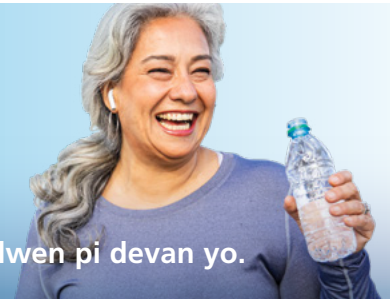


# PRAN YON BREK

POU PRAN SWEN TÈT OU

# PREDYABÈT AK DYABÈT

Li enpòtan pou konnen kisa ou ka fè pou ede swiv ak diminye pwoblèm byen lwen pi devan yo.



## Ki diferans ki genyen ant predyabèt ak dyabèt?

Diferans ki genyen ant predyabèt ak dyabèt se wotè nivo glikoz nan san an (sik nan san). Predyabèt se lè nivo sik nan san ou pi wo pase nòmal, men yo pa wo ase pou fè dyagnostik yo kòm dyabèt tip 2. Gade enfòmasyon ak pwèn yo ki nan paj 2 an pou wè nivo yo.

## Kisa k ap pase nan kò ou?

Yon pwoblèm ki rele rezistans ak ensilin ogmante risk pou fè ni predyabèt ni dyabèt tip 2. Ensilin se yon òmòn ki ede sik nan manje yo deplase soti nan san ou pou ale nan selil kò ou. Selil ou yo bezwen sik (glikoz) pou enèji. Sik la ka soti nan manje ak bwason sikre, tankou sirèt, gato ak soda, oswa nan idrat kabòn tankou fwi, pen, diri, pasta ak lèt.

Avèk rezistans ak ensilin, kò ou pwodui ensilin, men li pa reyaji ni itilize li avèk efikasite, kifè glikoz ka akimile nan san an. Pifò moun yo ki gen rezistans ak ensilin pa konnen yo genyen li. Bòn nouvèl la sèke si moun yo aprann byen bonè yo gen rezistans ak ensilin, yo ka anmezi pou retade pwogresyon nan direksyon dyabèt tip 2. Gade ankadre ki nan paj 2 an pou konnen kijan pou ede diminye risk ou.

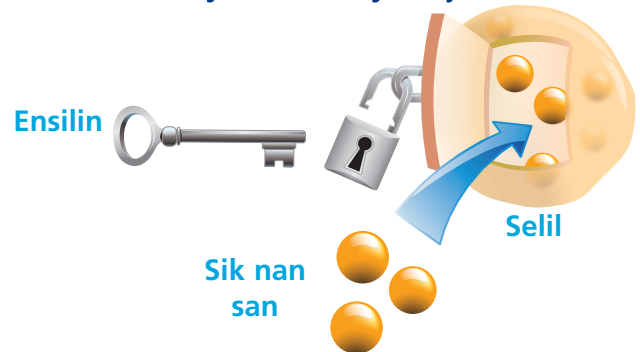
## Kimoun ki gen risk?

Men kèk faktè risk pou predyabèt ak dyabèt:

- Si ou twò gwo
- Si ou gen laj 45 lane oswa plis
- Si ou gen yon istwa dyabèt tip 2 nan fanmi
- Si ou aktif fizikman mwens ke 3 fwa pa semèn
- Si ou gen yon istwa dyabèt jestasyonèl
- Si ou gen sendwòm ovè polikistik
- Si ou fè pati yon gwoup ras ki gen gwo risk pou dyabèt, tankou Endyen Ameriken Natif Natal, Afriken Ameriken, Ispanik/Latino, Moun Zil Pasifik, oswa Azyatik Ameriken

Li enpòtan pou pale sou faktè risk ou yo avèk doktè ou. Si ou panse ou ka nan risk pou predyabèt, wè doktè ou pou fè tès.

**Ensilin lan travay tankou yon kle, li deklete pòt yo nan selil ki nan kò ou pou kite sik ki nan san an antre. On fwa pòt selil yo louvri, sik la kapab deplase soti nan san an pou antre nan selil yo, kote li fè pati. On fwa li andedan selil yo, sik la bay enèji nan kò a.**

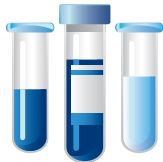


# PREDYABÈT AK DYABÈT

## Kòman yo fè dyagnostik predyabèt?

Ou ka gen predyabèt san ou pa gen okenn sentòm. Yo jwenn predyabèt avèk youn nan tè s'annapre la yo:

- **Tès glikoz nan san ajen (Fasting Plasma Glucose, FPG)**—Mezire sik nan san an lè ou pa te manje anyen pandan omwen 8 èdtan  
**Predyabèt: 100–125 mg/dL**  
**Dyabèt: 126 mg/dL oswa pi wo**



- **Tès tolerans glikoz oral (Oral Glucose Tolerance Test, OGTT)**—Mezire kòman kò ou deplase sik nan san an pou antre nan tisi tankou nan misk ak grès. Yo pran mezi yo apre ou pa te manje pandan omwen 8 èdtan, epi 2 èdtan apre ou fin bwè 75 g glikoz yon doktè oswa yon laboratwa ofri  
**Predyabèt: 140–199 mg/dL**  
**Dyabèt: 200 mg/dL oswa pi wo**

- **A1C**—Mezire glikoz mwayèn estime nan san ou sou 3 dènye mwa yo  
**Predyabèt: 5.7%–6.4%**  
**Dyabèt: 6.5% oswa pi wo**

## Doktè ou pral chèche valè sa yo pou fè dyagnostik predyabèt ak dyabèt.

Asosyasyon Ameriken pou Dyabèt. Estanda swen medikal nan dyabèt—2021. *Swen Dyabèt*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

## Kòman ou ka diminye risk ou pou ou vin gen dyabèt tip 2 si ou gen predyabèt?

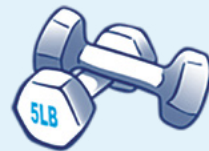
Li enpòtan pou ou manje an sante epi ou dwe aktif sou plan fizik. Pèdi pwa se meyè fason pou evite vin gen dyabèt tip 2 si ou twò gwo. Pale avèk doktè ou osijè kisa pwa sib ou ta dwe ye.

Si ou gen predyabèt, sik nan san ou ta dwe tcheke chak ane. Dapre Asosyasyon Ameriken pou Dyabèt (American Diabetes Association, ADA), si nivo sik nan san ou nòmal, ou ta dwe fè tcheke l chak 3 zan, oswa pi souvan si doktè ou rekòmande sa.

Predyabèt pa vin tounen dyabèt tip 2 otomatikman. Ou ka pran dispozisyon pou diminye risk ou.

ADA di, pou diminye risk ou pou dyabèt tip 2, ou ka:

- Pèdi jis 7% nan pwa kò ou (oswa 15 liv si ou peze 200 liv)
- Fè aktivite fizik modere (tankou mache rapid) pandan 30 minit pa jou, 5 jou pa semèn
- Kite fimèn



Vizite **Cornerstones4Care.com** pou jwenn resous anplis ak pou enskri nan yon pwogram sipò dyabèt GRATIS! Dirije kamera smatfòn ou sou kòd QR lan pou jwenn aksè rapid ak sit entènèt la sou telefòn ou.

 Manje

 Bouje

 Trete

 Rete sou bon wout



Novo Nordisk Inc. akòde otorizasyon pou repwodui pyès sa a pou rezon edikatif san fè pwofiti sèlman akondisyon ke yo konsève pyès la nan fòm orijinal li epi ke avi dwadotè a afiche. Novo Nordisk Inc. bay tèt li dwa pou anile otorizasyon sa a nenpòt ki lè.

Cornerstones4Care® se yon mak depoze Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk se yon mak depoze Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Enprime Ozetazini. US21DI00206 Novanm 2021

**Cornerstones4Care.com**

