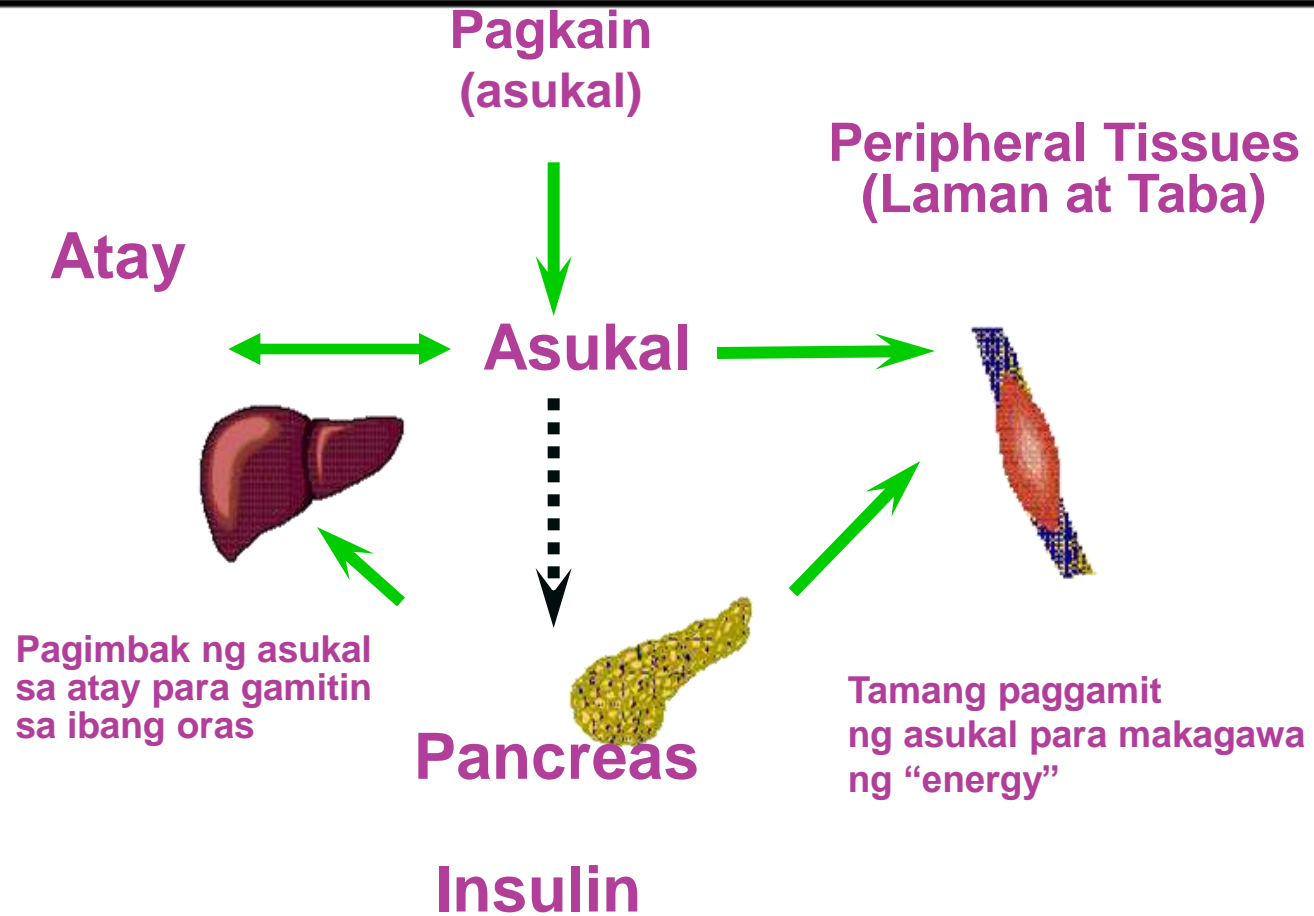
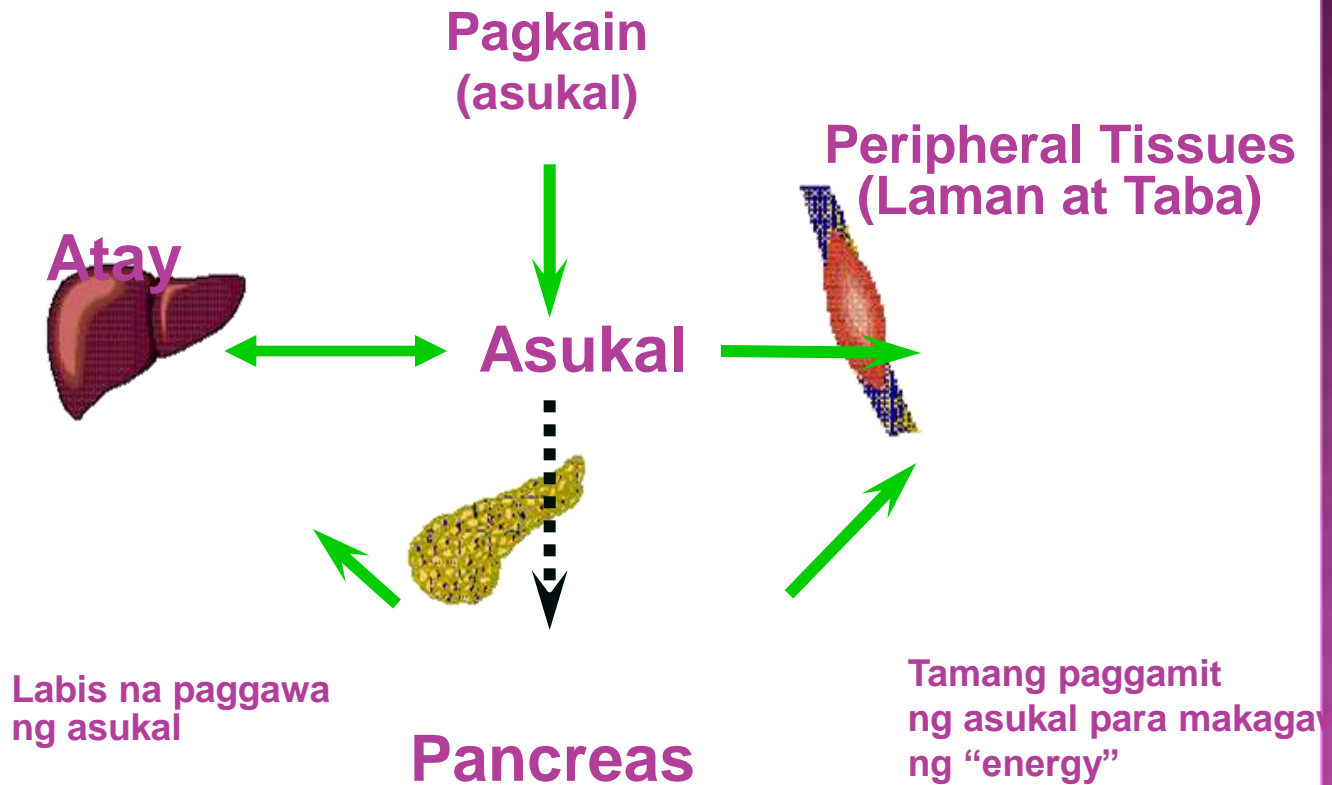


IKAW AT ANG DIABETES

Wastong Paggamit ng Asukal ng Katawan



ANO ANG DIABETES?



Kulang o walang insulin na nagagawa

MGA URI NG DIABETES

Type 1

- Dulot ng pagkasira ng β -cells ng pancreas
- Halos walang insulin na nagagawa, na nagdudulot ng pagtaas ng asukal sa katawan

MGA URI NG DIABETES

Type 1

- Kadalasang nagsisimula sa pagkabata
- Kailangan ng ineksiyon ng insulin para mabuhay

MGA URI NG DIABETES

Type 2

- Mayroong kakulangan at di wastong paggamit ng katawan ng insulin
- Nagdudulot ng pagtaas ng asukal kahit may sapat na insulin sa katawan

MGA URI NG DIABETES

Type 2

- oMas nakararami ang ganitong uri ng diabetes
- oMas madalas na nakikita sa mga matatanda at may sobrang katabaan

PAANO NAGKAKAROON NG DIABETES?

- Namamana
- Sobra sa pagkain ng matatamis
- Sobrang katabaan
- Maling pamumuhay
 - sobra kumain/ pagkain ng mataba
 - sedentary lifestyle

SINO ANG MAARING MAGKAROON?

- **LAHAT TAYO** ay maaaring magkaroon ng diabetes!
- Ito ay mas madalas sa mga may edad na 30 taon at pataas

SINO ANG MAARING MAGKAROON?

- Maaaring magsimula ng mas bata (20 taon) kung mayroon ng mga sumusunod:
 - Katabaan
 - Kapamilya na may diabetes
 - Mataas na presyon
 - Sakit sa puso
 - Sakit sa bato
 - May nakaraan na problema sa “blood sugar”
 - Pagsilang sa sanggol na may higit na 3.7 kg o 9 lbs

ANU ANO ANG MGA SINTOMAS NG DIABETES?

- Madami at madalas umihi
- Madalas mauhaw
- Pamamayag kahit maganang kumain



ANU ANO ANG MGA SINTOMAS NG DIABETES?

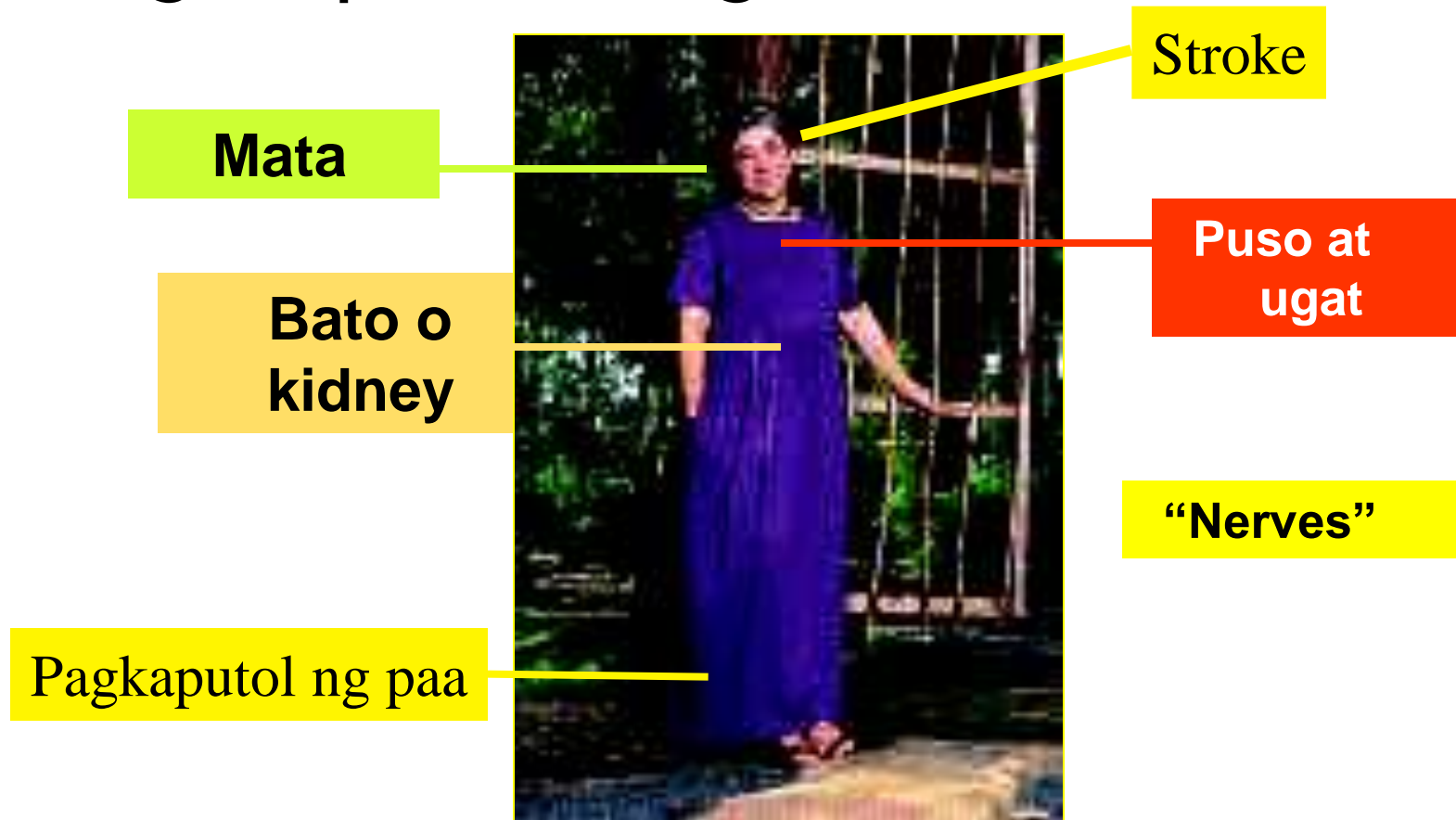
- Biglang pagbabago sa timbang
- Panlalabo ng mga mata
- Pangangati ng balat
- Pagkaramdam na mayroong “gumagapang” sa balat, binti o braso
- Pamamanhid ng binti, paa, braso o kamay

PAANO MO MALALAMAN KUNG IKAW AY MAY DIABETES?

- **Magpatingin sa doktor**
 - 30 taon at pataas= bawat ikatlong taon
 - 20 taon at pataas kung may nararamdaman o may mga sintomas
- **Magpasukat ng asukal sa dugo**

MGA KOMPLIKASYON NA DULOT NG DIABETES

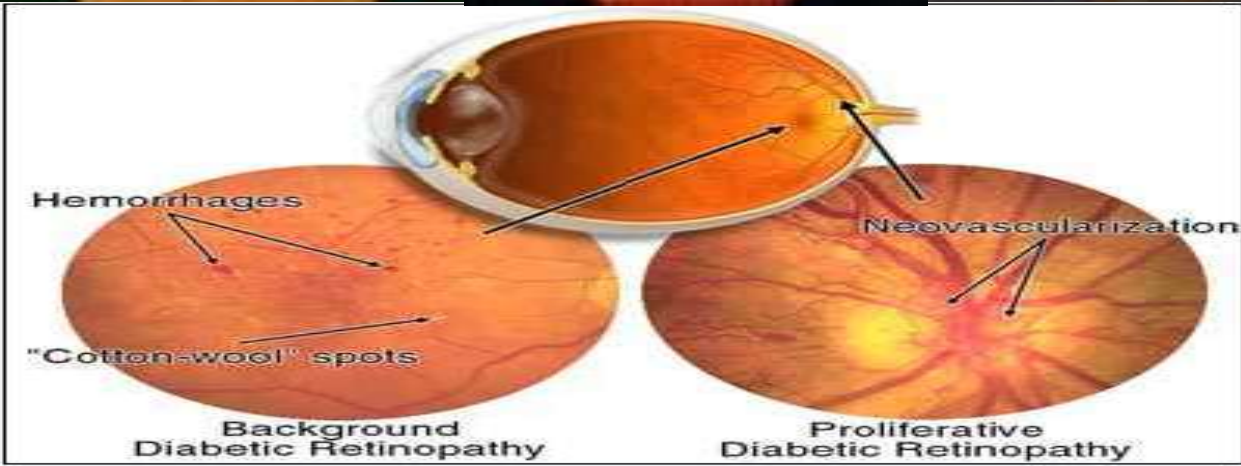
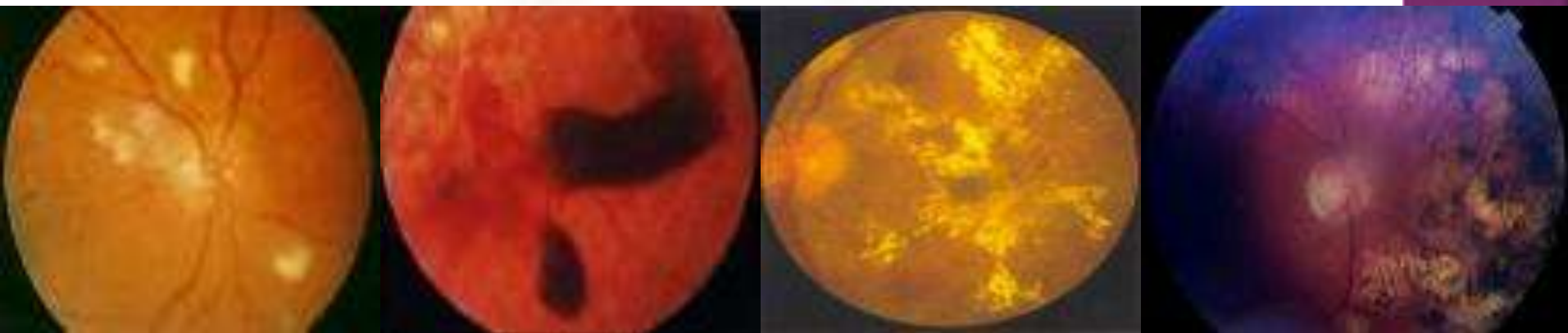
○Laganap sa buong katawan



Wrist Drop

Ankle Drop

Retinopathy





Gangrene o
Kangrena

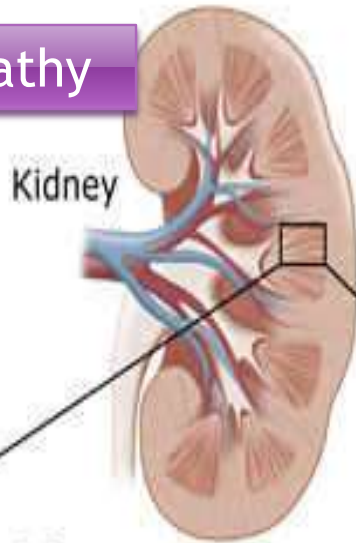


Unhealing Ulcers o
mga sugat na hindi
gumagaling at
Neuropathy



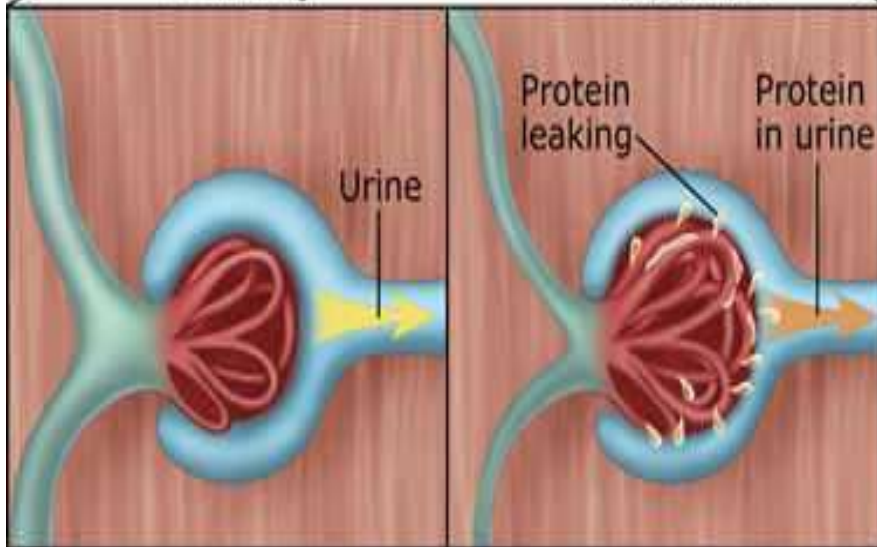
Diabetes Affects the Kidney

Nephropathy



Healthy

Diabetes



Sakit sa Puso ,
Paninigas ng mga
ugat,

ANO ANG NORMAL NA BLOOD SUGAR?

	NORMAL	IFG/IGT	DM
Fasting Blood Glucose	<100 mg/dl	100-125 mg/dl	>126 mg/dl
Post-prandial blood glucose	<140 mg/dl	140-199 mg/dl	>200 mg/dl

PAANA NA TEST YUNG BLOOD SUGAR?

○ Fasting Blood Glucose

- Pagkuha ng dugo matapos ang hindi pagkain ng 8 hanggang 12 oras
- Sa umaga
- 150g/day carbohydrate (normal na diyeta)

○ Post-prandial blood glucose

- Pagkuha ng dugo, 2 oras pagkatapos kumain.
- Sample ng dugo ay kinukuha sa ugat o vein gamit ang isang heringilya

Oral Glucose Tolerance Test

⦿ Preparasyon

- Pagtigil sa anu mang gamot/pagkain o inumin na maaaring makapagpabago ng lebel ng glucose sa dugo
- Pagkuha ng dugo sa umaga
- 8-12 oras na hindi pagkain
- Umaga
- Pagkuha ng sample bawat oras na lumipas. (0 at 2)

⦿ Glucose load

- Matatanda : 75g anhydrous glucose sa 25g/dl na tubig
- Bata : 1.75 g anhydrous glucose/kg timbang ng katawan sa 25g/dl na tubig

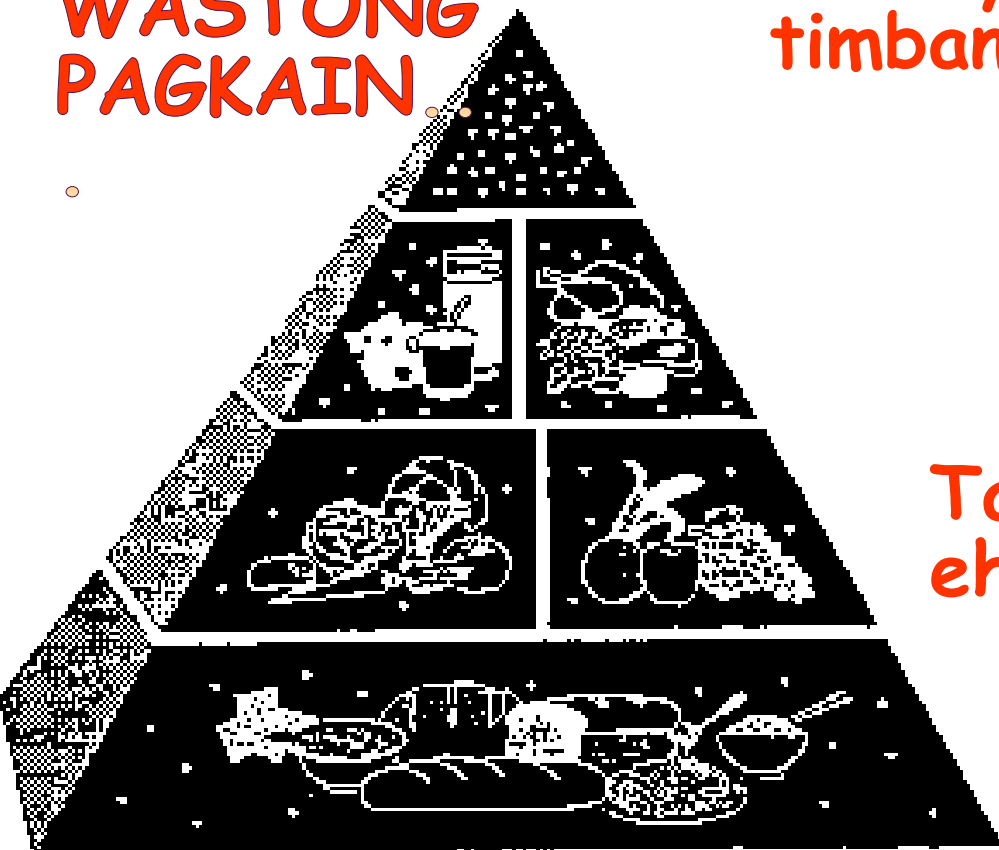
ANO ANG MGA DAPAT GAWIN KUNG
MAY DIABETES?

**WASTONG
PAGKAIN.**

**Bantay
timbang!**



**Tamang
ehersisyo**



“FIT FOR YOU” NG PSEM

- Magehersisyo upang maiwasan ang mga na: Diabetes, sakit sa puso, mataas na presyon at depresyon
- Upang gumanda ang pakiramdam at mapabuti ang pagtulog sa gabi

KAILANGAN BA MAGPAKONSULTA BAGO MAGEHERSISYO?

- **Magkonsulta sa doktor kung may:**
 - Sakit sa puso
 - Hika
 - Arthritis
 - Diabetes
 - Mataas na presyon

KAILANGAN BA MAGPAKONSULTA BAGO MAGEHERSISYO?

- O kung may nararamdaman na:
 - Pananakit ng dibdib
 - Pagkahilo
 - Pagkawalan ng malay
 - Palpitations
 - Sakit ng katawan >3-4 na araw

MGA EHERSISYO

- ◉ Paglalakad/pagtakbo
- ◉ Bisikleta
- ◉ Tennis
- ◉ Badminton
- ◉ Swimming
- ◉ Mga gawaing bahay

(gawin 30 minuto 4x sa isang linggo)

MGA EHERSISYO

Table push-ups



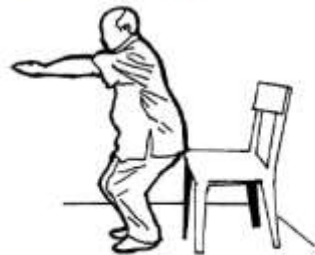
Lowering phase



Shortening phase



Lowering phase



Shortening phase



GUMAMIT NG HAGDANAN SA HALIP NA ELEVATOR





**ITIGIL ANG
PANINIGARILYO!**



**Bantay paa,
Bantay balat**

KAYO BA AY NAKARAMDAM NG GANITONG SINTOMAS?

- Madami at madalas umihi
- Madaling pagkapagod o hapo
- Madalas mauhaw
- Matakaw sa pagkain
- Biglang taas o baba ng timbang
- Panlalabo ng mga mata
- Pagkakati ng balat
- Pagkaramdam na mayroong “gumagapang” sa balat, binti o braso
- Pamamanhid ng binti, paa, braso o kamay