

Daibitis

Mas ki nuebe mijon na famalao'an giya Estados Unidos man daibitis. Ya tres mijon ti tumungo!

Kao un tungo na.....?

- Daibitis ha umentá mas chansá para un inatáka l korason, pat sino strok.
- Guaha famalao'an man ninayi ni daibitis yangin man mapotgi.
- Famalao'an ni man daibitis mas siña man mafak i mapotginiha, pat man gai neni ni man gai difekta yangin mafanagu.

Hafa l daibitis?

- Daibitis un chetnot i ni a tulaika hafa taimanu i tataotao-mu ha usa i asukat. I nengkanno ni unkanno' ha tulaika para asukat. I asukat hu mahanao para todo i bandan tataotao-mu. Tenga i insulin ha ayuda i asukat-mu gi haga para i cells gi tataotao anai ha pega para un nina brabu.
- Yangin daibitis hao, mapot i tataotao-mu mamatinas pat/ sino ha ripresta para i insulin. I tataotao-mu taya brinabuña. Yan i asukat-mu gi haga mas takkilo.

Hafa na klasen daibitis siha?

- **Klase unu** - I tataotao-mu ti mamatinas insulin. I taotao ni klasen uno ha nisisita insulin kada dia para hu la'la'.

- **Klasen Dos** - I tataotao ti ha u u'sa i insulin taimanu dipotsi. Mas taotao ni man daibitis man ninayi ni klasen dos.

Kao mas hao atotga ni daibitis?

- Kao un nisista para un ribaha i libras-mu?
- Kao taya kinalamten mu?
- Kao takkilo i presun hagu-mu (130/80) pat mas takkilo)?
- Kao man daibitis i familia-mu?
- Kao palao'an hao ya ninayi daibitis anai mapotgi hao?
- Kao managu hao neni ni mas ki nuebe libras gi mafanaguña?
- Kao Afrikano Amerikanu, Natibu Amerikanu, Ispanot, pas Asiano Amerikanu/Islands Pasifiku na taotao hao?

Hafa i siñat siha?

Guaha na taotao ma ripara:

- Mas sesso guato gi kemun.
- Sesso ñgalang pat ma'u
- Maya' i inatan-mu
- Chinachag pat malasas ya dispasio mahgong.
- Todo i tiempo yayas hao
- I kanai yan addeng man laolao pat ma'etdot

Guaha taotao man daibitis, lao taya na maripara i siñat.



Daibitis

Hafa siña hu chogue yan daibitis yu?

Usa i maolek na amot

- Guaha na taotao ni man daibitis ma nisisita machuli i pitdoras pat i dilok insulin. Tattiyi i direksion.
- Faisin i mediku-mu, inifitmera, pat i taotao i sagan amot hafa i amot-mu para uchogue. Faisin lakkue ngai'an na para unchuli, yan hafa na dañu hiniyongña.

Atan hafa unkanno, yan na kalamten i brinabu-mu.

- Taya unu na dieta para i taotao ni daibitis. Faisin i taotao i salud brinabu-mu pot i planu para hagu.
- Kalamten masea trenta minutos gi ha'ane, kuantos dias gi semana. Na kalamten i tataotao-mu ya un usa i insulin mas maolek.

Rikonosi i asukat i haga-mu yan tungo i iyomo ABC's.

- Adahi hao kontra i chetnot korason yan strok, na siguru na i asukat haga, presun haga, yan i kolesterol man ma adahi.
- Rikonosi i asukat haga yan i testa ni sina un usa gi gima.
- Faisin i mediku-mu pot i A-1-C na haga para u ma tes. Rikononosi i asukat haga kada dos pat tres meses.
- Kuentuse i taotao salud brinabu-mu pot iyomo ABC'S.

A-1-C

Blood pressure

Cholesterol

FDA Ofisian I Bribanun Famalao'an <http://www.fda.gov/womens>

Para Un Tungo Mas:

Food and Drug Administration (FDA) Diabetes Information

<http://www.fda.gov/diabetes>