

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Diabetes Edition - November 2009

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 Library System
- Dumas Independent School District
- Sunray Independent School District
- City of Dumas
- City of Cactus
- Texas Agriculture Extension Agency

Schedule of Events

- MCHD Diabetic Counseling
November 12th
Call Debbie Hataway at 806-995-7171 for more information.
- KDDD Radio Show
November 13th
9 am
- Sunray Lions Club
November 18th
12 pm
- KDDD Radio Show:
November 20th
9 am
- YMCA's Moore Fit Families Community Open Swim
November 22nd
2 pm to 4 pm
Location: YMCA
- Candy Cane Lane
November 24th
5pm -8pm

Moore Health

Diabetic Support

Moore County Hospital District offers several Diabetic support services to community members.

Diabetic Teaching

Must have physician referral
Every Wednesday
Instructor—Debbie Hataway, RN
For more information call 806-935-7171

Diabetic Support Group

Free
2nd Thursday of Every Month
Instructor—Debbie Hataway, RN
for more information call 806-935-7171

Glucose Level Testing

Available annually for free at the MCHD Health Fair. Also available through your general practitioner (fees may vary.)

Materials are also available for you to check out at the Moore County Library at your convenience.

You may also receive more information on diabetic testing and support from your local physician.

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.

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.
- The Moore County YMCA offers a wide range of exercise programs. You can contact the YMCA at #806-935-4136

MOORE



HEALTHY FAMILIES

Edición de la diabetes - Noviembre 2009

Asunto de la diabetes del mes

La diabetes es un desorden del proceso metabólico. El azúcar y los carbohidratos que comemos se analizan normalmente en la glucosa, que es una forma de azúcar simple y lo principal para alimentar el cuerpo. Cuando comemos, nuestro páncreas produce automáticamente una cierta cantidad de insulina para mover la glucosa de nuestra sangre a nuestras células. Pero las personas con diabetes, producen poco o nada de 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

Llamada de asesoramiento diabética Debbie Hataway de MCHD el 12 de noviembre en 806-995-7171 para más información.

KDDD programa de radio 11/13/2009 at 9am

Sunray club de leones 11/18/2009 at 12pm

KDDD programa de radio 11/20/2009 at 9am

YMCA's Nadada abierta de la comunidad apta de las familias de Moore 11/22/09 2pm to 4 pm Localización: YMCA

Camino de Dulces 24 de Noviembre 5 pm -8pm

Moore Salud

Usted puede recibir más información sobre las pruebas del diabetes y la ayuda con su médico local.

Ayuda diabética

Moore County Hospital District ofrece varios servicios de ayuda y información para los diabéticos de la comunidad.

Clase de información del diabética

Tene que ser referido por su médico

Cada miércoles

Instructor-Debbie Hataway, RN. Para más información llame al 806-935-7171 ext. 865.

Grupo de ayuda para los diabéticos

Gratis

Segundo Jueves de cada mes

Instructor-Debbie Hataway, RN

Para más información llame al 806-935-7171 ext. 865.

Prueba de la glucosa

Moore County Hospital District teAnualmente y gratisen el directo justo y disponible de la salud de MCHD su internista

Informacion para leer está disponible para usted en la biblioteca Killgore Memorial Library localizada en el 124 S. Bliss en Dumas.

Moore Nutritivo

Nutrición v diabetes

Comer la cantidad apropiada de los alimentos buenos pueden ayudarle controlar sus niveles del azúcar. Esto es un factor importante en ayudar a contolar la diabetes. Los niveles de la glucosa se aumentan en respuesta a ciertos alimentos que uno consumen. Algunos alimentos, tal como la azúcar y los carbohidratos, aumentan los niveles de la glucosa más arriba y más rápidamente que otros alimentos, tal como la carne. Los diabéticos pueden mantener sus niveles de la glucosa limitando los carbohidratos y la azúcar que consumen.

Receta fácil para galletas de crema de cacahuete para los diabéticos

Ingredientes

- 1 taza de crema de cacahuete con cacahuetes
- 1 taza del azúcar Splenda
- 1 huevo
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de vainilla

Precaliente el horno a 350 grados. Combine todos los ingredientes. Con una cuchara pequeña eche cucharadas de masa sobre ungreased la hoja de la galleta. Aplane con un tenedor. Cocer por 8 a 10 minutos.

Conozca Moore

Tipo 1 "Diabetes Dependiente de la Insulina"

La diabetes de tipo 1 ocurre en 1 en cada 10 personas con diabetes. Una persona con diabetes del tipo 1 produce poco o nada de insulina y debe tomar insulina para sobrevivir. Este tipo de diabetes se puede diagnosticar generalmente antes de la edad de 30.

Tipo 2 "Diabetes Dependiente Sin Insulina"

El tipo 2 diabetes es el tipo más común de diabetes. Una persona con el tipo 2 insulina de las marcas de la diabetes en su cuerpo, pero sus células hace resistentes a él. Este tipo de diabetes es el más asociado con edad, obesidad, antecedentes familiares, inactividad física, y pertenencia étnica. Recientemente, ha llegado a ser más común en niños y adultos jóvenes.

Señas de Advertencia

Para la diabetes Tipo 1: orinar frecuentemente, una sed creciente, hambre extrema, pérdida de peso inexplicable, vista borada, cansancio

Para la diabetes Tipo 2: cualquier síntoma del Tipo 1, comezón o entumecimiento de las extremidades, infecciones frecuentes de la piel, peso en exceso, cortadas que se curan lentamente, picazón

Factores de Riesgos

Siendo uno gordo/a, teniendo un familiar con diabetes, la edad de 40 años o más, ser de la étnica del americano nativo, americano africano, de la descendencia hispána, o cualquier mujer que ha tenido más de un bebe que a pesado más de 9 libras al nacer.

Prueba

La prueba es importante, especialmente si usted tiene factores de riesgo o está experimentando señales de advertencia.

Moore En Forma

Mantengace móvil v frustre la diabetes

El ejercicio es crucial al bienestar de los diabéticos. El ejercicio ayuda su cuerpo a utilizar la insulina con efectivamente y la obesidad es uno de los factores de riesgo principales de la diabetes.

Recuerde el ejercicio incluye cualquier movimiento que lo haga mover! Hay muchas cosas simples que usted puede hacer para ser activo a través del día y para quemar calorías. Camine, no manaje, siempre que sea posible; tome las escaleras en vez del elevador; trabaje en el jardín; o haga limpieza de la casa diariamente. ¡Parqueese los mas lejos en le parqueadero del los tiendas y camine! ¡Los pasos mas simples se le agregarán!

Consiga un programa regular de ejercicio! Ejercicio no sólo le ayuda perder peso, también le ayuda baja el azúcar y mejora la respuesta de su cuerpo, a la insulina.

La YMCA de Moore County ofrece una amplia variedad de programas de ejercicio. Usted puede hablar con ellos al numero telefonico 806-935-4136