



Kiko ta diabétis?

Diabetes ta un malesa den kual e kurpa no por regula e suku den sanger debidamente.

Tipo di diabétis

Diabetes tipo 1

- Probablemente hereditario
- Kurpa no ta produsí insulina
- Tratamentu ku insulina ta nesesario
- Guia di un tim di tratamentu ta importante

Diabétis tipo 2

- Forma mas komun
 - Kurpa ta produsí muchu tiki insulina
 - Hopi bia relashoná ku estilo di bida_
-

Kousa di diabétis tipo 2

- Sobre peso (speshalmente vèt di barika)
 - Falta di aktivitat físiko
 - Dieta insaludabel
 - Humamentu
 - Envehesimentu
-



Tratamentu

- Estilo di bida saludabel (dieta i ehersisio)
- Remedi preskribí pa e dòkter di kas
- Insulina si remedi ta insuficiente

Konsekuensianan di diabétis

- Malesa kardiovaskular
- Daño na nir (nefropatia)
- Problemanan di wowo
- Otro komplikashonnan serio

Preveniendo diabétis tipo 2

- ✓ Kome un dieta saludabel y varia
- ✓ Hasi ehersisio pa por lo ménos 2.5 ora pa siman
- ✓ Prevení òf redusí sobrepeso
- ✓ Stòp di huma
- ✓ Redusí strès