asukal sa dugo, ang hanay na dapat mong subukang panatilihin nang madalas hangga't maaari, at kung gaano kadalas suriin ang iyong asukal sa dugo gamit ang isang metro ng asukal sa dugo (glucometer) o patuloy na monitor ng glukos (CGM).

Ang isang blood sugar meter nangangailangan sa iyo na maglagay ng isang patak ng dugo, kadalasan mula sa iyong daliri, papunta sa metro sa isang disposable test strip upang makakuha ng pagbabasa. Gumagamit ang CGM ng glukos sensor na ipinasok sa ilalim ng iyong balat upang sukatin ang mga antas ng asukal bawat ilang minuto. Ang ilang mga taong nabubuhay na may type 2 na diyabetis ay maaaring pangalagaan ang kanilang sakit sa pamamagitan ng pagpili ng malusog na pagkain at pagiging mas aktibo sa pisikal.



- **Piliin ang masustansyang pagkain.** Ang susi sa pamamahala ng asukal sa dugo ay ang pagkain ng mga masustansyang pagkain sa tamang dami sa tamang oras. Makipagtulungan sa isang dietitian o diyabetis educator upang lumikha ng isang malusog na plano sa pagkain.
- **Maging mas aktibo sa pisikal.** Ang pagiging aktibo ay nakakatulong sa iyong katawan na gumamit ng insulin nang epektibo at mas mahusay na makontrol ang iyong mga antas ng asukal sa dugo. Pinabababa rin nito ang iyong panganib para sa sakit sa puso at pinsala sa ugat.



Maaaring kailanganin ng maraming taong may type 2 diyabetis na uminom ng mga gamot sa diyabetis. Maaaring kabilang sa mga ito ang mga tabletas, insulin, o iba pang mga iniksyon na gamot.

Kung ang mga pagbabago sa pamumuhay ay hindi sapat upang pamahalaan ang iyong timbang, ang bariatric surgery ay isang opsyon na makakatulong sa iyo na mawalan ng timbang at makontrol ang iyong mga antas ng glukos sa dugo.

KALUSUGAN SA DIYABETIS AT BATO

Ang pagkakaroon ng diyabetis ay nagpapataas ng iyong panganib ng sakit sa bato (nephropathy). Panatiliing malusog ang iyong mga bato sa pamamagitan ng:

- Pamamahala ng iyong asukal sa dugo
- Masustansyang pagkain
- Pagiging aktibo sa pisikal
- Pamamahala ng iyong presyon ng dugo
- Hindi manigarilyo



ANG IYONG A1C LEVELS	
Sinusukat ng A1C test ang iyong tamang antas ng asukal sa dugo sa nakalipas na 3 buwan. Para sa karamihan ng mga taong nabubuhay na may diyabetis, ang resulta ng pagsusulit na 7% o mas mababa ay mainam. Ang mas mataas na antas ng A1C ay naglalagay sa iyo sa panganib para sa mga komplikasyon sa diyabetis. Suriin ang iyong mga antas ng A1C sa pamamagitan ng pagpapasuri ng hindi bababa sa dalawang beses sa isang taon, mas madalas kung nagbabago ang iyong gamot o kung mayroon kang iba pang mga kondisyon sa kalusugan.	
Diagnosis	A1C Level
Normal	5.7% pababa
Prediyabetis	5.7% hanggang 6.4%
Diyabetis	6.5% at pataas

