



CHAMORRO

Nasionát na
Prugrãman
Idukasion
Daibites

*Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders**

*Daibites yan Ási'ãnum Amerikãnu yan Taotao Pasifiku Siha **

HÁFA I DAIBITES?

Sen piligru yan siri'osu esta I daibites na chetnot. Este I "insulin" gi i tataotao-mu kumalamtitini i di'ãriu na lina'la' i taotao. Este i "insulin" gi i tataotao-mu gof nisisãriu para u tinilaika i asukat yan háfa siha kinanno'-mu yan u nina'gai salut hao para I lina'la'-mu. I taotao siha ni' mandaibites manggof takhelo' i 'glucose' pat i asukat gi haga'-ñiha.

HÁFA I PUNTO PUT ESTE I DAIBITES?

Uniki gi i mampekno' na chetnot yan numana'unutet este daibites gi i Estãdos Unidos. Mangginasta mãs di nubentai ocho biyon pesos (\$98 billion) kada sãkkan. Gaige gi i mina'siette na pekno' chotnot ni' ma lista gi i settefikon manmãtai gi i mit nuebi sientos nobentai singko na sãkkan (1995). Gaige gi i mina'singko na pekno' chotnot gi i entre i Manãsi'ãnun Amerikãnu yan i manaotao Pasifiku siha gi i entre i manidãt kuarentai singko ãños (45) asta i sientai sais ãños (66) siha na taotaogues.

Gof infekta yan nina'mamappot i lina'la' taotao este i daibites na chetnot - numana'bãchet taotao, numana' chetnot riñon, yan ma u'utot ãddeng put i ginadon gugat siha. Dos pat kuãtrotro mãs bi'ãhi na manchinetnot kurason yan strok este siha na taotaogues ni' mandaibites kinu I pumalu ni' ti mandaibites yan kãsi [unu gi i tres] manmãmatai ni' chetnot korason.

KUÁNTO NA ÁSI'ÁNUN AMERIKÁNU YAN MANAOTAO PASIFIKU MANDAIBITES?

Era ti annok sih I nemiru putfin gi i entre i mandaibites siha gi i Asi'ãnu yan taotao Pasifiku siha. Lao, annok sigun gi i emfotmasi'on na este i 'Type 2' na daibites lumalameggai gi i entre hita. Put ehemplo, dos pat tres bi'ãhi esta i 'Type 2' na klãsen daibites takhilolo'-ña gi i Mañapanis siha gi iya Amerika gi iya Seattle kini i manaotao Uropa ni' manã'paka lassas-ñiha; kana' tres bi'ãhi takhilo'-ña i mannatibon Hawaiian sihi kinu I manã'paka' siha lakkue' na' mañãsaga guihi.

HÁFA I DIFIRENTES KLÁSEN DAIBITES?

Daibitis (unu) 1, Mafa'na'an este ãntes 'juvenile diabetes'. Pã'go ha tutuhon gui' este na klãsen daibites. Guiya esta na klãsi i uma'akontra i sisteman sanhalom-mu ya ha destrotrosa i 'insulin cell' gi pãngkri'ãs. I taotao siha ni' mañãiguini manma dudulok sihi ni 'insulin' put para u fanlã'la'. Didide' ya ti guiya gef meggai na Ási'anu yan manaotao pasifiku manchinetnot nu este i 'Type 1'.

Daibitis (dos) 2, mafa'nana'an este ãntes 'adult-onset' na daibites. Gaige esta na klãsi na ti nanahong i tataotao-mu mama'tinas 'insulin' pat ti ha na'sesetbe mismo. Guiya esta na klãsi i manninana'yi i taotao siha na grupon idãt. Lameggai siha na Manãs'ianun Amerikãnu yan manaotao Pasifiku manmanaiguini.

Daibites 'Gestational', sesso este ma susedi gi durãnten i manmapotge'ñaihon. Mãmahgong ha' este gi i despues di durãnten i mapotge'ñaihon, lao i famalao'an siha, manggai chãnsa ta'lo mannina'yi gi i despues nu este I Daibites 2 gi manmãmaila' na tiempo gi lina'la'-ñiha.

HÁFA I SIÑÁT SIHA PUT I DAIBITES?

I siñãt siha para I daibites masusedi gi kinada' na tiempo. Sesso hao mã'ho yan me'me', sesso hao ñãlang, malingu libras, chatmanli'e', yan fihu yãfai. Kumu ti ma rikunosi hao yan ma ãmte este na daibites (unu) 1, gof siña nina'koma hao.

I siñát siha para i daibites (2) dos, ti annok taigui daibites (unu) 1 sa' despásiu tinituhon-ña. Annok sa' sesso hão yafai pat hamalangu, mã'ho hão, sesso hão me'me' espesiát gi tatalo' puengi, malingu hão libras, chatmanli'e', sesso mañetnot, yan ñateng homlo' i chetnot-mu siha.

TAIMANU MA RIKUNOSI DAIBITES?

Hãnao ha' para i mediku-mu pat i hespitát ya u ma chule' i hagã-mu sin chumochó ocho (8) oras ántes di. Yanggen 126 mg/d/ pat mãs i iyo-mu 'fasting plasma glucose', pues daibites hão.

HÁFA I CHANSA-ÑIHA I ASI'ÁNUN AMERIKÁNU YAN TAOTAO PASIFIKU PARA U FANNINA'YI NU ESTE I DAIBITES DOS (2)?

Kumu guãha unu gi familia daibites, gai chãsa hao lokkue' nina'ye. I taotao siha ni' mansen yommok pat mañochocho meggai mantika gi i na'-ñiha, ya ti man na'kalalamten i tataotao-ñiha manggai chãsa mãs para i fannina'ye nu i daibites dos (2). Ma á'alok na mandinaibites I taotao siha ni' sesso mamboka mames nengkanno' lao ti magãhet ennao.

Meggai siha ma tulalaika i na'ñiñiha desta mañãga gi Estãdos Unidos. Minestet ma kãkanoo' i mantradisionát siha na gollai yan guiha siha. Manma a'ayek I nengkanno' siha ginen i tenda ni' manmatika yan ti mannaturát na mafa'tinãs-ña. Mucho mãs ti mambrãbu ya ti mangalalameten i tataotao-ñiha pues mãs takhilo' chansã-ñiha na u fannina'ye.

KÁO SIÑA MA DITENI I DAIBITES DOS (2)?

Hunggan. Sigun gi inestudia yan i progrãman i Nasionát Enstitot Salut, annok na kumu sesso hao umetsisio, chumochó maolek, yan malingu dies (10) pat kinse (15) libras. Singuenta ocho (58) put sientó na taotao ti u fannina'ye nu este na chetnot.

TAIMANU MANMA ADAHI PAT MA MANEHA ESTE I DAIBITES?

Nisisita ha' en adadahen maisa hamyo gi di'ãriu yan atan kão mãolek i asukat gi I hagã-mu.

I taotao siha ni' mandaibites unu (1) u fanma dudulok siha 'insulin' sa' ti siña i tataotao-ñiha manmama'tinas. I atte-ña este i put para u guaha espesifiku na'-ñiha, prugrãman ehetsisio, ma rikonosen maisan hãga' yan asukat, yan u fanma dulok siha 'insulin' kada ha'ãni.

Atte para mandaibites dos (2) u fanggai plãnu para na'-ñiñiha, rigulát na ehetsisio, ma rilkonosen maisan hãga' yan asukat, yan era mãs ámot ma kanno' yan ma dulok siha 'insulin'. Kãsi kuarenta (40) put sientó ni' manaiguini i daibitis dos (2) manma dudulok 'insulin'.

Mismo gi inestudio na i taotao siha ni' manakhilo' asukat gi haga'-ñiha, siña manma diteni tãtte i chetnot mãta siha, chetnot riñon, yan chetnot gugat. Muchu mãs annok gi inestudia na kumu un mantieni i tinakpapa' hagã-mu yan asukat, sina ti un nina'ye ta'lo ni' chetnot daibites.

I manera ni' etmãs maolek ma midi hagã-mu ginen i 'A1C' na tes. Ma chule' i hagã-mu prikukura hãfa gi i entre tres (3) meses na tiempo. Muchu mãs ta'lo, i taotao siha ni' mandaibites mannanana'ye ni' chetnot kurason yan manstrotrok ya ma nisisita ma atan lokkue' i tinakhilo' i hagã-ñiha yan i kolesterol-ñiha. Nirikumenda nu i 'NDEP' na en pesa hamyo ni' taiguini siha na putno en fanchinetnot kurasõn, yan en fanstrinok ni' mandaibites:

Asukat gi i hagã' (A1C tres)< menos di siette (7) put sientó
Tinakhilo' hagã'< menos di sientó trenta/ochenta (130/80) mmHg
Kolestrol (LDL).....< menos di sientó (100) g/dl

*Inadopta ginen i Inilao Daibites yan Daibites Ási'ã yan i taotao Pasifiiku siha. I Enstitot Nasionát Daibites yan chetnot Riñon, Enstitot Salut Nasionát.