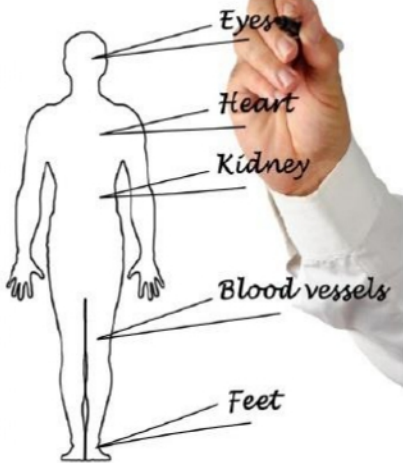


## Paano ko malalaman kung ako ay mayroong diabetes?

- FBS  $\geq$  126 mg/dl (2x)
- 2 hrs post OGTT  $\geq$  200 mg/dl
- HgbA1C -  $>$ 6.5%



## Ano ang mga komplikasyon ng diabetes?



- sakit sa puso
- sakit sa bato
- atake sa utak
- pagkabulag
- hindi gumagaling na sugat

## Ano ang dapat gawin kung mayroong diabetes?

- Kumain ng tama
- mag-ehersisyo 30 min kada araw
- sumanguni sa doktor para sa tamang gamot
- Itigil ang pag-sisigarilyo



### References:

- <https://endo-society.org.ph/type-2-diabetes-mellitus/>
- 2019 International Diabetes Federation

89252401 loc 3820



# DIABETES MELLITUS



## Diabetes sa Pilipinas

6.3% o 1 sa 14  
Filipino Adults

Ayon sa ginawang pag-aaral sa Philippine Heart Center, ang mga tao na nakikilahok sa mga lektyur tungkol sa sakit sa puso, tamang pagkain at ehersisyo ay mas mababa ang fasting blood sugar at hgbA1c.



## Sino ang may mataas na panganib sa pagkakaroon ng diabetes



- sobrang taba o sobra sa timbang
- prediabetes
- mataas ang triglycerides

- may hypertension
- may sakit na schizophrenia, polycystic ovarian syndrome at acanthosis nigricans



- family history ng diabetes
- mga babaeng nagkaroon ng diabetes habang nagbubuntis



## Paano maiiwasan ang diabetes?



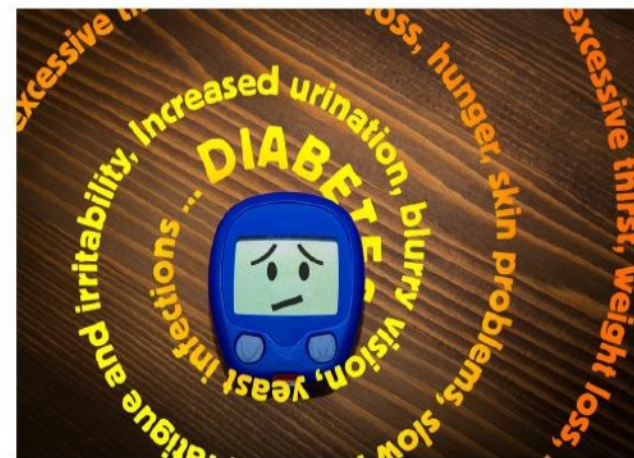
- magbawas ng sobrang timbang



- tamang pagkain



- mag-ehersisyo



## Ano ang mga sintomas ng diabetes?

- madalas na pag-ihi
- madalas na pagkagutom
- madalas ng pagka-uhaw
- pagpayat
- o maring WALA

## Ano ang mga malubhang sintomas ng diabetes?

- paglabo ng mata
- pamamanhid o kung may parang tumutusok na karayom sa paa
- may bula ang ihi
- hindi gumagaling na sugat