

ANG IYONG GABAY/GUIDE SA DIABETES

- Ano ang diabetes?
- Pag-iwas sa Type 2 diabetes
- Checklist sa Pag-iwas
- Nabubuhay na mayroong diabetes
- Kumplikasyons
- Termino ng dapat malaman
- Pinagkuhanan



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

**PAGKALAT AT PROTEKTAHAN ANG KALUSUGAN NG CANADIANS SA PAMAMAGITAN
NG PAMUMUNO,PAGSASAMA, INOBASYON AT AKSYON SA KALUSUGAN PUBLIKO**

—PUBLIC HEALTH AGENCY NG CANADA

This publication is a product of the Public Health Agency of Canada.

This publication can be made available in alternative formats upon request.

Également disponible en français sous le titre : Votre guide sur le diabète

This publication is available to order. Please call: 1 800 O-Canada (1-800-622-6232)
or download from www.phac-aspc.ca.

TTY: 1-800-926-9105

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2011

Limbag: ISBN: XXXX

Cat.: XXXX

Online: ISBN: XXXX

Cat.: XXXX

Ang Iyong Gabay sa Diabetes

- Ang diabetes ay may epekto sa humigit-kumulang na 2 at kalahating milyong Canadians. Kung hindi gagamutin, ang diabetes ay maaring tumungo sa maraming seriosong komplikasyon, kasama ang sakit sa puso, sakit sa bato, pagwala ng paningin, at pagputol ng mababang/ilalim galamay.
- Ang estimasyon ng Public Health Agency ng Canada (PHAC) ay 5 milyong Canadian na edad 20 anos at pataas ay kasulukuyang pre-diabetic. Ang dagdag na 1 milyong kaso ng pre-diabetes ay ina-asahan sa taong 2016. Ang pre-diabetes ay mahalagan paktora na peligro/panganib para sa type 2 diabetes, at kung hindi gagamutin higit ang halahati ng mga tao na mayroong pre-diabetes ay tutungo sa type 2 diabetes sa loob ng 8 hanggang 10 taon.
- Bagamat ang diabetes ay maaring tumungo sa seriosong komplikasyon at premature na kamatayan, mayroon mga hakbang na hadlangan o kontrolin ang sakit at mababaan ang peligro ng komplikasyon. Ang gabay na ito ay tutulong sa pag-intindi ng diabetes, kung paano ang ilang uri ay maaring hadlangan o kontrolin, at paano mabuhay sa ganitong kundisyon.



Alam mo ba?

Maaring ikaw ay pre-diabetic at hindi mo alam. Sa pre-diabetes, ang antas ng asukal sa dugo ay mas mataas sa karaniwan, pero hindi ganap na mataas para maging diabetes. Kausapin ang iyong health care provider para malaman ang iba pa.

Ano ang diabetes?

Ang diabetes ay malalang sakit na resulta na sa walang abilidad ng katawan gumawa ng insulin, isang hormone na tumulong sa glucose (asukal) upang magamit ng inyong katawan at itago. Kailangan ng katawan ang insulin upang gamitin ang asukal para sa enerhiya.

Mayroon ilang uri ng diabetes: type 1, type 2 at gestational (pagdadalang-tao) diabetes.

Ano ang pre-diabetes?

Sa pre-diabetes ang antas ng glucose (asukal) ay mas mataas sa karaniwan, pero hindi ganap na mataas para maging diabetes. Ang glucose ang asukal sa dugo at tanging kailangan ng katawan para enerhiya.

Kung hindi gagamutin, higit ang halating ng tao na mayroong pre-diabetes ay magkakaroon ng type 2 diabetes sa loob ng 8 hanggang 10 taon.

Ang pre-diabetes ay maaring hadlangan, at karaniwan makikita sa tao ng may edad 40 at sa taong sobra ang timbang.

Ang pre-diabetes ay maaring kontrolin, o sa ilang kaso ay mabaliktad, sa pamamagintan ng malusog na panlasa ng kabuhayan.

Pag-intindi ng type 1, type 2 and gestational (nagdadalang-tao) diabetes.

	TYPE 1 DIABETES	TYPE 2 DIABETES (Pinaka-karaniwan)	GESTATION (PAGDADALANG-TAO) DIABETES
ANO ANG NANGYAYARI?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ang katawan ay hindi na gumagawa ng insulin. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hindi sapat ang ginagawang insulin ng katawan at/o kaya ay hindi magamit ng inyong katawan ang insulin ginagawa. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ang mataas ng antas ng asukal sa dugo (hyperglycemia) ay nangyayari sa pagdadalang-tao,ngunit karaniwan ay nawawala sa loob ng anim na lingo pagkatapos na manganak.
KAILAN LUMALAGANAP?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Karaniwan nagsisimula sa kabataan o pagbibinata o pagdadalaga 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Karaniwan sa mga taong may edad na higit sa 40 at sa mga taong sobra ang timbang. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nangyayari sa panahon na pagdadalang-tao,may epekto sa 4 por siyento sa lahat na buntis.
AKSYON	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maaring bawasan ang peligro ng seriosong kumplikasyon sa malusog na panlasa ng kabuhayan. ➤ Kailangan ng maraming injections para kontrolin ang insulin levels(antas ng asukal). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ang malusog na panlasa ng kalusugan ng kabuhayan ay mababawasan ang peligro ng seriosong kumplikasyon. ➤ Maaring kailangan ng gamot sa para kontrolin ang antas ng asukal sa dugo(glood glucose levels). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maaring kontrolin sa pamamagitan na malusog na panlasa ng kabuhayan. ➤ Maaring kailangan ng gamit para kontrolin ang blood glucose levels (antas ng asukal sa dugo).
PELIGRO/PANGANIB	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ang kumplikasyon ay kasama ang:sakit sa puso, sakit sa bato, pagkawala na paningin, at pagputol ng mababang(ilalim) galamay. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maaring tumungo sa maraming kumplikasyon, kasama ang: sakit sa puso, sakit sa bato, pagkawala ng paningin at pagputol ng mababang(ilalim) galamay. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ May dagdag na peligro para sa ina at anak na magkaroon ng type 2 diabetes.

Paghadlang ng type 2 diabetes

Ano ang type 2 diabetes?

Nangyayri ang type 2 diabetes kung hindi sapat ang ginagawang insulin, o hindi magamit ng katawan ang ginagawang insulin, nagresulta sa pagdami/pag-ipon ng asukal sa dugo.

Sa katagalan, ang sira sa ugat ng dugo at nerbyo at maging resulta ng malubhang komplikasyon kasama ang: pagkabalag, sakit sa puso, stroke, pagpalya ng bato, sira sa nerbyo, pagputol at problema sa sekswal na gawain.

Ang pagsunong ng malusong na panlasa sa pamumuhay ay tumutulong na hadlangan o kontrolin ang type 2 diabetes, at malaking mabawasan ang peligro ng sakit sa puso at stroke. Tumutulong sa pangkalahatan kalusugan at kabutihan ng buhay.



Alam mo ba?

9 sa 10 Canadians ay mayroong type 2 diabetes. Ang seniors ay 45 porsiyento ng lahat na numero ng tao na mayroon sakit, at ang numero ito ay ina-asahan tumaas habang ang populasyon ng Canada ay tumatanda.

Paano ma-diagnose ang diabetes?

Nalalaman kung mayroon diabetes sa pagsukat ng antas ng asukal (glucose) sa dugo. Ngunit, maraming paraan para pag-sulit ng diabetes. Sasabihin sa iyong ng iyong healthcare provider kung ano mabuting pag-eksamin.

Sino ang may-peligro(panganib)?

Kung ikaw ay mayroon isa or mas maraming sumusunod na paktora, maaring kang maging peligro na magkaroon ng type 2 diabetes:

- Pre-diabetes
- Sobra ang timbang
- Edad (ang tao na edad 40 at pataas ay mataas na peligro)
- High blood pressure-mataas na presyon ng dugo
- Hindi aktibo
- Istorya ng diabetes sa pamilya
- Miyembro ng ethnic populations kasama ang South Asian, East Asian, Aboriginal at Black
- Istorya ng diabetes habang nagdadalang-tao

Alam mo ba?

Maari mayroon kang type 2 diabetes, ngunit walang palatandaan. Ang regular na check-up ng iyong healthcare provider ay importante upang hadlangan o pamahalaan ang diabetes.



Ano ang palantaan ng type 2 diabetes?

- Masyadong pagka-uhaw
- Madalas na paggamit ng kubeta para umihi
- Hindi pina-planong pagbabago ng timbang(higit o kulang)
- Pakiramdam na pagod o walang enerhiya
- Malabong paningin
- Madalas na impeksyon
- Matagal gumaling ang mga sugat
- Pagmamanhid o pangingilig sa mga kamayo paa
- Problema sa sekswal na gawain

Kung mayroon ka ng palatandaan ito,magpunta sa iyong healthcare provider. Ang mabuting pamamahala ay maaring hadlangan o pigilin ang kumplikasyon kaugnay sa diabetes.

Listahan ng Paghahadlang

Bagamat hindi maaring palitan ang ilang paktora ng peligro(edad, istorya ng pamilya,ethnic background, etc.)ang ibang paktora ng peligro/panganib sa diabetes ay tumugon sa pagbabago ng panlasang malusog na kabuhayan.

ALAMIN ANG IYONG BODY MASS INDEX(BMI)

Ang sobrang timbang o taba ay naglalagay ng peligro/panganib sa iyon na magkaroon ng diabetes.Ang BMI ay madaling paraan upang malaman ang sobra timbang o taba.Kahit na maliit na pagbago ng timbang sa katawan ay maaring bawasan ang peligro/panganib ng diabetes.

BMI puntos na:

Mababa sa 18.5 – kulang ang bigat

18.5-24.9 - Normal

25.0-29.9-Sobra ang timbang/malapit-sumobra

30.0 at paitaas – Sobrang/Masyadong mataba

Para alamin ang iyong BMI,pumunta sa loob na takip-pahina ng gabay naito o pumunta sa www.publichealth.ca.ca/CANRISK upang makumpleto ang Canadian diabetes risk questionnaire.



☑ SUKATIN ANG SIRKUMPERENSYA NG IYONG BAYWANG

Ang panganib na magkaroon ng type 2 diabetes ay mataas kung ang taba ay nakatago sa tiyan(halip na hita at baywang).Hindi sinasama ng pagsusuri ng BMI at taba na nakatago.Ang lalake na mayroong sukat ng baywang na 102 cm.(40pulgada)at pataas at babae na mayroong sukat ng baywang na 88 cm (35 pulgada)at pataas ay mas mataas ang peligro.Sukatin pagkatapos huminga ng palabas(huwag pipigilin ang paghinga).Hindi ito pareho ng sukat ng baywang ng pantalon.

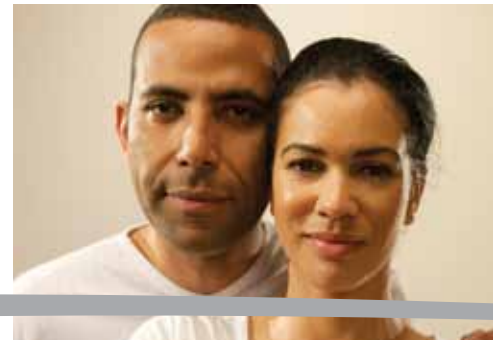
☑ KUMAIN NG

Sa pagdagdag ng maraming prutas at gulay sa iyong diyeta,at pagkaing sagana sa fibre(butil)at mababa sa asukal at taba,ay makakatulong na mamahala o magbawas ng timbang.

Bukod sa pagplano ng pagkain,tignan din ang dami ng susubuin,at manatiling kumain ng masustansiyang pagkain.Tutulong sa iyo ang Health Canada's *Eating Well with Canada's Food Guide* sa malusog na pagpili.Pumunta sa www.healthcanada.gc.ca/foodguide upang malaman pa ang iba.

Alam mo ba?

Importante malaman ang sukat ng iyong baywang(hindi ito katulad ng sukat ng baywang ng pantalon).



☑ **MAGING MAS AKTIBO**

Ang pagdagdag ng pisikal na aktibo ay tumutulong kontrolin ang timbang, bawasan ang pagkakaroon ng type 2 diabetes. Bumisita sa PHAC's website para sa iba pang impormasyong kung paano maging mas aktibo: www.publichealth.gc.ca/paguide

☑ **KONTROLIN ANG HIGH BLOOD PRESSURE, KOLESTEROL AT ANTAS NG GLUCOSE (ASUKAL)**

Ayon sa pananaliksik ang pamamahala ng iyong presyon ng dugo, kolesterol, at antas ng glucose (asukal) ay importanteng mabawasan ang peligro ng komplikasyon ng diabetes gaya ng sakit sa puso at stroke. Ang iyong healthcare provider ay makakatulong na gumawa ng plano na mamahala ng iyong presyon ng dugo, kolesterol at glucose (asukal)



Pamumuhay Na Mayroon Diabetes

Ang mamuhay na mayroon diabetes ay kasama ang pagtrabaho ng iyong healthcare provider sa mamahala at tingin ng asukal sa dugo(glucose),presyon ng dugo at antas ng kolesterol upang bawasan ang peligro ng kumplikasyon.

Kasama ang malusog na panlasa sa pamumuhay,kasama ang masustansiya diyeta at pisikal na aktibo.

Para sa lahat ng uri ng diabetes, ang edukasyon ay tumutulong sa mga tao mayroong sakit magkaroon ng katangian, karunungan at pagkukunan ng tulong sa pamamahala ng kanilang kundisyon.



Alam mo ba?

Mayroon hakbang na magagawa upang hadlangan o kontrolin ang diabetes at bawasan ang peligro ng kumplikasyon.

Pamumuhay na mayroong Type 1 Diabetes:

Ang pamumuhay sa Type 1 diabetes ay habang-buhay na pagsubok sa bawat miyembro ng pamilya.

Ang taong mayroong type 1 diabetes ay dapat:

- Suriin ang antas ng asukal (glucose) as dugo 3 beses o mas maraming bawat araw at ayusin ang insulin sa pamamagitan ng injection o ng insulin pump.
- Magsiguro ang dosis ng insulin ay balanse sa pagkain at antas ng aktibo sa araw. Ang taong mayroon type 1 diabetes ay maaring magkaroon ng mababa at mataas na antas ng asukal sa dugo, na dapat maingat na subaybayan at mamahala.

Ang mamuhay na mayroon type 1 diabetes ay may kailangan ng ilang gawain na ulitin sa araw, bagong pump at produkto ng insulin ay nagbibigay ng kaluwagan sa pagmamahala ng ganito kundisyon.

Ang iyong healthcare provider ay nagbibigay ng payo upang wastong mamahala ng antas ng asukal (glucose) as dugo.



Pamumuhay na mayroong Type 2 Diabetes:

Ang taong mayroon type 2 diabetes ay maaring tumulong na mamahala sa antas ng asukal(glucose) sa dugo at bawasan ang peligro ng kumplikasyon sa pamamagitan ng:

- Pagbawas ng sobrang timbang
- Manatili ng malusog na diyeta
- Maging mas aktibo

Maaring kontrolin ang antas ng asukal(glucose)sa dugo sa pamamagitan ng gamot na kinukuha sa bibig at/o insulin.

Pamumuhay ng mayroong

Sumasapit ang gestational(pagdadalang-tao)habang buntis,at karaniwan ay nawawala pagkatapos ng 6 na linggo pagkatapos manganak.Ang babaeng mayroon gestational diabetes ay kalimitan ay pinanatili ang antas ng asukal (glucose)sa dugo sa pagkain ng masustansya at regular na ehersiyo.Sa ilang kaso, ang babae na mayroong gestational diabetes ay kailangan kumuha ng gamot na ininum sa bibig o insulin injections.



Sino ang may peligro/panganib?

Babaeng buntis na mayroon isa or higit sa sumusunod na paktora:

- 35 edad o mas matanda
- Sobra ang taba
- Mayroong gestional (nagdadalang-tao)diabetes nuong nakaraang pagkabuntis
- Naganak ng bata na ang timbang ay higit sa 4 kg.(9 lbs)
- Ang magulang,kapatid(babae or lalake) ay mayroong type 2 diabetes
- Polycystic ovary syndrome (PCOS)
- Acanthosis nigricans(maitim na pasa sa balat ng leeg, Kili-kili at singit)

Paano nalalaman ang gestational (nagdadalang-taong)diabetes?

Ang gestational (nagdadalang-tao)diabetes ay karaniwang nalalaman sa pagsukat ng antas ng glucose (asukal)sa dugo.Mayroon iba't-ibang paraan ng pagsuri para sa diabetes.Ang iyong healthcare provided ang magsasabi kung ano ang tamang paraan para sa iyo.



Did You Know?

Ang nangyayari ang gestational(nagdadalang-tao) diabetes habang buntis ay may epekto sa 4 na por siyento ng lahat na buntis.Maar-ing pamahalaan ang gestional (nagdadalang-tao)diabetes sa pagkain ng masustansya at regular na ehersiya.

Kumplikasyon

Ano ang karaniwang kumplikasyon sa mamuhay na mayroong diabetes?

SAKIT NA KARDIOBASKULAR

- Sa pagdaan ng panahon, sinisira ng diabetes ang ugat (arteries) na maging resulta ng mataas na presyon ng dugo.
- Kung hindi makontrol, maaring mangyari ang stroke, pagpalya ng puso o heart attack, atake sa puso.
- Ang taong mayroon diabetes ay dapat makontrol ang kanilang presyon ng dugo at kolesterol.

SAKIT SA BATO

- Maaring mapinsala ang bato kung mayroon diabetes ang ilang tao.
- Kung hindi gagamutin, maaring tumungo sa malubhang pinsala sa bato o pagpalya ng bato.
- Kung ikaw ay mayroon diabetes, dapat mong ipa-testing ang iyong bato ng madalas.



Alam mo ba?

Ang iyong healthcaregiver ay maaring tumulong sa pagsubaybay ng anta sang glucose (asukal) sa dugo at siguruhin ang kailangang paghadlang na paggamot at payo makuha ng hustong paraan.

PAGKA-WALA NG PANINGIN

- Ang sakit sa matang diabetic(diabetic retinopathy) ay maaring magdulot ng pagkawala ng paningin at pagbulag.
- Ang regular na examen ng mata ay makakatulong hanapin ang problema na maaring magamot kung makita ng maaga.

PAGPUTOL NG MABABANG GALAMAY

- Sa pagdaan ng panahon,pinipin-sala ng diabetes ang organo na pandama,lalo na sa kamay at paa.
- Dahil dito,ay taong may diabetes ay maaring hindi madama ang sugat sa paa,gaya ng paltos o hiwa.Kahit na maliit na sugat,kung hindi gaga-mutin ,ay madaling ma-impeksyon.Maaring tumungo ito sa malubhang kumplikasyon gaya ng pagputol.
- Ang taong mayroon diabetes ay dapat na magpa-check-up ng regular ng kanilang paa at balat para sa ulcers at sugat (gaya ng paltos at hiwa).

IBANG KUMPLIKASHYON

Ang taong mayroon diabetes ay maaring magkaroon ng kundisyon gaya ng sakit na hingil sa ngipin at sakit sa mentalidad(depression).



Para sa mga may taglay ng diabetes,maari mong bawasan ang peligro ng kumplikasyon:

- Subaybayan ang antas ng glucose(asukal)ng dugo ng tamang pagsusuri at isang pagsusuri na A1C blood test bawat 3 buwan upang sukatin ang karaniwang bilang ng asukal sa iyong dugo.
- Kung ikaw ay naninigarilyo,hindi huli upang tumigil
- Maging mas aktibo
- Kumain ng malusog at balanseng diyeta ayon sa Health Canada's Kumain ng Mabuti ayon sa Canada's Food Guide
- Panatilihin ang malusog ng antas na kolesterol
- Kontrolin ang presyon ng dugo
- Eksaminin ang paa at balat araw-araw.
- Mag pa-eksamin ng mata kahit minsan sa isang taon
- Mag pa-eksamin ng takbo ng bato kahit minsan sa isang taon
- Bumisita sa iyong healthcare provider sa tuwi-tuwina.



Diabetes – Termino na dapat Malaman

A1C

Kilala rin ang **A1C** na HbA1c, isang pagsusuri ng dugo nagpapakita ng karaniwan bilang ng dugo nakalipas ang 3 buwan. Pinapakita kung paano mo kinokontrol ang diabetes.

ACANTHOSIS NIGRICANS

Ang **acanthosis nigricans** ay kundisyon ng balat na nagiging maitim na marka karaniwan sa paligid ng leeg, kili-kili at singit. Karaniwan ito ay kaugnay sa sobrang taba at lumilitaw anumang edad.

ASUKAL SA DUGO

Ang **asukal sa dugo** ang tanging asukal nasa dugo at tanging kuhanan ng enerhiya. Ang A1C blood test ay ginagamit na sukatin ang karaniwang antas ng glucose (asukal) ng dugo sa panahon ng 2 hanggang 3 buwan. Ang type 2 diabetes ay karaniwan nakikita ayon sa taas na fasting blood glucose (asukal sa dugo pagka-ayuno)

BLOOD LIPID

Ang **blood lipid** ay termino para sa taba sa dugo at sinusukat kaugnay ng lipid profile blood test. Ang lipid profile test ay sinusukat ang total kolesterol (ang taba na galing sa atay at nakikita sa ilang pagkain) triglycerides (ang nakatagong porma ng taba sa katawan) high-density (mataas na) lipoprotein (HDL) kolesterol (o "mabuting" kolesterol) at low density (mababang) lipoprotein (LDL) kolesterol (o "masamang" kolesterol).

PRESYON NG DUGO

Ang **presyon ng dugo** ang lakas ng dugo sa loob ng pader ng ugat. Sinusukat sa pagsuri ng systolic (presyon tinutulak ng puso ang paglabas ng dugo sa ugat) at ang diastolic (presyon kapag namamahinga ang puso) presyon ng dugo.

SAKIT NA GALING SA PUSO

Ang cardiovascular disease ay termino hingil sa sakit sa sirkulasyon kasama ang sakit sa puso at mga ugat na daluyan ng dugo.

DIABETIC RETINOPATHY

Ang **diabetic retinopathy** ay sakit sa mata dahil sa pagkasira ng mga ugat na daluyan ng dugo sa retina, isang karamdamang na maaring magdulot ng pagkabulag. Apektado ang likod ng mata, malilit na daluyan na tumutugon sa ilaw. Mayroong paraan magagamit kung ang sakit ay kaagad makita, isa na ang laser therapy.

DIALYSIS

Ang **dialysis** ay panlunas para sa pagpalya ng bato sa pag-alis ng dumi at tubig buhat sa dugo.

END-STAGE RENAL DISEASE

Ang **end-stage renal disease** ay sakit ng pagpalya ng bato na kailangan ng dialysis o paglilipat ng bato upang mabuhay.

IMPAIRED FASTING GLUCOSE

Ang **impaired fasting glucose** ay ang antas ng glucose (asukal) sa dugo na 6.1 hanggang 6.9 mmo/L buhat pag-eksamin ng dugo pagkatapos ng ayuno.

INSULIN

Ang **insulin** ay hormone na mamahala ng paraan kung paano ang glucose (asukal) ay tinatago at kinagamit ng katawan.

INSULIN RESISTANCE

Nangyayari ang **insulin resistance** kung ang karaniwan antas ng insulin ay hindi sapat na dumuloy sa laman,taba at ang atay.Kaugnay ito ng sobrang taba,laluna sa taba ng tiyan.Ang resistensya sa insulin ay tumutungon sa mataas na glucose (asukal) sa dugo at antas ng triglyceride at katanging ng kapwa metabolic syndrome at type 2 diabetes.

POLYCYSTIC OVARY SYNDROME

Ang **polycystic ovary syndrome**,kung minsan tinatawag na Polycystic Ovarian Disease (sakit sa obaryo),ay sakit ng hormone na nagreresulta ng obaryo na gumawa ng mataas sa normal na laman ng androgens(hormone ng lalake)na pumipigil ng produksyon ng itlog.Ang babae mayroong polycystic ovary syndrome ay kalimitang ay may resistensya sa insulin.

VASCULAR DISEASES

Ang **vascular disease** ay kundisyon na may epekto sa ugat na dumadaloy sa loob ng katawan. Atherosclerosis,pagtitigas ng ugat dahil sa pagdami ng tabang deposito,ay karaniwang porma ng vascular disease.

Para Sa Iba Pang Impormasyon

Ang Public Health Agency ng Canada

www.publichealth.gc.ca

Canadian Diabetes Association

www.diabetes.ca

Diabete Quebec

www.diabete.qc.ca/en/

**Juvenile Diabetes Research
Foundation Canada**

www.jdrf.ca

Kidney Foundation ng Canada

www.kidney.ca

Ang Canadian National Institute for the Blind

www.cnib.ca

Ang Canadian Association of Wound Care

www.cawc.net

**Ang Canadian Institutes of Health
Research-Institute of Nutrition,
Metabolism ang Diabetes**

www.cihr.ca

Health Canada-Aboriginal Diabetes Initiative

<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-eng.php>

BMI CHART

TAAS

piye/
pulgada cm

6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62
TIMBANG (KG.)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
TIMBANG (LBS.)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275



PARA HUMINGI NG DAGDAG NA
KOPYA NG GUIDE, TUMAWAG SA:
1 800-0-CANADA (1-800-622-6232)
TTY: 1-800-926-9105

ANG IYONG GABAY SA DIABETES