

# NANGANGANIB KA BANG MAGKAROON NG DIABETES?

## MAHIGIT 40% NG MGA NAKAKATANDA SA HAWAII ANG MAY PREDIABETES. KARAMIHAN SA KANILA AY DI ALAM NA MAYROON NA SILA NITO. NASA PANGANIB KA BA?

Ang ibig sabihin ng Prediabetes ay nasa panganib ka na magkaroon ng type 2 diabetes. Maaring may prediabetes ka kung ikaw:

- Ay may edad na 45 o mas matanda pa
- Ay mas mabigat sa dapat mong Timbang
- Ay may miyembro ng pamilya na nagka-type 2 diabetes
- Ay may alta-presyon sa dugo
- Ay nag-eehersisyo ng mas madalang kaysa sa 3 beses bawat linggo
- Ay buntis na nagka-diabetes (gestational diabetes) o nanganak ng isang sanggol na may timbang ng mas mahigit sa 9 pounds noong isinilang.

Maiiwasan ang karamihan na kaso ng type 2 diabetes sa pamamagitan ng pagbabago ng istilo ng pamumuhay, di tulad ng type 1 diabetes na autoimmune disorder.

## ANG PREDIABETES AY PUWEDENG HUMANTONG SA MGA GRABENG PROBLEMA NG KALUSUGAN

Ang ibig sabihin ng pagkakaroon ng prediabetes ay mas mataas ang grado ng iyong blood glucose (asukal) kaysa sa normal, pero di naman gaanong kataasan para masabing ito ay diabetes. Halos two-thirds ng mga nakakatanda na may prediabetes ay di nila alam na meron sila nito. Kung ikaw ay may prediabetes at hindi ka magbawas ng timbang o magdagdag ng pisikal na aktibidad, maaring sa loob lamang ng limang taon ay humantong ito sa type 2 diabetes. Ang type 2 diabetes ay isang grabeng kondisyon na maaring humantong sa mga problema ng kalusugan tulad ng atake sa puso, istrok, pagkabalag, pagkasira ng kidney, o pagkaputol ng mga daliri ng paa, o mga paa.

## PAANO KO MALALAMAN KUNG AKO AY NASA PANGANIB NITO?

Bisitahin ang [PreventDiabetesHawaii.com](http://PreventDiabetesHawaii.com) para makakuha ng Diabetes Risk Test at kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga resulta nito.

## ITO ANG MAGANDANG BALITA

Kung meron kang prediabetes, maaaring irekomenda sa iyo ng doktor ang programa ng pagbabago ng istilo ng pamumuhay, na maaring pumigil o umantala sa pagkakaroon ng type 2 diabetes

## NAKAKATULONG ANG DIABETES PREVENTION PROGRAM!

Ang Diabetes Prevention Program (DPP) ay isang programa ng pagbabago ng istilo ng pamumuhay at ito ay narito na sa Estado ng Hawaii. Ang DPP ay subok na nakakapigil o nakakaantala sa type 2 diabetes, at ito ay nakakatulong sa iyo na magpababa ng panganib kung totohanin ang pagbabawas ng timbang at pagdadagdag ng pisikal na aktibidad. Ang DPP ay isang kinikilalang programa ng CDC sa pagbabago ng istilo ng pamumuhay, at ito ay may mataas na kalidad at maaaring sakupin ng mga plano ng insurans, pati na ang Medicare at Medicaid.

## PAANO NAISASAGAWA ANG DPP?

Bilang bahagi ng isang grupo sa iyong komunidad o online, makikipag-ugnayan ka sa isang nagsanay na coach sa istilo ng pamumuhay para mapag-aralan mo ang mga kailangan mong kakayahan para maging pangmatagalan ang mga pagbabagong istilo ng pamumuhay. Matututunan mong kumain ng masustansiyang pagkain, maging aktibo sa iyong pisikal na buhay, paano harapin ang stress, laging may pag-asa, at solusyonan ang mga problemang hadlang tungo sa mga malusog na pagbabago.

## ANG MGA TAMPOK NG DPP:

- Isang nagsanay na coach para maging gabay mo at tagahimok mo
- Sa personal, o online
- Suporta mula sa mga ibang tao na kaparehas ang mga layunin
- Mga kakayahan na tulong sa pagbawas ng timbang, maging mas aktibo sa pisikal at papaano harapin ang stress

## ANO ANG SINASABI NG MGA NAKILAHOK TUNGKOL SA DPP:

*"Gustong gusto ko ang pagkakaroon ng coach sa istilo ng pamumuhay. Binigyan niya ako ng napakadakilang impormasyon, tinulungan niya akong manatili sa landas at maging positibo."* – Bruce

*"Ako'y nagagalak dahil noong isang linggo ako pumunta sa aking doktor at lahat ng resulta ay bumaba, at wala na talaga akong prediabetes."* - Vivien

**Ngayon na ang panahon para harapin ang iyong kalusugan at kinabukasan!  
Gawin ngayon ang Diabetes Risk Test at tanungin ang iyong doktor kung ang DPP  
na programa ay akma para sa iyo.**



**PREVENT | Diabetes**  
HAWAII



[PreventDiabetesHawaii.com](http://PreventDiabetesHawaii.com)