

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Diabetes Edition - March 2010

Topic of the Month - Diabetes

Diabetes is a disorder in which blood sugar in the body is not properly metabolized or controlled. Diabetes negatively impacts the body in several ways. Maintaining one's blood sugar is important for good health.

Members

- Moore County Hospital District
- Moore County YMCA
- Moore County
- Moore County Library System
- Dumas Independent School District
- Sunray Independent School District
- City of Dumas
- City of Cactus
- Texas Agriculture Extension Agency

Schedule of Events

4-H Sewing Roundup
MHF Sewing and Hand Safety Booth
March 5 at 5-10pm
1st St. Church of Christ

MCHD Diabetes Support Group
March 11th
Call Debbie Hataway at 806-935-7171 for more information

MCHD Diabetes Lunch and Learn
TBA
Call Ashleigh Dozier at 806-934-7804 for more information.

Blood Drive
YMCA
April 14th

YMCA Healthy Kids Day
April 17th

Moore Health

Type 1 "Insulin Dependant Diabetes"

Type 1 diabetes occurs in 1 in every 10 people with Diabetes. A person with type 1 diabetes makes little or no insulin and must take insulin in order to survive. This type is usually diagnosed before the age of 30.

Type 2 "Non-Insulin Dependant Diabetes"

Type 2 diabetes is the most common type of diabetes. A person with type 2 diabetes makes insulin in their body, but their cells become resistant to it. This type of diabetes is most associated with age, obesity, family history, physical inactivity, and ethnicity. Recently, it has become more common in children and young adults.

Warning Signs

Type 1: frequent urination, increased thirst, extreme hunger, unexplained weight loss, blurred vision, fatigue

Type 2: any type 1 symptom, tingling or numbness in the extremities, frequent skin infections, excess weight, slow healing cuts, itching

Risk Factors

being overweight, having a direct relative with diabetes, age of 40 or older, ethnicity of Native American/African American/Hispanic descent, any woman who has had more than one child that weighs more than 9 pounds at birth.

Testing

Testing is important, especially if you have risk factors or are experiencing warning signs

Know Moore

Nervous System: Diabetes can lead to nervous system damage because of nerves' prolonged exposure to excess glucose. This damage can include impaired sensation or pain in the hands and feet, slowed digestion of food in the stomach and carpal tunnel syndrome. Nerve damage can occur throughout the body and every organ system including numbness and sometimes pain.

Heart, Vessels and Brain: Excess glucose can attach to proteins in the blood vessels and alter their normal structure. The vessels become thicker and less elastic, making it hard for blood to squeeze through. When heart vessels are damaged, it can lead to a heart attack. When vessels in the neck are damaged, it can lead to a stroke.

Kidneys: Kidney disease starts when the blood vessels in the kidney become leaky. These leaky vessels allow protein from the blood to be excreted with urine. Eventually, some vessels collapse and place more pressure on those that remain. Under this increased load, the remaining blood vessels are also damaged and the kidney may fail.

Skin: Diabetes can cause several skin disorders including infections and dryness. When blood glucose levels are high, the body gets rid of the extra sugar through more frequent urination. And when fluids are eliminated from the body, skin loses hydration. Nerve damage can also cause dry skin because the nerves that control the sweat glands can be damaged, and the body may not sweat enough.

Vision: Diabetic retinopathy is caused by changes in the blood vessels of the retina. Diabetes can make blood vessels in the eye swell and leak fluid. Abnormal new blood vessels can grow on the surface of the retina. Diabetes can also cause cataracts — clouding of the eye's lens and glaucoma — increase in fluid pressure inside the eye that leads to optic nerve damage and loss of vision.

Moore Nutritious

Nutrition and Diabetes

Eating the right amount of the right foods can help to control your blood sugar levels. This is an important factor in helping to manage diabetes. Blood glucose levels tend to increase in response to certain foods that are consumed. Some foods, such as sugar and starches, tend to increase blood glucose levels higher and more rapidly than other foods, such as meats. Diabetics can maintain their glucose levels by limiting the carbohydrates and sugars they consume.

Moore Fit

Stay Moving and Thwart Diabetes

- Exercise is crucial to the well being of diabetics. Exercise helps your body to use insulin effectively, and obesity is one of the main risk factors of diabetes.
- Remember; exercise includes anything that gets you moving! There are many simple things you can do to be active throughout the day and burn calories. Walk, don't drive, whenever possible; take the stairs instead of the elevator; work in the garden; rake leaves; or do some house cleaning every day. Park at the far end of the shopping center lot and walk to the store! Simple steps will add up!
- Get into a regular exercise program! Exercise not only makes it easier for you to lose weight and keep it off, it also lowers your blood sugar and improves your body's response to insulin.

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Edición de la diabetes - Martes 2010

Asunto de la diabetes del mes

El diabetes es un desorden donde la azúcar en la sangre del cuerpo no se metaboliza correctamente o controlado. EL diabetes afecta negativamente al cuerpo de varias maneras. El mantenimiento de azúcar en la sangre de uno es importante para la buena salud.

Miembros

Moore County Hospital District

Moore County YMCA

Moore County

Moore County Library System

Dumas Independent School District

Sunray Independent School District

City of Dumas

City of Cactus

Texas Agriculture Extension Agency

Calendario de eventos

4-H rodeo de costura cabina el 5 de marzo de la seguridad de la costura y de la mano de MHF en St. 5-10pm 1r Iglesia de Cristo

Llamada Debbie Hataway del 11 de marzo del grupo de ayuda de la diabetes de MCHD en 806-935-7171 para más información

El almuerzo de la diabetes de MCHD aprende la llamada Ashleigh Dozier del 806-934-7804 para más información.

Impulsión YMCA el 14 de abril de la sangre

Día sano el 17 de abril de los cabritos de YMCA

Moore Salud

Diabetes Insulina Dependiente

"El diabetes tipo Uno se produce en 1 de cada 10 personas con diabetes. Una persona con diabetes tipo 1 hace poco o nada de insulina y deben tomar insulina para sobrevivir. Este tipo generalmente se diagnostica antes de la edad de 30 años.

Tipo 2 "No Insulina Dependiente Diabetes"

Diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. Una persona con diabetes tipo 2 produce insulina en su cuerpo, pero sus células se vuelven resistentes a ella. Este tipo de diabetes está más asociada con la edad, la obesidad, historia familiar, la inactividad física, y la etnia. Recientemente, se ha vuelto más común en niños y adultos jóvenes.

Señales De Advertencia

De tipo 1: orinar frecuente, aumento de sed, hambre extrema, pérdida de peso inexplicable, visión borrosa, fatiga (cansancio).

Tipo 2: cualquier síntoma de tipo 1, hormigueo o adormecimiento en las extremidades, infecciones de la piel con frecuencia, el exceso de peso, la reducción de curación lenta, picor.

Factores de riesgo

Tener sobrepeso, tener un familiar directo con la diabetes, la edad de 40 años o más, el origen étnico Americano / Africano Americano / origen hispano, cualquier mujer que ha tenido más de un niño que pesa más de 9 libras al nacer.

Pruebas

Ser se la prueba es importante, y especialmente

Conozca Moore

Sistema Nervioso: El diabetes puede causar daño al sistema nervioso porque los nervios de una exposición prolongada a exceso de glucosa. Este daño puede incluir deterioro de la sensibilidad o dolor en las manos y los pies, se desacelera la digestión de los alimentos en el estómago y el síndrome del túnel carpiano. Daño a los nervios pueden ocurrir en todo el cuerpo y todos los sistemas orgánicos incluyendo adormecimiento y algunas veces dolor.

Corazón, los Vasos y Cerebro: El exceso de glucosa se puede unir a las proteínas en los vasos sanguíneos y alteran su estructura normal. Los vasos se vuelven más gruesas y menos elástica, haciendo le difícil para que la sangre pase. Cuando se dañan los vasos del corazón, puede provocar un ataque al corazón. Cuando se dañan los vasos en el cuello, que puede conducir a un accidente cerebrovascular.

Riñones: La enfermedad renal comienza cuando los vasos sanguíneos en el riñón se gotean. Estos vasos permiten filtraciones de proteínas de la sangre que se excreta por el orine. Finalmente, algunos vasos se colapsan y ponen más presión sobre los que quedan. En virtud de este aumento de la carga, los vasos sanguíneos restantes también son dañadas y el riñón puede fallar.

Piel: El diabetes puede causar varios trastornos de la piel, incluyendo infecciones y sequedad. Cuando los niveles de glucosa en la sangre son altos, el cuerpo se deshace del azúcar extra a través de orinar más frecuentemente. Y cuando se eliminan los fluidos del cuerpo, la piel pierde resaca. Daño a los nervios también puede causar sequedad de la piel debido a los nervios de las glándulas que controlan el sudor pueden estar dañados, y el cuerpo no puede sudar lo suficiente.

Visión: La retinopatía diabética es causado por los cambios en los vasos sanguíneos de la retina. El diabetes puede hacer que los vasos sanguíneos en el ojo se hinchan y pierden líquido. Los vasos sanguíneos anormales pueden crecer en la superficie de la retina. El diabetes también puede causar cataratas - opacidad del cristalino del ojo y glaucoma - aumento de la presión del líquido

Moore Nutritivo

Comer la cantidad correcta de los alimentos adecuados puede ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Este es un factor importante para ayudar a controlar la diabetes. Los niveles de glucosa en la sangre pueden aumentar cuando ciertos alimentos son consumidos. Algunos alimentos, como el azúcar y los almidones, pueden aumentar los niveles de glucosa en la sangre más altos y más rápidamente que otros alimentos, como las carnes. Los diabéticos pueden mantener sus niveles de glucosa mediante la limitación de los hidratos de carbono y azúcares que consumen.

Moore En Forma

Mantente en movimiento y frustrar la Diabetes

- El ejercicio es fundamental para el bienestar de los diabéticos. El ejercicio ayuda al cuerpo a usar la insulina de manera eficaz, y la obesidad es uno de los principales factores de riesgo de la diabetes.

- Recuerde, el ejercicio incluye cualquier cosa que lo ponga en movimiento! Hay muchas cosas sencillas que usted puede hacer para estar activo durante todo el día y puede quemar calorías. Camine, y no maneje siempre que sea posible, tome las escaleras en vez del ascensor, los trabajos en el jardín, rastrillar hojas, o hacer algo de limpieza de la casa todos los días. Estacione lo más lejano del estacionamiento del centro comercial y caminar a la tienda! Medidas simples se suman!

Registre se en un programa regular de ejercicios! El ejercicio no sólo hace más fácil para que usted pierda peso y no recuperarlo, sino que también reduce su nivel de azúcar en la sangre y mejora la respuesta de su cuerpo a la insulina.