

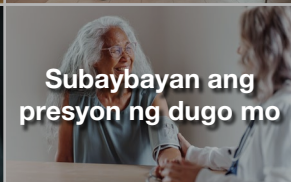
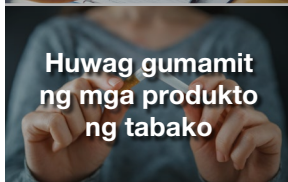
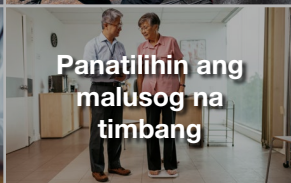
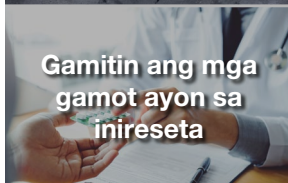
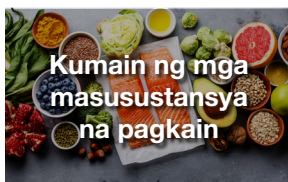


MALUSOG NA ASUKAL SA DUGO.

MALUSOG NA UTAK.

Maaaring magsasapanganib sa kalusugan ng utak mo ang pagkakaroon ng diyabetis. Maaaring sirain ng diyabetis ang mga daluyan ng dugo, na nagreresulta sa nabawasan o naharangang pagdaloy ng dugo sa utak. Maaaring mapataas nito ang mga panganib para sa sakit na Alzheimer, pagkawala ng memorya, at pagkalito.

Mahalagang panatilihing kontrolado ang mga antas ng asukal sa dugo para manatiling malusog. Regular na bisitahin ang doktor mo para makatulong sa pamamahala sa diyabetis mo. Narito ang ilang ibang paraan para makatulong sa pamamahala sa diyabetis mo:



Para sa Higit Pang Impormasyon

Tungkol sa Diyabetis

- **Asosasyon ng Diyabetis sa Amerika**
<https://www.diabetes.org>
- **Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas ng Sakit - Diyabetis**
<https://www.cdc.gov/diabetes>
- **Pambansang Institute ng Diyabetis at Mga Sakit sa Digestive at Bato**
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes>

Tungkol sa Kalusugan ng Utak

- **Sakit na Alzheimer ng CDC at Programa ng Malusog na Pagtanda**
<https://www.cdc.gov/aging>
- **Mga National Association of Chronic Disease Directors Mga Programa sa Malusog na Pagtanda**
<https://chronicdisease.org/Healthy-Aging>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>

Sinusuportahan ng Mga Sentro ng Pagkontrol at Pag-iwas ng Sakit ng Kagawaran ng Kalusugan at Mga Serbisyong Pantao ng U.S. (HHS) ang proyekto ng Pag-integrate sa Mga Mensahe ng Alzheimer sa Mga Programa sa Kronikong Sakit bilang bahagi ng isang gawad ng tulong pinansyal na may kabuuang \$500,000 na may 100 porsiyentong pinondohan ng CDC/HHS. Yaong sa (mga) may-akda ang mga nilalaman at hindi kinakailangang kumakatawan sa mga opisyal na pananaw ng, o isang pag-endorso, ng CDC/HHS, o ng Pamahalaan ng U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

