

Protect Your Heart: Prevent and Control Diabetes

Healthy Heart, Healthy Family

Protektahan Ang Iyong Puso: Iwasan at Kontrolin ang Diyabetis

Malusog na Puso, Malusog na Pamilya



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Protect Your Heart: Prevent and Control Diabetes

Healthy Heart, Healthy Family

Protectahan Ang Iyong Puso: Iwasan at Kontrolin ang Diyabetis

Malusog na Puso, Malusog na Pamilya



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

NIH Publication No. 08-6349
July 2008



Prevent and Control Diabetes

Did you know:

- Type 2 diabetes is a major risk factor for heart disease.
- Diabetes affects men, women, and children.
- The majority of Filipinas with diabetes are not obese.

Lola: “Type 2 diabetes runs in my family. My husband had diabetes, and my son’s wife Rose has prediabetes. Rose and I need to know more about diabetes.”



Lola and **Rose** will show you how they and their families took action to prevent and control diabetes.



Iwasan at Kontrolin ang Diyabetis

Alam mo ba:

- Ang *type 2* na diyabetis ay isang pangunahing kadahilanang panganib para sa sakit sa puso.
- Naapektuhan ng diyabetis ang lalaki, babae, at bata.
- Ang nakararami sa mga Filipina na may diyabetis ay hindi sobrang mataba.

Lola: “Ang *type 2* diyabetis ay likas na sa aking pamilya. Ang aking asawa ay may diyabetis, at ang asawa ng aking anak na si Rose ay may paunang diyabetis si Rose at ako ay kailangang malaman ang karagdagan tungkol sa diyabetis.”

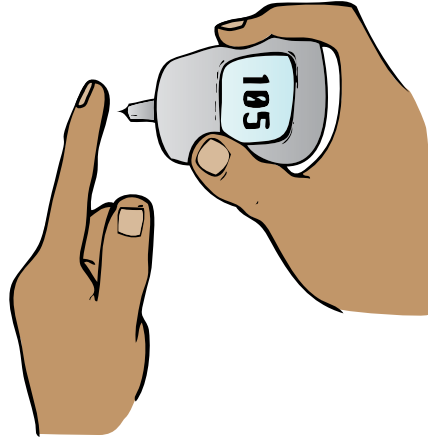
Ipapakita sa iyo ni **Lola** at ni **Rose** kung paano nila at kanilang mga pamilya ay isinagawa ang aksyon upang iwasan at kontrolin ang diyabetis.



Rose Learns About Type 2 Diabetes

What is diabetes?

Diabetes results when the body does not make enough insulin or cannot use it well. This causes high levels of glucose (sugar) to build up in your blood. Diabetes is a serious disease.



Why is diabetes dangerous?

Diabetes is a major risk factor for heart attack and stroke. Over time, high blood glucose damages the body. Diabetes can lead to blindness, amputation, kidney problems, and death.

Check off the risk factors you have.

You are more likely to get type 2 diabetes if you:

- Are overweight, especially if you have extra weight around your waist.
- Have a parent, brother, or sister with diabetes.



Nalaman ni Rose ang Tungkol sa *Type 2* Diyabetis

Ano ang Diyabetis?

Ang diyabetis ay nagmumula kapag ang katawan ay hindi gumagawa ng sapat na insulin o pati na rin sa hindi paggamit nito. Nagsasanhi ito ng mataas na antas ng *blood glucose* (asukal sa dugo) upang mabuo sa iyong dugo. Ang diyabetis ay isang seryosong karamdaman.

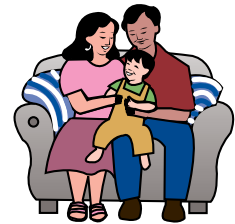
Bakit mapanganib ang diyabetis?

Ang diyabetis ay isang pangunahing kadahilanan sa panganib sa atake sa puso at *stroke*. Sa paglipas ng panahon, ang alta presyon sa *glucose* ay nakasisira ng katawan. Ang diyabetis ay maaaring maghantong sa pagkabulag, pagkaputol ng bahagi ng katawan, mga problema sa bato, at pagkamatay.

Lagyan ng tsek ang mga kadahilanan ng panganib na mayroon ka.

May posibilidad na higit kang makakakuha ng *type 2* diyabetis kung ikaw ay:

- Ikaw ba ay sobra sa bigat, lalo na kung mayroon kang sobrang timbang palibot sa iyong baywang.
- Mayroon isang magulang, kapatid na lalaki, o kapatid na babae na may diyabetis.



- ❑ Are African American, American Indian, Asian American, Native Hawaiian or other Pacific Islander, or Latino.
- ❑ Have had diabetes while pregnant (gestational diabetes).
- ❑ Have given birth to a baby weighing 9 pounds (4.1 kilograms) or more.
- ❑ Have high blood pressure:
 - Your blood pressure is 140/90 mmHg or higher, or
 - A health care provider has told you that you have high blood pressure.
- ❑ Have cholesterol levels that are not normal:
 - Your HDL cholesterol (good cholesterol) is 35 mg/dL or lower, or
 - Your triglyceride level is 250 mg/dL or higher.
- ❑ Are physically active fewer than three times a week.



- ❑ Isa ka bang *African American*, *American Indian*, Asyanong Amerikano katutubong Hawaiian o iba pang Taga-islang pasipiko, o Latino.
- ❑ Nagkaroon ng diyabetis habang nagdadalantao (*gestational diabetes*).
- ❑ Nanganak ng isang sanggol na tumitimbang ng 9 libras (4.1 kg) o higit pa.
- ❑ May alta-presyon:
 - Ang iyong alta-presyon ay 140/90 mmHg o mas mataas pa, o
 - Ang isang tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan ay nagsabi sa iyong mayroon kang alta-presyon.

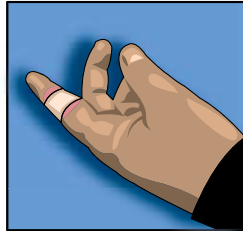


- ❑ May antas ng kolestrol na hindi *normal*:
 - Ang iyong HDL na *cholesterol* (mabuting *cholesterol*) ay 35 mg/dL o mas mababa, o
 - Ang iyong antas ng triglyceride ay 250 mg/dL o mas mataas.
- ❑ Ay aktibong pisikal na mas kaunti sa tatlong beses sa isang linggo.

People with type 2 diabetes may develop symptoms slowly or may not have symptoms at all.

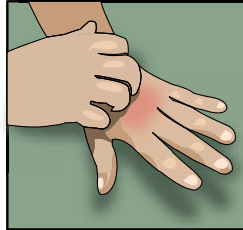
Symptoms of diabetes may include:

Feeling tired



Sores that do not heal

Often thirsty



Very dry skin

Having to urinate often



“Pins and needles” feeling in the feet

Increased hunger



Blurry vision


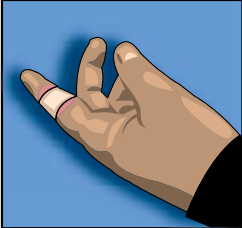




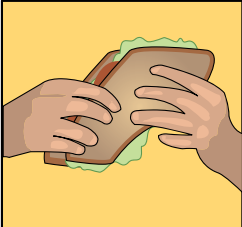
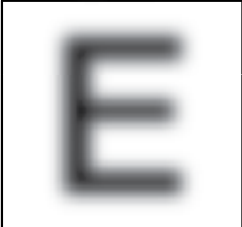


Unexplained weight loss



Feeling irritable

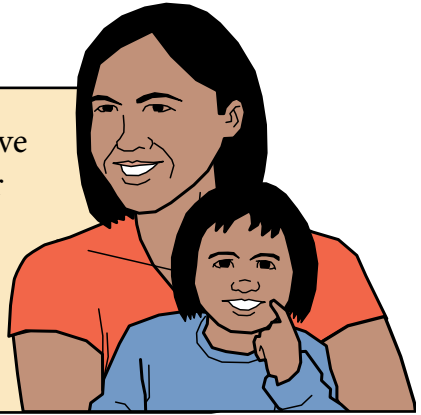
Ang mga tao na *type 2* diyabetis ay maaaring mabagal na makabuo ng mga sintomas o hindi na magkaroon ng sintomas.

Ang mga sintomas ng diyabetis ay maaaring isama ang:

Pagkahapo			Mga singaw na hindi gumagaling
Madalas na pagkauhaw			Napaka-tuyong balat
Kinakailangang umihi nang madalas			Pamamanhid ng paa parang “tinutusok ng maraming karayom”
Madalas na pagkagutom			Panlalabo ng paningin
Hindi maipaliwanag na pagbabawas ng timbang			Pagiging <i>irritable</i>

What is prediabetes?

Rose: “The doctor told me that I have prediabetes. My fasting blood sugar was 120 mg/dL, and I am also overweight. I am going to change my habits to prevent getting diabetes.”



Prediabetes is a condition in which blood glucose levels are higher than normal, but not high enough to have diabetes. People with prediabetes are likely to develop diabetes. If you have prediabetes, you can take these steps to prevent diabetes:

- Eat foods lower in fat and calories.
- Aim for a healthy weight, and lose weight if you are overweight.
- Be physically active on most days.



Ano ang paunang diyabetis?

Rose: “Sinabi sa akin ng duktur na mayroon Akong paunang diyabetis. Ang aking asukal sa dugo sa pag-aayuno ay 120 mg/dL, at ako din ay sobra sa timbang. Ako ay pagbabago as aking nakagawian upang iwasan na magkaroon ng diyabetis.”

Ang paunang diyabetis ay isang kundisyon na kung saan ang antas ng asukal sa dugo ay mas mataas sa normal, ngunit hindi sapat na mataas upang magkaroon ng diyabetis. Ang mga tao na may paunang diyabetis ay may posibilidad na magkaroon ng diyabetis. Kung mayroon kang paunang diyabetis, maaari mong gawin ang mga hakbang na ito upang maiwasan ang diyabetis:

- Kumain ng mga pagkaing mababa sa taba at *calorie*.
- Maglayon para sa isang malusog a timbang, at magbawas ng timbang kung ikaw ay sobra sa timbang.
- Maging pisikal na aktibo sa nakararaming mga araw.





Do You Have Diabetes?

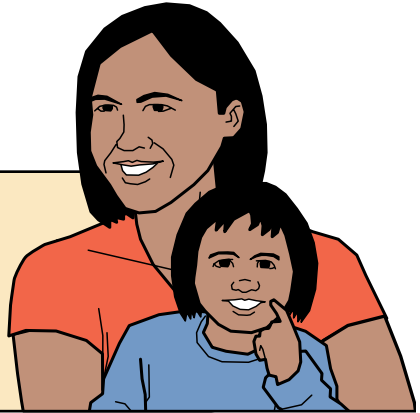
Your doctor can test your fasting blood glucose.

Check the arrow on the next page to see if your blood glucose level is normal.

Rose's blood glucose level is 120 mg/dL.

She has prediabetes.

Rose: “My doctor told me I need to know the ABCs of diabetes control to prevent and control type 2 diabetes.”



What are the ABCs of diabetes control?

- **A is for the A1C test.** This test measures your average blood glucose over the last 3 months. It lets you know if your blood glucose has been under control. Have this test done at least twice a year.
Number to aim for: Less than 7%



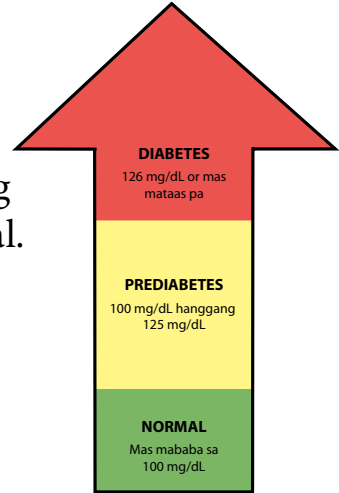
May Diyabetis Ka Ba?

Maaaring suriin ng iyong duktor ang iyong asukal sa dugo ng pag-aayuno.

Suriin ang tsart upang makita kung ang antas ng iyong asukal sa dugo ay normal.

120 mg/dL ang antas ng asukal sa dugo ni Rose.

Mayroon siyang paunang diyabetis.



Rose: “Sinabi sa akin ng aking duktor na kailangan Kong malaman ang mga ABC ng pagkontrol ng diyabetis upang maiwasan at makontrol ang *type 2* na diyabetis.”

Ano ang mga hakbang na ABC sa pagkontrol ng diyabetis?

- **A ay para sa A1C na pagsubok.** Ang pagsubok na ito ay sinusukat ang iyong katamtamang asukal sa dugo sa nakalipas na 3 buwan. Ipinapaalam sa iyong kung ang iyong asukal sa dugo ay kontrolado. Isagawa ang pagsubok na ito na Hindi bababa sa dalawa sa isang taon.

Bilang na nilalayan para sa: Hindi bababa sa 7%

- **B is for blood pressure.**
The higher your blood pressure, the harder your heart has to work. Get your blood pressure checked at every doctor's visit.
Numbers to aim for: below 120/80 mmHg



- **C is for cholesterol.** “Bad” cholesterol—or LDL—builds up and clogs your arteries. Get your blood cholesterol tested at least once a year.
Number to aim for: below 100 mg/dL

Be sure to ask your doctor:

- What are my A1C, blood pressure, and cholesterol numbers?
- If my numbers are not normal, what actions should I take to lower my ABC numbers?
- How do I find a local diabetes program for education and support?

If you have prediabetes or diabetes, it is important to work with a team of health care providers such as a doctor, diabetes educator, or registered dietitian. Learn how to take care of your ABCs and empower yourself.

- **B ay para sa *blood pressure*.** Ang mas mataas mong alta-presyon, ang mas hirap ang iyong pusong gumana. Suriin ang iyong alta-presyon sa bawat pagbisita na iyong duktor.

Bilang na nilalayan para sa: mababa sa 120/80 mmHg

- **C ay para sa kolesterol.** Ang “Masamang” kolesterol—o LDL—ay nagbubuo at nagbabara sa iyong mga arterie. Suriin ang iyong kolesterol sa dugo na Hindi bababa sa isang taon.

Bilang na nilalayan para sa: mababa sa 100 mg/dL

Maging sigurado na tanungin sa iyong duktor:

- Ano ang numero ng aking mga A1C, alta-presyon, at kolesterol?
- Kung ang aking mga numero ay hindi normal, ano ang mga aksyon ang dapat kong gawin upang babaan ang numero ng aking ABC?
- Paano ko makikita ang lokal na programa sa diyabetis para sa edukasyon at suporta?

Kung mayroon kang paunang diyabetis o diyabetis, napakahalaga na makipag-tulugan sa isang koponan ng mga tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan tulad ng isang duktor, tagapag-turo sa diyabetis, o rehistradong *dietitian*. Malaman kung paano pangalagaan ang iyong mga ABC at palakasin ang iyong sarili.

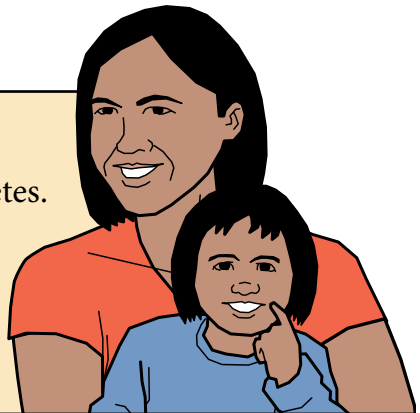


Rose's Family Plan To Prevent Diabetes

- **Get 30 to 60 minutes of moderate physical activity on most days.**
 - Walk with family or a friend.
 - Dance to your favorite music.
 - Do tai chi or yoga, lift hand weights, do stretches, take karate, or play basketball.
- **Eat less sodium, saturated fat, *trans* fat, cholesterol, and sugar.**
 - Season food with herbs and spices instead of salt.
 - Reduce the amount of high-sodium sauces, pastes, and seasonings, such as soy sauce, fish sauce, salted, dried fish, salted fish paste, and salted shrimp paste.
 - Trim the fat off meat and the skin off chicken.

Lose a Little, Win a Lot

Rose: “I am not waiting to get diabetes. I am taking steps now to prevent it. I walk every day for 40 minutes and I eat smaller portions. I have lost 8 pounds (3.6 kilograms).”





Plano ng Pamilya ni Rose Upang Maiwasan ang Diyabetis tis Ka Ba


- **Gumawa ng 30 hanggang 60 minutong aktibidad na pampisikal sa nakararaming mga araw.**
 - Maglakas kasama ang iyong pamilya o isang kaibigan.
 - Magsayaw sa iyong paboritong musika.
 - Magsagawa ng tai chi o yoga, magbuhat ng mga *weights*, magsagawa ng pag-uunat, mag-karate, o maglaro ng *basketball*.
- **Kumain lamang ng kaunting asin, *saturated fat*, *trans fat*, kolesterol, at asukal.**
 - Lagyan ng pampalasa ang pagkaing may mga herb at pampalasa sa halip na asin.
 - Bawasan ang dami ng mataas sa asin na mga sarsa, *paste*, at pampalasa tulad ng toyo, patis, tuyo, bagoong, at alamang.
 - Tanggalin ang taba sa karne at alisin ang balat ng manok.

Magbawas ng Kaunti, Magwagi ng Marami

Rose: “Hindi ako naghihintay upang magkaroon ng diyabetis. Nagsasagawa ako ngayon ng mga hakbang upang iwasan ito. Naglalakad ako nga araw-araw ng 40 minuto at kumakain ako ng kaunti. Nakapag bawas ako ng 8 libras (3.6 kg).”

- Bake, broil, or grill instead of frying.
 - Use a small amount of vegetable oil instead of lard, butter, or coconut or palm oil.
 - Cut down on sausage, bacon, and canned meat such as pork.
 - Use less coconut milk.
 - Drink water and sugar-free beverages.
- **Eat more fiber.**
- Choose whole grains with fiber.
 - Add a piece of fruit to your lunch.
 - Add vegetables and beans to soups and casseroles.
- **Stay at a healthy weight. Lose weight if you are overweight.**
- Eat smaller portions. Do not go back for a second serving.
 - Drink water or other calorie-free drinks.
- **If you smoke, stop.**
- Ask your doctor, family, or friends to help you quit smoking.



- Mag-hurno, litson, o mag-ihaw sa halip na magprito.
 - Gumamit ng kaunting *vegetable oil* imbes na *lard*, mantikilya, *coconut oil*, o *palm oil*.
 - Magbawas sa *sausage*, *bacon*, at de latang karne tulad ng baboy.
 - Gumamit ng kaunting gata ng niyog.
 - Uminom ng tubig at at mga inuming *sugar-free*.
- **Kumain ng mas maraming *fiber*.**
 - Piliin ang mga buong butil na may *fiber*.
 - Magdagdag ng piraso ng prutas sa iyong tanghalian.
 - Magdagdag ng mga gulay at beans sa mga sopas *vegetables* at *casserole*.
- 
- **Manatili sa isang malusog na timbang. Magbawas ng timbang kung ikaw ay sobra sa timbang.**
 - Kumain ng kaunti.
 - Uminom ng tubig o iba pang mga inuming *calorie-free*.
 - **Kung naninigarilyo ka, huminto.**
 - Tanungin ang iyong duktora, pamilya, o mga kaibigan upang matulungan kang huminto sa paninigarilyo.

If you already have diabetes, add these steps to control it.

- Check your blood glucose (blood sugar) levels as the doctor tells you.
- Take medicines as the doctor tells you, even when you feel fine.
- Ask your doctor about taking aspirin to prevent a heart attack.
- Check your feet every day. Check for cuts, bruises, red areas, or swelling.
- Brush your teeth and use dental floss every day.
- See your eye doctor once a year, or more often if you have eye problems.
- Ask family members to help you manage your diabetes.
- Find support to help you handle stress.



Kung mayroon ka nang diyabetis, idagdag ang mga hakbang na ito upang kontrolin ito.

- Suriin ang antas ng iyong blood glucose (asukal sa dugo) tulad ng sinasabi sa iyo ng duktur.
- Uminom ng mga gamot tulad ng sinasabi sa iyo ng duktur, kahit mahusay ang iyong pakiramdam.
- Tanungin ang iyong duktur sa pag-inom ng aspirin upang maiwasan ang isang atake sa puso.
- Suriin ang iyong paa araw-araw. Suriin para sa mga hiwa, gasgas, namumulang bahagi, o pamamaga.
- Magsipilyo ng iyong ipin at gumamit ng *dental floss* araw-araw.
- Makipag-kita sa iyong duktur sa mata ng isang beses sa isang taon, o mas madalas kung may mga problema ka sa mata.
- Hilingin sa mga kasapi ng pamilyang tulungan ka na pamahalaan ang iyong diyabetis.
- Maghanap ng suporta upang tulungan ka na panghawakan ang *stress*.



Take Action!

- Check the steps you will take to prevent or control diabetes.
 - Find out if you have diabetes.
 - Get your blood glucose level checked.
 - Get your blood pressure checked.
 - Get your blood cholesterol checked.
 - If you have diabetes, get your A1C checked twice a year.
 - Lose weight if you are overweight. Losing 10 pounds (4.1 kilograms) will help your heart.
 - Be physically active for 30 to 60 minutes on most days.
 - Eat foods lower in fat and calories.
 - Take the “My Heart Health Card” to your next doctor’s appointment. Be sure to have it filled out.



You can help yourself, your family, and your community. It all starts with a few simple lifestyle changes.



Magsagawa ng Aksyon!

- Suriin ang mga hakbang na iyong gagawin upang maiwasan o kontrolin ang diyabetis.
 - Alamin kung mayroon kang diyabetis.
 - Suriin ang antas ng iyong asukal sa dugo.
 - Suriin ang iyong alta-presyon.
 - Suriin ang iyong kolesterol sa dugo.
 - Kung may diyabetis ka, suriin ang iyong A1C ng dalawang beses sa isang taon.
 - Magbawas ng timbang, kung ikaw ay sobra sa timbang. Ang pagbabawas 10 libras (4.1 kg) ay makakatulong sa iyong puso.
 - Maging pisikal na aktibo ng 30 hanggang 60 minuto sa nakararaming mga araw.
 - Kumain ng mga pagkaing mababa sa taba at mga *calorie*.
 - Dalhin ang “Aking *Heart Health Card*” sa iyong susunod na pakikipagkita sa duktur. Tiyakin na mapunan ito.

Maaari mong tulungan ang iyong sarili, iyong pamilya, at iyong pamayanan. Nagsisimula ang lahat na may ilang simpleng mga pagbabago sa uri ng pamumuhay.

My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests. Take action to keep your heart healthy.

Name: _____

NOTE: ♥ = Normal values

Weight	Date				
	Result				
Body Mass Index (BMI) ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
Waist Measurement ♥ Men—40 inches (102 centimeters) or less ♥ Women—35 inches (88 centimeters) or less	Date				
	Result				
Blood Pressure ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
Tests to measure “fats” in the blood					
Total Cholesterol ♥ Less than 200 mg/dL (ideal)	Date				
	Result				
LDL ♥ Less than 100 mg/dL (ideal) ♥ Less than 130 mg/dL (near ideal)	Date				
	Result				
HDL ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
Triglycerides ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
Tests to check sugar in the blood for diabetes					
Blood Glucose ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
A1C ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
Other tests	Date				
	Result				

Aking Heart Health Card

Gamitin ang kard na ito upang maitala ang mga resulta ng iyong mga pagsusuri. Kumilos upang mapanatiliing malusog ang iyong puso.

Pangalan: _____

TANDAAN: ♥ = Normal na mga halaga

Timbang	Petsa				
	Resulta				
Body Mass Index (BMI) ♥ 18.5 hanggang 24.9	Petsa				
	Resulta				
Sukat ng Baywang ♥ Kalalakihan—40 pulgada (102 cm) o mas mababa ♥ Kababaihan—35 pulgada (88 cm) o mas mababa	Petsa				
	Resulta				
Presyon ng Dugo ♥ Mababa sa 120/80 mmHg	Petsa				
	Resulta				
Mga pagsusuri upang masukat ang “fats” sa dugo					
Kabuuang Kolesterol ♥ Mababa sa 200 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
LDL ♥ Mababa sa 100 mg/dL (pinakamainam) ♥ Mababa sa 130 mg/dL (malapit sa kainaman)	Petsa				
	Resulta				
HDL ♥ Higit sa 40 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
Triglycerides ♥ Mababa sa 150 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
Mga pagsusuri upang masuri ang asukal sa dugo para sa diyabetis					
Asukal sa dugo (pag-aayuno) ♥ Mababa sa 100 mg/dL	Petsa				
	Resulta				
A1C ♥ Mababa sa 7%	Petsa				
	Resulta				
Iba pang mga pagsusuri	Petsa				
	Resulta				

Read other booklets in the *Healthy Heart, Healthy Family* series:

- Help Your Heart: Control Your High Blood Pressure
- Be Heart Smart: Keep Your Cholesterol in Check
- Keep the Beat: Aim for a Healthy Weight
- Are You at Risk for Heart Disease?
- Be Heart Healthy: Enjoy Living Smoke Free

For More Information

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Telephone: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

Other publications are also available on the NHLBI Web site at www.nhlbi.nih.gov.

DISCRIMINATION PROHIBITED: Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-6349
July 2008