

## May mga tanong ba kayo?

Tawagan ang aming 24 na oras na Nurse Advice Line. Narito kami para tulungan ka.



English:

**(888) 275-8750**

Español:

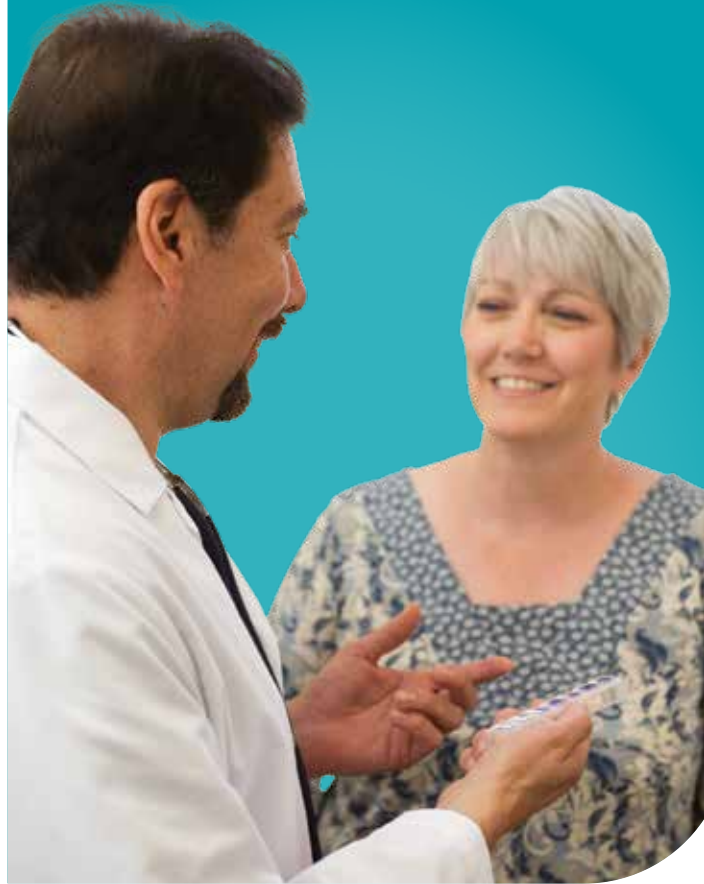
**(866) 648-3537**

TTY/TDD:

**711**

Mula sa Molina Healthcare. Para sa impormasyon lang ang lahat ng materyal sa brochure na ito. Hindi nito pinapalitan ang payo ng iyong provider.

Para makuha ang impormasyong ito sa ibang wika at naa-access na format, pakitawagan ang Member Services. Nasa likod ng iyong ID card ng Miyembro ang numerong ito.



# Type-2 na Diabetes

Diabetes

## Ano ang Diabetes?

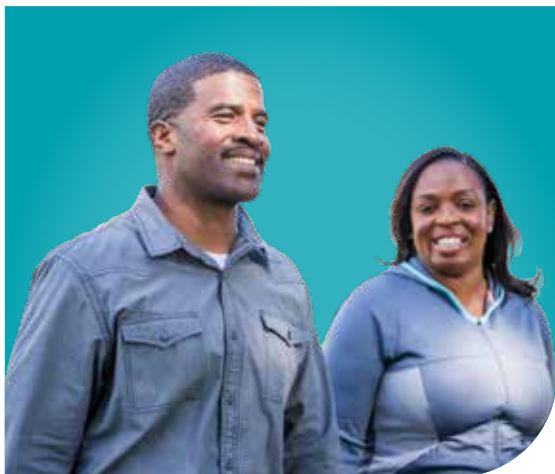
Ang diabetes ay isang sakit na nangyayari kapag masyadong mataas ang iyong blood sugar (glucose). Nagmumula sa mga pagkaing kinakain mo ang blood sugar. Ito ang pangunahing pinagmumulan ng enerhiya ng iyong katawan.

## Ano ang Insulin?

Ang insulin ay isang hormone na ginagawa ng organ sa iyong katawan na tinatawag na pancreas. Tinutulungan ng insulin na makapasok ang blood sugar sa mga cell sa iyong katawan para magamit ito para sa enerhiya. Kung minsan, hindi nakakagawa ng sapat o anumang insulin ang iyong katawan o hindi nito nagagamit nang wasto ang insulin. Kung gayon, nananatili ang blood sugar sa iyong katawan at hindi makapasok sa mga cell. Tinatawag itong Type 2 na diabetes.

## Mga Salik ng Panganib sa pagkakaroon ng Type 2 na diabetes

- Labis na timbang o obese
- Edad 45 pataas
- History sa pamilya ng diabetes
- Hindi pisikal na aktibo
- Lahi



- Mayroong iba pang problema sa kalusugan gaya ng mataas na presyon ng dugo
- Dati nang may diabetes
- Diabetes habang nagbubuntis

## Mga senyales ng mga sintomas ng diabetes

- Mas madalas na pagkauhaw at pag-ihing
- Mas madalas na pagkagutom
- Labis na pagkapagod
- Lumalabong paningin
- Pamamanhid o panginginginig sa mga paa o kamay
- Mga sugat na hindi gumagaling
- Hindi maipaliwanag na pagbawas ng timbang

## Anu-ano ang epekto ng type-2 na diabetes?

- Pagkasira sa mga ugat at daluyan ng dugo na puwedeng magdulot ng atake sa puso, stroke, sakit sa bato at pagkabulag.
- Puwedeng mabilis na maimpeksyon ang mga sugat sa balat.
- Puwedeng humantong sa pagkaputol ng mga paa at kamay ang hindi magandang pagdaloy ng dugo.
- Puwedeng magkaroon ng mga problema sa pagbubuntis at depekto sa sanggol.

## Napakalalang kundisyon sa kalusugan ang Type-2 na diabetes.

**Kung kailangan mo ng tulong sa pamamahala ng iyong diabetes, makipag-usap sa iyong doktor o tawagan ang Molina.**