

DIABETES AT ANG INYONG PUSO DAPAT NA BA NINYONG SIMULAN ANG PAG-INOM NG STATIN?



Kung mayroon kayong diabetes, dalawang beses ang posibilidad na makaranas kayo ng atake sa puso o stroke kumpara sa isang taong walang diabetes. Kung mayroon kayong diabetes at mataas na cholesterol, mayroon kayong mas mataas na panganib.

Ang mga statin ay mga gamot na puwedeng magpababa ng panganib na makaranas kayo ng atake sa puso at stroke sa pamamagitan ng pagpapababa ng inyong cholesterol.



Itanong sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangunahing pangangalaga kung dapat na ba kayong magsimula sa pag-inom ng statin kung mayroon kayong diabetes at:

- 40–75 taong gulang kayo na may normal na cholesterol.
- Mataas na cholesterol

Mga halimbawa ng mga statin ang atorvastatin, rosuvastatin, lovastatin, at simvastatin. Kung umiinom na kayo ng statin, ipagpatuloy ang pag-inom nito gaya ng iniatas ng inyong tagabigay ng serbisyo.



Para sa higit pang impormasyon,
kasama ang aming Diabetes Newsletter,
www.hpsm.org/diabetes.

PABABAIN ANG INYONG PANGANIB NA MAGKAROON NG SAKIT SA PUSO

Makakatulong ang inyong paraan ng pamumuhay at pang-araw-araw na gawain para pamahalaan ang inyong Diabetes. Makipagtulungan sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan para kontrolin ang mga antas ng inyong blood sugar AT blood pressure para manatili ang mga itong nasa loob ng inyong mga hinahangad na target. Itanong sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan kung isang magandang opsyon para sa inyo ang pag-inom ng statin, isang gamot na nagpapababa ng cholesterol.



Kumain ng masusustansyang pagkain. Mahalaga ang pagkain ng masusustansyang pagkain sa pamamahala ng blood sugar. Gamitin ang mga tip na ito:

- Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan o dietitian tungkol sa paggawa ng plano para sa pagkain nang malusog.
- Isama ang mga ito sa inyong kinakain:
 - Mga non-starchy na gulay (tulad ng carrot, broccoli, o letsugas).
 - Mga pagkaing kaunti lang ang dinaanang proseso (tulad ng roasted nuts, at hiniwa o frozen na gulay).
- Limitahan ang mga pagkaing may mga dagdag na asukal at refined grain gaya ng white rice, white bread, quick oats, at crackers.



Regular na mag-ehersisyo. Subukang magkaroon ng **150 minuto kada linggo (o 30 minuto kada araw sa loob ng 5 araw sa isang linggo)** na mga aktibidad na may katamtamang bigat.

Pumunta sa **www.hpsm.org/health-tips/how-much-to-exercise** o i-scan ang QR code para alamin pa.



Kung gumagamit kayo ng mga produktong tabako, itigil na ito! Makipag-usap sa inyong tagabigay ng serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga opsyon sa pagtigil.