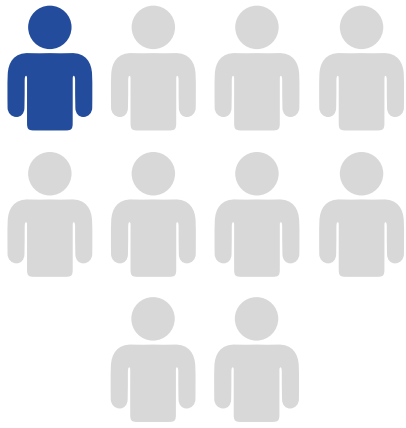


ANO ANG TYPE 2 DIYABETIS?

Ang type 2 diyabetis ay nangyayari kapag ang iyong katawan ay hindi gumagawa o gumagamit ng insulin nang maayos, na nagiging sanhi ng mataas na antas ng asukal sa dugo.



1 SA BAWAT 10
MATANDA
ANG MAY
TYPE 2 DIYABETIS

Ang mga sintomas ay kadalasang dahan-dahang lumalabas at maaaring banayad. Maraming tao ang walang sintomas.



Tumaas na pag-kauhaw at pag-ihing



Nadagdagang pag gutom



Malabong paningin



Sugat na hindi gumagaling



Hindi maipaliwanag na pagbaba ng timbang



Nadagdagang pagkapagod

ALAM MO BA ?

Ang type 2 diyabetis ay kadalasang nangyayari sa mga nasa katanghaliang-gulang at mas matanda ngunit maaaring maganap sa anumang edad.

Bawasan ang iyong panganib para sa type 2 na diyabetis



Normal na Presyon ng Dugo



Balanseng Diyeta



Pamamahala ng Timbang



Aktibong Pamumuhay



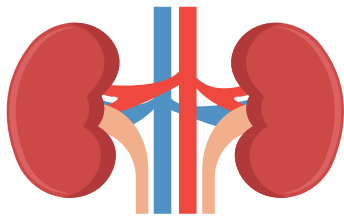
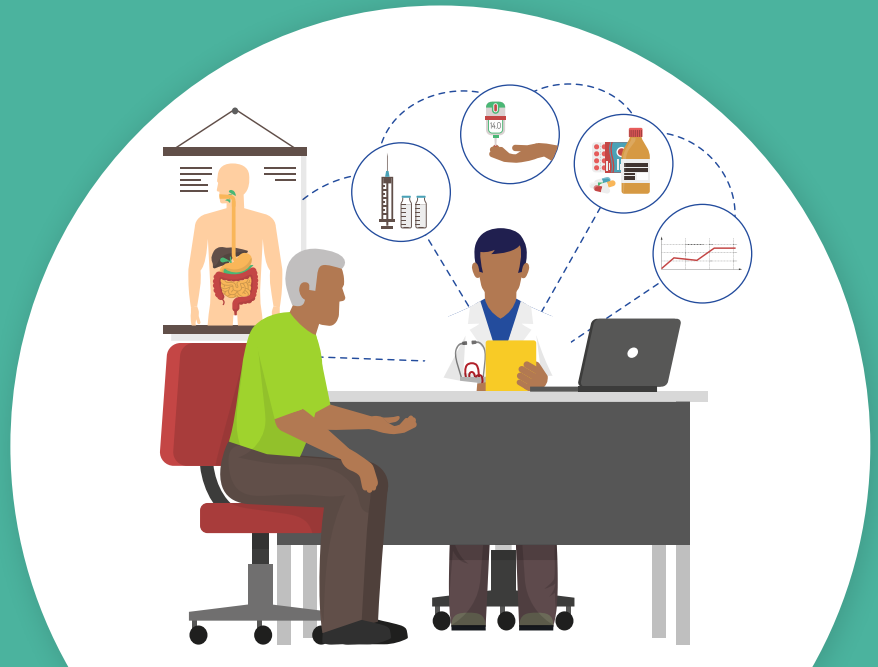
Huwag Manigarilyo

DIYABETIS AT MGA MATATANDA

Ang type 2 diyabetis ay nangyayari kapag ang iyong katawan ay hindi gumagawa o gumagamit ng insulin nang maayos, na nagiging sanhi ng mataas na antas ng asukal sa dugo

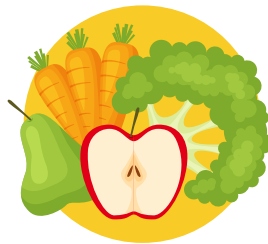


1 SA 4 TAONG
EDAD **65** PATAAS
AY APEKTADO
NG DIYABETIS



Ang mga matatanda ay may pinakamataas na rate ng end-stage sakit sa bato na nauugnay sa diyabetis. Nangyayari ito kapag nagsimulang manghina ang iyong mga bato at kailangan ang dyalisis (pag-alis ng mga produktong dumi at labis na likido mula sa katawan) o transplant ng bato.

Panatiliing malusog ang iyong mga bato kung mayroon kang diyabetis sa pamamagitan ng:



Pagkain ng malusog



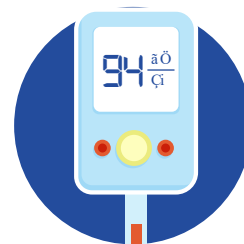
Aktibong Pamumuhay



Pagkontrol sa iyong presyon ng dugo



Huwag Manigarilyo



Kontrolin ang iyong asukal sa dugo



Pag-inom ng mga gamot ayon sa inireseta