

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Diabetes Edition - November 2010

Topic of the Month - Diabetes

Diabetes is a disorder of the metabolic process. The sugars and starches we eat are normally broken down into glucose, which is a form of simple sugar and the main source of fuel for the body. When we eat, our pancreas automatically produces the right amount of insulin to move glucose from our blood into our cells. Those with Diabetes either produce little or no insulin, or their cells do not respond appropriately to the insulin that is produced.

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

KDDD Radio Show
November 12th
9 am

YMCA Lock In
November 19th
10pm-7am

Sunray Sr. Citizen Thanksgiving Dinner
November 19th
Contact Sunray high School Counselor for Tickets

Candy Cane Lane
November 23rd
5pm -8pm

Thanksgiving Break
November 24th-26th

Lunch and Learn
November 30th
12pm-1pm
EMS Classroom
Hospital

Moore Health

What Is Diabetes?

Diabetes is a disease that affects how the body uses **glucose** (say: **gloo**-kose), a sugar that is the body's main source of fuel. Like a CD player needs batteries, your body needs glucose to keep running.

Here's how it should work.

1. You eat.
2. Glucose from the food gets into your bloodstream.
3. Your pancreas produces a **hormone** called **insulin** (say: **in**-suh-lin).
4. Insulin helps the glucose get into the body's cells.
5. Your body gets the energy it needs.

Know Moore

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

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

Quick and Easy Peanut Butter Cookies for Diabetics

Ingredients

- 1 cup chunky peanut butter
- 1 cup Splenda
- 1 egg
- 1 tsp cinnamon
- 1/2 tsp nutmeg
- 1 tsp vanilla

Preheat oven to 350 degrees. Combine all ingredients and drop by small spoon onto an ungreased cookie sheet. Press to flatten with a fork. Bake for 8 to 10 minutes.

- Almond or Cashew Butter may be substituted.

Moore Fit

Stay Moving and Stop 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.

Don't forget to check out www.highplainsobserverdumas.com to enter our contest

580 Steakhouse will offer healthy choices on their menu during the month of November You can reach 580 at 806-935-1126 for more information.

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Edición de la diabetes - Noviembre 2010

Asunto de la diabetes del mes

El diabetes es un trastorno del proceso metabólico. La azúcar y almidones que comemos normalmente se descomponen en glucosa, que es una forma de azúcar simple y la principal fuente de combustible para el cuerpo. Cuando comemos, nuestro páncreas produce automáticamente la cantidad correcta de insulina para transportar la glucosa desde la sangre a nuestras células. Las personas con diabetes producen poca o ninguna insulina, o sus células no responden apropiadamente a la insulina que se produce.

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

Moore Salud

¿Qué es la diabetes?

El diabetes es una enfermedad que afecta, cómo el cuerpo usa la glucosa (por ejemplo: gloc-Kose, un azúcar que es la principal fuente de combustible del cuerpo. Al igual que un reproductor de CD necesita baterías, nuestro cuerpo necesita glucosa para mantener corriendo.

Así es como debería funcionar.

1. Usted come.
2. La glucosa de los alimentos ingresa en el torrente sanguíneo.
3. El páncreas produce una hormona llamada insulina (decir: en-suh-lin).
4. La insulina ayuda a que la glucosa ingrese en las células del cuerpo.
5. El cuerpo obtiene la energía que necesita.

Conozca Moore

Tipo 1 "El diabetes insulina dependiente"

El diabetes tipo 1 se produce en 1 de cada 10 personas con diabetes. Una persona con diabetes tipo 1 tiene poca o ninguna insulina y deben tomar insulina para sobrevivir. Este tipo es diagnosticado antes de los 30 años.

Tipo 2 "no dependiente de insulina "

El 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 es más asociado con la edad, obesidad, antecedentes familiares, la inactividad física y étnica-dad. Recientemente, se ha vuelto más común en niños y adultos jóvenes.

Las señales de advertencia

de tipo 1: necesidad frecuente de orinar, aumento de sed, hambre extrema, pérdida de peso inexplicable, visión borrosa, fatiga.
tipo 2: un síntoma de cualquier tipo, hormigueo o entumecimiento en las ex-tremities, infecciones de la piel con frecuencia, el exceso de peso, cicatrización lenta cortes, picazón

Factores de riesgo

el sobrepeso, tener un pariente directo con la diabetes, la edad de 40 años o más, el origen étnico de los nativos americanos / Afroamericano / origen Hispano, cualquier mujer que ha tenido más de un niño que pesa más de 9 libras al nacer.

Prueba

La prueba es importante, sobre todo si tienen factores de riesgo o están experimentando señales de advertencia

Moore Nutritivo

Nutrición y Alimentación

En el Diabetes 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 tienden a aumentar en respuesta a ciertos alimentos que se consumen. Algunos alimentos, como el azúcar y los almidones, tienden a aumentar los niveles de glucosa en sangre más alto y más rápidamente que otros alimentos, tales como las carnes. Los diabéticos pueden mantener sus niveles de glucosa mediante la limitación de los hidratos de carbono y azúcares que se consumen

Moore En Forma

Mantente en movimiento y combaten la diabetes

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

· Recuerde ejercicio incluye cualquier cosa que ponga en movimiento! Hay muchas cosas sencillas que usted puede hacer para estar activos durante todo el día y quemar calorías. Camine, no de unidad, siempre que sea posible, use las escaleras en vez del ascensor, el trabajo en el jardín, recoger las hojas secas, o hacer algo de limpieza de la casa todos los días. Parque en el otro extremo del estacionamiento del centro comercial y camine a la tienda! Sencillos pasos se suman!

· Obtener en un programa regular de ejercicio! El ejercicio no sólo hace que sea más fácil para usted para perder peso y no recuperarlo, sino que también reduce el azúcar en la sangre y mejora la respuesta de su cuerpo a la insulina.

No se olvide de visitar www.highplainsobserverdumas.com para entrar en nuestro concurso

El restaurante 580 Steakhouse ofrecerá opciones saludables en su menú durante el mes de Octubre. Se puede llamar 806-935-1126 para más información.