

Headline	Kaso ng diabetes sa 'Pinas nakakaalarma	
MediaTitle	Abante Tonite Online (www.abante-tonite.com)	
Date	09 May 2019	
Section	NEWS	
Order Rank	2	
Language	English	
Journalist	N/A	
Frequency	Daily	

## Kaso ng diabetes sa 'Pinas nakakaalarma

Apektado sa 2040 papalo sa 12M

Kung hindi mag-iingat, tinatayang aabot umano sa anim na milyong Pinoy ang may diabetes at pinangangambahang dodoble ang bilang na ito pagsapit ng taong 2040.

Sabi nga ng mga doktor at kahit ng mga nagpapaka-dalubhasa sa general wellness, nakakaalarma ito kapag pinabayaan.

Dahil sa tumataas na antas ng mga taong may diabetes, naglunsad ng pagsasanay ang Department of Health Center for Health Development (DOH-CHD) sa hanay ng mga doktor at narses sa Region IV-A (Calabarzon) para sa pagtingin sa mga diabetic nilang pasyente gamit ang insulin.

Ayon kay Dr. Marilou R. Espiritu, DOH-Calabarzon Medical Officer III at hepe ng Non-Communicable Disease Cluster, isinagawa ang pagsasanay sa Pasay bilang suporta sa Insulin Access Program (IAP) ng DOH sa ilalim ng Medicine Access Program (MAP) na naglalayong gawing accessible ang mga gamot para sa mga diabetic patient.

Alinsunod ito sa Millennium Development Goal No. 8 na bumuo ng global partnership sa mga pharmaceutical company para sa mura at abot-kayang mga insulin product na mabibili ng mga taong may diabetes sa ilalim ng consignment system na sinimulan noong 2009.

Kasama sa dalawang-araw na pagsasanay ang “self-injection” kung saan ay aatasan ang mga participant na mag-administer ng insulin sa pasyente gamit ang pen-type injection o syringe.

Kaagapay din sa programang ito ang Philippine Society of Endocrinology Diabetes and Metabolism (PSEDM) na nais bigyan ng kaalaman ang mga ‘first line’ responders o ang mga health workers sa Rural Health Units (RHUs) sa mga dapat nilang gawin.

Kasama rin sa mga itinuro sa mga rural worker ang mga paraan para hindi ma-delay ang pagbibigay ng lunas at pagkontrol sa pagtaas ng antas ng diabetes sa kanilang mga lugar.

Lumitaw sa pag-aaral ng World Health Organization (WHO) na tumaas sa 6.7 percent ang kaso ng diabetes sa buong daigdig mula sa naitalang 5.4 percent noong 2013.

3 pangunahing uri ng diabetes:

- Type 1 diabetes – Ang katawan ay hindi nakakagawa ng insulin. Ito ay isang problema dahil kailangan ang insulin para gawing enerhiya ng katawan ang asukal (glucose) na nakukuha mula sa mga kinakain. Kailangang magkaroon ng insulin araw-araw para mabuhay.

- Type 2 diabetes – Ang katawan ay hindi nakakagawa o hindi maayos na nagagamit ang insulin. Maaaring kailangang uminom ng pills o insulin para makatulong na makontrol ang inyong diyabetes. Ang Type 2 ay ang pinakakaraniwang uri ng diabetes.

- Gestational (jest-TAY-shun-al) diabetes – Ang ilang mga kababaihan ay nagkakaroon ng ganitong uri ng diabetes kapag sila ay buntis. Kadalasan, nawawala ito matapos ipanganak ang sanggol. Ngunit kahit na mawala na ito, ang mga kababaihan at ang kanilang mga anak ay mayroong mas malaking posibilidad na magkaroon ng diabetes pag lumaon.

Ayon sa endocrinologist na si Dr. Aileen Grace Salalima, ang mga maaaring magkaroon ng diabetes ay ang mga may family history na ng ganitong sakit, mga taong mataas ang blood pressure at cholesterol, mga sobra ang timbang, at mga sedentary ang lifestyle o hindi masyadong nag-eehersisyo.

Paano maiiwasan?

Upang maiwasan ang komplikasyon ng diabetes, makabubuti na magpatingin sa doktor upang makontrol ang blood sugar.

Bukod dito, makabubuti rin na patuloy na bigyan ng lunas ang pagtaas ng cholesterol at iba pang risk factors.

Mahalaga rin ang pag-eehersisyo sa loob ng 150 minuto sa isang linggo upang maiwasan ang mga komplikasyon.

Importante rin ang pagpili ng pagkain at paglimita sa mga carbohydrates gaya ng kanin, pasta, at tinapay.