



Tagalog

Pambansang  
Programang  
Edukasyon  
sa Diabetes

## *Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders\**

### *Diabetes at mga Asyano Amerikano at Taga-Isla Pasipiko\**

#### **ANO ANG DIABETES?**

Ang diabetes ay isang seryoso at hindi gumagaling na sakit kung saan ang katawan ay hindi nakakagawa o wastong nakakagamit ng insulin. Ang insulin ay isang hormone na kailangan upang ang asukal, mga starch, at ibang pagkain ay magawang lakas na kailangan para sa pang-araw-araw na buhay. Ang mga taong may diabetes ay nagtataglay ng matataas na antas ng glucose (asukal) sa kanilang dugo.

#### **ANO ANG LAWAK AT EPEKTO NG DIABETES?**

Ang diabetes ay isa sa pangunahing sanhi ng kamatayan at kawalang-lakas sa Estados Unidos, ginagastusan ng higit sa \$98 bilyon taun-taon. Ito ang ikapitong pangunahing sanhi ng kamatayan na nakalista sa mga sertipiko ng kamatayan sa Estados Unidos noong 1995. Ito ang ikalimang pangunahing sanhi ng kamatayan sa mga Asyano Amerikano at Taga-Isla Pasipiko sa pagitan ng mga edad na 45 at 64.

Ang diabetes ay iniuugnay sa mga pangmatagalang komplikasyon na maaaring makaapekto sa kalidad ng buhay ng isang tao. Ito ang pangunahing sanhi ng pagkabulag sa mga may sapat na gulang, huling-yugtong sakit sa bato, at pagputol ng paa o binti dahil sa sakit sa nerbiyos. Ang mga taong may diabetes ay 2 hanggang 4 na beses na mas malamang na magkaroon ng sakit sa puso at atake kaysa mga taong walang diabetes at mga dalawang-ikatlo ay namamatay sa sakit na may kinalaman sa puso at ugat.

#### **ILANG ASYANO AT TAGA-ISLA PASIPIKONG AMERIKANO ANG MAY DIABETES?**

Bagaman ang impormasyon tungkol sa bilang ng Asyano at Taga-Isla Pasipikong Amerikano na may diabetes ay limitado, ang mga pag-aaral ay nagpapakita na ang ika-2 klaseng diabetes ay isang lumalaking problema sa ilang grupo sa loob ng populasyong ito. Halimbawa, ang paglaganap ng ika-2 klaseng diabetes ay 2 hanggang 3 beses na mas mataas sa mga Hapon Amerikano na nakatira sa Seattle kumpara sa mga di-Hispanikong puti. Ang paglaganap ay 2.5 beses na mas mataas sa mga Katutubong Hawayano kumpara sa mga puting residente ng Hawaii.

#### **ANU-ANO ANG MGA URI NG DIABETES?**

**Unang klaseng diabetes** (Type 1), na dating tinatawag na diabetes ng kabataan, ay ibinubunga kapag ang sistemang panlaban ng tao sa sakit ay inaatake at sinisira ang sariling mga beta selula na gumagawa ng insulin sa lapay. Ang mga taong may unang klaseng diabetes ay nangangailangan araw-araw ng mga iniksiyon ng insulin upang mabuhay. May isang maliit na bilang ng mga Asyano at Taga-Isla Pasipikong Amerikano na may unang klaseng diabetes.

**Ika-2 klaseng diabetes** (Type 2), na dating tinatawag na diabetes sa pagtanda, ay nangyayari kapag ang katawan ay hindi nakakagawa ng sapat na insulin o hindi mabisang nagagamit ang ginagawa nitong insulin. Ang anyong ito ng diabetes ay karaniwang nabubuo sa mga may sapat na gulang sa edad na 40 pero nagiging laganap sa mga grupong mas mababa ang edad. Karamihan sa mga Asyano Amerikano at Taga-Isla Pasipiko na may diabetes ay may ika-2 klaseng diabetes.

**Diabetes sa pagbubuntis** ay nabubuo o natutuklasan kapag nagdadalantao ang isang babae. Ang ganitong klase ng diabetes ay karaniwang nawawala kapag tapos na ang pagbubuntis pero ang mga babae na nagkaroon ng diabetes sa pagbubuntis ay nasa mas malaking panganib na magkaroon ng ika-2 klaseng diabetes sa dakong huli ng kanilang mga buhay.

#### **ANU-ANO ANG MGA SINTOMAS NG DIABETES?**

Ang mga sintomas ng unang klaseng diabetes ay karaniwang nabubuo sa maikling panahon. Kabilang dito ang madalas na pagkauhaw at pag-ihi, palaging pagkagutom, pagkabawas ng timbang, panlalabo ng paningin, at sobrang pagod. Kung ang unang klaseng diabetes ay hindi nasuri at nagamot, ang isang tao ay maaaring mauwi sa kawalang-malay na maaaring ikamatay.

Ang mga sintomas ng ika-2 klaseng diabetes ay unti-unting nabubuo at hindi gaanong napapansin na katulad ng sa unang klaseng diabetes. Kabilang sa mga sintomas ang pakiramdam ng pagkahapo o may-sakit, di-pangkaraniwang pagkauhaw, madalas na pag-ihi lalo na sa gabi, pagkabawas ng timbang, panlalabo ng paningin, madalas na impeksiyon, at mga sugat na mabagal gumaling.

### **PAANO NASUSURI ANG DIABETES?**

Ang diabetes ay nasusuri ng isang simpleng iksamen sa laboratoryo ng mga antas ng asukal sa dugo ng tao pagkatapos na hindi sila kumain ng walong oras. Ang isang tao ay may diabetes kung ang plasma glucose ay 126mg/dL o mas mataas pagkatapos ng hindi pagkain ng walong oras.

### **ANO ANG MGA BAGAY NA NAGPAPATAAS NG PANGANIB NA ANG MGA ASYANO AMERIKANO AT TAGA-ISLA PASIPIKO AY MAGKAKARON NG IKA-2 KLASENG DIABETES?**

Ang mga tao na ang mga miyembro ng pamilya ay may diabetes ay nasa mas malaking panganib na magkaroon ng diabetes. Gayon din, ang mga taong matataba, o matataas sa taba ang kinakain, at hindi aktibong iginagalaw ang katawan ay mas malamang na magkaroon ng ika-2 klaseng diabetes. Salungat sa paniniwala ng maraming tao, ang diabetes ay hindi sanhi ng pagkain ng napakaraming matatamis o pagkaing maraming asukal.

Ang mga pinipiling pagkain ng ilan sa mga Asyano Amerikano at Taga-Isla Pasipiko ay nagbago dahil sa pandarayuhan sa Estados Unidos at sa modernong panahon. Sa halip ng kanilang tradisyunal na pagkaing nakabase sa halaman at isda, pinipili nila ang mga pagkaing mas maraming protina, taba ng hayop at mga carbohydrate na nagdaan sa mga proseso. Bilang karagdagan, sila ay hindi na gaanong aktibo sa paggalaw ng katawan. Bunga nito, ang mga panganib na magkaroon sila ng diabetes ay tumaas.

### **MAGAGAWA BANG PIGILAN ANG IKA-2 KLASENG DIABETES?**

Oo. Ang Programang Pagpigil ng Diabetes, isang pag-aaral na pananaliksik na inisponsor ng National Institutes of Health, ay nagpakita na sa pagtataas ng aktibidad ng ating katawan, pagkain ng mas malulusog na pagkain, at pagbawas ng 10 hanggang 15 libra ng timbang, 58 porsiyento ng mga kalahok na malaki ang panganib na magkaroon ng diabetes ay nagawang iwasan ang pagpasok ng sakit.

### **PAANO PINAMAMAHALAN NG MGA TAO ANG DIABETES?**

Ang diabetes ay isang sakit na kailangan ng sariling pamamahala. Ang mga taong may diabetes ay dapat umako ng pananagutan sa pang-araw-araw ng pangangalaga sa kanila sa pamamagitan ng pagsisikap na panatilihin ang asukal sa kanilang dugo na malapit sa mga antas na normal.

**Ang mga taong may unang klaseng diabetes** ay nangangailangan ng mga iniksiyon ng insulin dahil ang kanilang mga katawan ay hindi na nakakagawa nito. Ang paggamot ay nangangailangan ng mahigpit na regimen na karaniwang kabilang ang isang maingat na pinaghandaang diyeta, programa ng aktibidad na pisikal, sariling pag-iksamen ng mga antas ng asukal sa dugo, at mga iniksiyon ng insulin maraming beses sa isang araw.

**Ang paggamot ng mga taong may ika-2 klaseng diabetes** ay karaniwang kabilang ang pagsunod sa isang planong diyeta, palagiang aktibidad na pisikal, sariling pag-iksamen ng mga antas ng asukal sa dugo, at sa maraming pagkakataon, gamot na iniinom at/o mga iniksiyon ng insulin. Mga 40 porsiyento ng mga tao na may ika-2 klaseng diabetes ay nangangailangan ng mga iniksiyon ng insulin.

Ang mga pangunahing pag-aaral ay nagpakita na ang mga taong pinananatiling normal ang antas ng kanilang asukal sa dugo ay nababawasan nang malaki ang pagpasok at paglala ng sakit sa mata, sakit sa bato, at sakit sa nerbiyos. Ipinapakita ng mga pananaliksik na **anumang** patuloy na pagbaba ng mga antas ng asukal sa dugo ay tumutulong na pigilan ang mga komplikasyon ng diabetes.

Ang pinakamabuting paraan upang masukat ang kontrol ng asukal sa dugo ay ang iksameng A1C (binibigkas na A-one-C), isang simpleng iksamen sa laboratoryo na sinusukat ang pangkaraniwang antas ng asukal sa dugo sa nakaraang taong buwan. Bilang karagdagan, dahil ang mga taong may diabetes ay nasa mas malaking panganib na magkaroon ng sakit sa puso at atake, dapat ding kontrolin nila ang presyon ng kanilang dugo at kolesterol. Ang NDEP ay nagrekomenda ng mga sumusunod na dapat pagsikapan para mabawasan ang panganib ng sakit sa puso at atake para sa mga taong may diabetes.

**Asukal sa Dugo** (iksameng A1C).....<7 porsiyento  
**Presyon ng dugo**.....<130/80(mmHg)  
**Kolesterol(LDL)**.....<100(mg/dl)

\*Iniangkop mula sa Pangkalahatang-Tanaw sa Diabetes at Diabetes sa mga Asyano at Taga-Isla Pasipikong Amerikano, Pambansang Instituto sa Diabetes at mga Sakit sa Pantunaw at Bato, Pambansang mga Instituto ng Kalusugan.