

AGPEGGAD KA KADI MANIPUD DIABETES?

NASUROK A 40% KADAGITI NATAENGAN ITI HAWAII TI ADDAAN PREDIABETES. KAADWAN KADAGITOIY KET SAANDA AMMO NGA ADDAANDA ITI DAYTOY. AGPEGGAD KA KADI?

Ti kayat a saoen ti Prediabetes ket agpeggad ka manipud ti type 2 diabetes. Mabalina nga addaanka ti prediabetes nu sika ket:

- Agtawen ti 45 wenno laklakay pay
- Sobra ti dagsen mo
- Addaan ti pamilya a nakapadasen ti type 2 diabetes idi
- Addaan ti nangato a presyon ti dara
- Aktibo laeng ti sumagmamano nga aldaw ken basbassit pay ngem 3 nga aldaw kada lawas
- Naaddaan ti diabetes idi masikog ka (gestational diabetes) wenno nangipasngay ti maysa a maladaga nga addaan dagsen a nasursurok ngem 9 pounds idi naipasngay

Mabalina a maprebentaran ti kaadwan a kaso ti type 2 diabetes babaen ti panangsukat kadagiti istilo ti panagbiag, ta saan met a kasla type 1 diabetes daytoy nga autoimmune disorder.

TI PREDIABETES KET MABALIN NGA AGTURONG KADAGITI GRABE A PROBLEMA TI SALUN-AT

Ti kinaadda ti prediabetes ket ibagbagana a ti grado ti glucose ti daram (asukar) ket nangatngato ngem ti normal, ngem ti kinangato na ket saan nga umamay tapno maibaga a diabetes met daytoy. Nganngani dua-nga- apagkatlo kadagiti nataengan ket addaan ti prediabetes ngem saan da nga ammo nga addaanda iti daytoy. Nu addaan ka ti prediabetes ken saanka nga agkiskissay ti dagsen mo wenno agnayon ti pisikal nga aktibidad mo, mabalina a maaddaanka ti type 2 diabetes iti uneg ti lima a tawen. Ti type 2 diabetes ket maysa a grabe a kondisyon a mabalina nga agturong kadagiti problema ti salun-at kas iti atake ti puso, istrok, pagk-abulag, pannakadadael ti kidney, wenno pannakaputed ti ramay ti saka, wenno saksaka, wenno dagiti gurong.

KASANOK A MAAMMOAN NU SIAK KET ADDA ITI NAPEGGAD A KASASAAD?

Bisitaen ti PreventDiabetesHawaii.com tapno maaramid mo ti Diabetes Risk Test ken kasaritam ti doktor mo maipapan kadagiti resulta na daytoy.

ADTOY TI NAIMBAG A DAMDAMAG

Nu addaanka ti prediabetes, mabalina a ti doktormo ket irekomendanaka sadiay programa ti panangsukat ti istilo ti panagbiag, ta daytoy ket mabalina a mangprebentar wenno mangitantan ti pannakaadda ti diabetes.

MAKATULONG TI DIABETES PREVENTION PROGRAM!

Ti Diabetes Prevention Program (DPP) ket maysa a programa ti panangsukat ti istilo ti panagbiag ket adda itan ditoy Estado ti Hawaii. Ti DPP ket napadasen a mangprebentar wenno mangitantan ti type 2 diabetes, ket makatulong daytoy a mangpababa ti peggad babaen ti panagpokus iti panagkissay iti dagsen ken panangnayon ti pisikal nga aktibidad. Ti DPP ket maysa a mabigbigbig a programa ti CDC iti panangsukat ti istilo ti panagbiag, a kayat na a saoen nga addaan daytoy ti nangato a kalidad ken mabalina a sakupen ti dadduma a plano ti insurans, kairamananen ti Medicare ken Medicaid.

KASANO TI PANAGGARAW TI DPP?

Kas maysa a kameng ti grupo iti komunidad yo wenno online, makikooperar ka iti maysa a coach a nagsanay iti istilo ti panagbiag tapno maadal mo dagiti kababalin a kasapulam tapno agbayag dagiti istilo ti panagbiag a mabaliwan. Maadal mo a mangan ti nasalun-at a makmakan, nayonan ti biag mo ti pisikal nga aktibidad, imaton ti stress, agtalinaed a naregta, ken kaya a mangsolbar kadagiti problema a mabalina a manglapped kadagiti nasalun-at a panagbalaliv.

DAGITI NILAON TI DPP:

- Nagsanay a coach a mangiturong ken mangparegta kenka
- Ti personal man, wenno online
- Tulong manipud kadagiti dadduma a magmagna met iti daytoy a programa
- Dagiti kababalin a makatulong kenka a mangkissay iti dagsen mo, agbalin a mas aktibo iti pisikal ken mangimaton iti stress

ANYA TI IBAGBAGA DAGITI MAKIPARPARTISIPAR MAIPAPAN TI DPP:

"Kayat ko ti kaadda ti lifestyle coach ko. Adu ti inted na a naindaklan nga impormasyon, tinulongannak nga agtalinaed iti programa ken agtalinaed a positibo." – Bruce

"Pirmi ti ragsak ko ta idi napanak idia doktorko idi napan a lawas, amin a resulta ket bimmaba, ket awanen ti prediabetes ko." – Vivien

Itan ti panawen nga sangoen ti salun-at mo ken masakbayam!

Itan ti panangala ti Diabetes Risk Test ken damagen iti doktormo nu ti programa ti DPP ket umno para kenka.



PREVENT | Diabetes
HAWAII



PreventDiabetesHawaii.com