

Mga Dapat Malaman



Diabetis at Ang Mga Panganib sa Kapaligiran

Impormasyon para sa Mga May Edad at sa Kanilang Mga Tagapag-alaga

Sa mga taong edad 65 at higit pa, 20% ng kalalakihan sa Estados Unidos (E.U.) at 15% sa kababaihan ang naguulat na mayroon silang diabetis. Higit sa 60 milyong katao sa E.U. ay may diabetis o sakit metaboliko^{1,2}, karaniwang karamdaman tungo sa diabetis at sakit kardyobaskular (sakit sa puso at stroke).

Ang diabetis ay kabilang sa sampung pangunahing sanhi ng pagkamatay sa E.U. sa mga lalaki at babae na lagpas 65 ang edad³ at ginagastusan ng bansa ng higit \$132 bilyon bawa't taon¹.

Ano ang Diabetis?

Ang diabetis ay dulot ng di paglikha ng insulin sa katawan. Ang insulin ay isang ormona na galing sa lapay. Maari ding magkaroon ng diabetis kung ang katawan ay hindi tumutugon ng

maigi sa insulin. Di pa alam ang tiyak na sanhi ng karamdaman, bagama't mga bagay na nama-mana at pamumuhay, gaya ng lubhang pagtaba at kakulangan ng ehersisyo, ang malamang na sanhi.

May ilang tipo ng diabetis, pero pangkaraniwan ang Tipo 1 at Tipo 2. Ang Tipo 2, na siyang nakakaaapekto sa higit na 90% sa may diabetis, ay karaniwan sa mga may edad. Ang mga taong labis ang timbang at hindi aktibo ay kadalasang nagkakaroon ng Tipo 2 na diabetis.

Dala ng diabetis ang karagdagang panganib ng atake sa puso, stroke, sakit sa bato, at komplikasyon sanhi ng mahinang daloy ng dugo.

Ang pagkahantad sa mga panganib ng kapaligiran, gaya ng maruming hangin at matinding init ay maaring makasama sa kalusugan ng mga taong may diabetis.

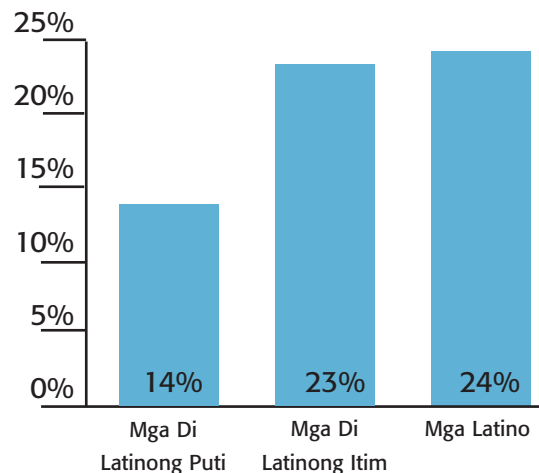
Kung kayo ay natuklasang may diabetis o sakit metaboliko, karaniwang karamdaman tungo sa diabetis at sakit kardyobaskular, maaari kayong mas nanganganib sa kapaligiran, gaya ng maruming hangin at matinding init.

Nilalagom ng polyetong ito kung papaano naaapektuhan ng kapaligiran ang kalusugan ng mga may edad na may diabetis. May mga mignkahi rin dito kung papaano mababawasan ang pagkahantad sa maruming hangin at matinding init.

Ang Diabetis ay Lalong Pangkaraniwan sa Mga Menorya

Noong 2001, ang diabetis ang panlimang pangunahing sanhi ng pagkamatay sa kababaihang Katutubong Amerikano at Latino, at pang-anim sa kalalakihang Katutubong Amerikano at Latino. Mas malimit ang diabetis sa mga Aprikanong Amerikano; Katutubong Amerikano; ilang mga Asyano Amerikano, Katutubong Hawayano at iba pang mga taga Isla Pasipikang Amerikano; at Latino. Mas mataas ang bilang ng may diabetis sa mga di Latinong Itim, kung ihahambing sa mga di Latinong puti (23% kahambing ng 14%). Mas mataas naman ang bilang ng may diabetis sa mga Latino kung ihahambing sa di Latinong puti (24% kahambing ng 14%).⁴

Porsyento ng Populasyon ng May Edad 65 at Higit Pa na May Diabetis (Batay sa Lahi)⁵



Ang Mga Ugnayang Pangkapaligiran Ay Nakakaapekto sa Kalusugan ng Mga Taong May Diabetis

Kalidad ng Hangin

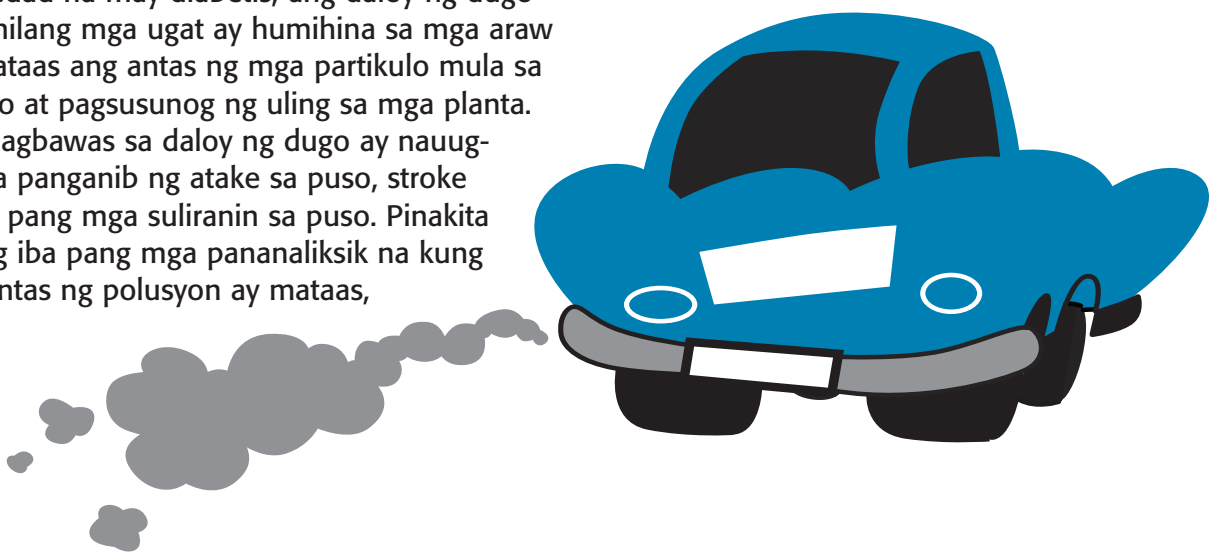
Ang mga taong nabubuhay na may diabetis ay itinuturing na mas nanganganib sa mga pinsala sa kalusugan dulot ng pagkababad sa mga nakakapinsalang dumi sa hangin, sa labas o loob ng bahay. Ang paglanghap ng mga dumi sa hangin (gaya ng usok, buga ng sasakyan, kalat mula sa industriya at usok mula sa mga sinusunog na panggatong) ay makakadagdag sa panganib ng atake sa puso o stroke.

Ayon sa isang pananaliksik kailan lang na sa mga may edad na may diabetis, ang daloy ng dugo sa kanilang mga ugat ay humihina sa mga araw na mataas ang antas ng mga partikulo mula sa trapiko at pagsusunog ng uling sa mga planta. Ang pagbawas sa daloy ng dugo ay nauugnay sa panganib ng atake sa puso, stroke at iba pang mga suliranin sa puso. Pinakita din ng iba pang mga pananaliksik na kung ang antas ng polusyon ay mataas,

ang mga taong may diabetis ay mas madalas maospital at tumataas din ang bilang ng mga pagkamatay kaugnay ng mga suliraning pang kardiyobaskular^{5,6}.

Matinding Init

Ang pagkababad sa temperaturang 90 degrees Fahrenheit ay lubhang mapanganib, lalo na kung ang humidity ay mataas din. Ang pagkakaroon ng diabetis ay lalong magpapahirap sa inyong katawan na isaayos ang temperatura⁷ nito sa panahon ng matinding init. Kung ikaw ay may diabetis, kailangang mag-iingat ka sa mga panahong may matinding init. Ang pag-iwas sa matitinding temperatura ang pinakamabuting depensa. Ang air-conditioning ay isa sa mga pinakamabuting proteksyon laban sa karamdaman at pagkamatay na kaugnay sa init⁸.



Ano Ang Iyong Magagawa Upang Mabawasan Ang Pagkahantad sa Panganib ng Kapaligiran?

ILIMITA ANG KONTAK SA UGNAYANG KAPALIGIRAN

■ **Iwasan ang pagkahantad sa polusyon dulot ng trapiko at hangin**

Bigyan ng pansin ang mga pagpapahatid ng Air Quality Index (AQI) upang malaman kung kailan nakakapinsala ang hangin sa mga grupong sensitibo. Usisain sa inyong tagapangalaga ng kalusugan ang tungkol sa pagbabawas ng inyong mga aktibidades sa panahong mataas ang AQI. Kung may usok sa labas ng inyong tahanan mula sa sunog sa gubat o iba pang tipo ng sunog, o kung kayo ay naninirahan sa isang maramihang- pangpamilyang gusali, ilagay ang inyong air conditioning sa re-circulate mode at isara ang mga bintana hanggang mawala ang usok. Bawasan ang inyong panahon sa trapiko. Iwasan ang aktibidad na pangkatawan. Ilimita ang pagehersisyo malapit sa mga abalang daan.

■ **Huwag papapasukin ang usok sa loob ng bahay**

Umiwas sa usok ng tabako. Kung maaari, pakiusapan ang mga naninigarilyo na manigarilyo sila sa labas. Piliin ang mga restoran, mga bar at iba pang pook pampubliko na walang naninigarilyo. Bigyan ng wastong pagsingaw ang mga kalan at tsimenea.

■ **Mag-iingat kung gumagawa sa paligid ng bahay**

Kung nagbabalak na magpintura sa loob ng bahay, gawin ito sa panahong maaring iwanang bukas ang mga bintana at mga pinto at maaring gamitin ang bentilador upang mahanginan ang pook. Dalasan ang paglanghap ng sariwang hangin; iwasan ng ilang araw ang mga silid na napinturahan na.

Bago kumpunihin ang isang bahay na ginawa bago 1978, umiwas sa pagkahantad sa pinturang may tingga. Huwag gagamit ng belt-sander, sulong propane, baril panginit, tuyong pangkuskos o tuyong papel de liha sa pagaalis ng pintura na may baseng tingga. Ang mga ito ay nagbubuga ng mapanganib na alikabok at usok galing sa tingga.

■ **Pangalagaan ang inyong sarili sa panahon ng matinding init**

Gamitin ang inyong air-conditioner o kaya'y magpunta sa mga gusling may air-conditioner sa inyong komunidad. Maligo ng malamig na tubig. Magsuot ng magaan, mapusyaw at maluwang na damit. Tanungin ang inyong doktor kung ang inyong medikasyon ay nakakadagdag sa inyong maaring pagkakaroon ng karamdamang dala ng init.

Uminom ng maraming likido, pero iwasan ang mga inuming may caffeine o alkohol. Ang mga ito ay maaring maging sanhi ng panunuyo at makakadagdag sa karbohaydreyt sa katawan.

Ang Inisyatiba ng EPA Para sa Nakatatanda, na naglalayong proteksyunan ang mga matatanda laban sa mga panganib ng kapaligiran sa pamamagitan ng pananaliksik, estratehika ng pag-iwas at edukasyong pampubliko. Bisitahin ang www.epa.gov/aging.



Karagdagang Mapagkukunan ng Kaalaman:

- **U.S. EPA**
Indoor Air Quality: www.epa.gov/iaq/
Air Quality Index: www.epa.gov/airnow
- Centers for Disease Control and Prevention
<http://www.cdc.gov/diabetes/>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases:
<http://diabetes.niddk.nih.gov/>
- American Diabetes Association
www.diabetes.org

Mga Notang Pangkatapusan

1 National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. National Diabetes Statistics fact sheet: general information and national estimates on diabetes in the United States, 2005. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, 2005.

2 Ford ES, Giles WH, Dietz WH. Prevalence of the metabolic syndrome among US adults: findings from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *JAMA* 2002; 287(3): 356-9.

3 Federal Interagency Forum on Aging-Related Statistics. Older Americans Update 2006: Key Indicators of Well-Being. Washington, DC. U.S. Governmental Printing Office. May 2006.

4 Federal Interagency Forum on Aging-Related Statistics. Older Americans 2004: Key Indicators of Well-Being. Washington, DC. U.S. Governmental Printing Office. November 2004.

5 Goldberg MS, Burnett RT, Bailar JC 3rd, Brook J, Bonvalot Y, Tamblyn R, Singh R, Valois MF, Vincent R. The association between daily mortality and ambient air particle pollution in Montreal, Quebec, 2: cause-specific mortality. *Environ Res*. 2001; 86(1): 26-36.

6 Zanobetti A, Schwartz J. Cardiovascular damage by airborne particles: are diabetics more susceptible? *Epidemiology* 2002; 13(5): 588-92.

7 USEPA. Excessive Heat Events Guidebook. Office of Atmospheric Programs (6207J). Washington, DC. EPA 430-B-06-006. June 2006.

8 Naughton MP, Henderson A, Mirabelli MC, Kaiser R, Wilhelm JL, Kieszak SM, Rubin CH, McGeehin MA. Heat-related mortality during a 1999 heat wave in Chicago. *Am J Prev Med*. 2002; 22(4): 328-9.



Tagalog translation of: *Diabetes and Environmental Hazards*

Publication Number: EPA 100-F-08-068