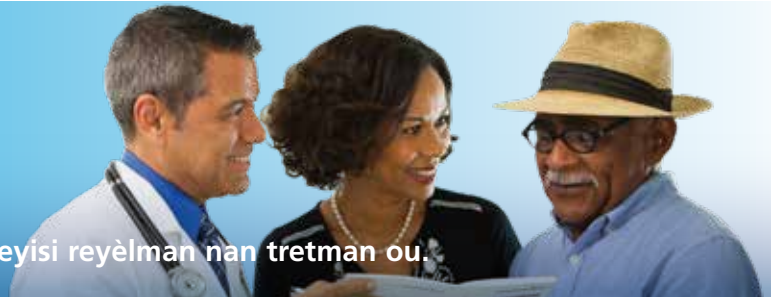


PRAN YON BREK

POU PRAN SWEN TÈT OU

KISA DYABÈT YE?

Si ou konprann plis *poukisa* ak *kòman*, sa ka ede ou reyisi reyèlman nan tretman ou.



Si oumenm oswa yon moun ou konnen gen dyabèt, nou pa poukont nou. Plizyè milyon moun gen dyabèt. Yo poko kapab geri dyabèt. Men, li kapab jere.

Kalite dyabèt ki pi kouran an se tip 1 ak tip 2

Tip 1

Nan **dyabèt tip 1**, kò a fè tikras ensilin oswa li pa fè okenn ensilin, akòz yon repons sistèm iminitè ki detwi selil yo ki pwodui ensilin. Kidonk, moun ki gen dyabèt tip 1 dwe pran ensilin chak jou. Dyabèt tip 1 anjeneral rive kay timoun ak jèn adilt, men li ka parèt tou kay moun aje yo.

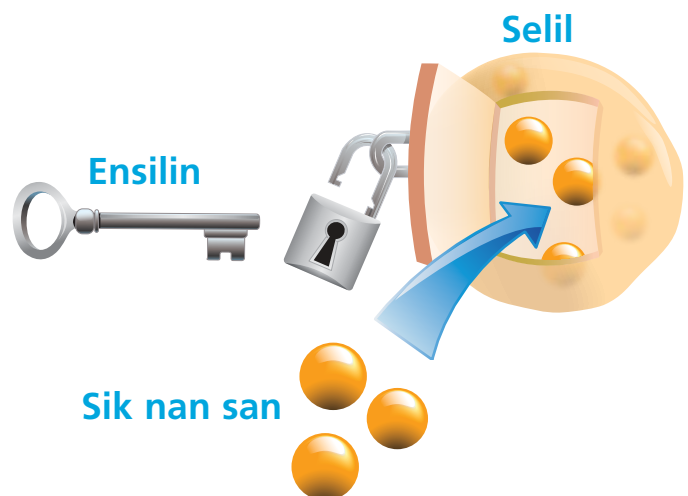
Tip 2

Nan **dyabèt tip 2**, kò ou pa reyaji byen epi li pa itilize ensilin byen jan li ta dwe fè sa. Oswa li ka pa fè ase ensilin. Pifò moun ki fè dyabèt genyen tip 2. Kèk faktè risk pou kalite dyabèt sa a gen ladan laj pi gran, si ou twò gwo oswa obèz, istwa fanmi, epi lè ou gen sèten orijin etnik yo.

Konprann dyabèt

Dyabèt se yon pwoblèm kote kò a pa fè oswa pa itilize ensilin kòrèkteman.

- Lè ou manje, enpe nan manje ou dekonpoze vin tounen glikoz (yon kalite sik). Glikoz deplase nan san ou pou ale nan tout selil kò ou. Selil ou yo bezwen glikoz pou enèji
- Pankreya a, yon ògàn toupre lestomak ou, gen selil beta ki lage yon òmòn ki rele ensilin
- Ensilin lan ede deplase glikoz la nan san ou pou fè l antre nan selil ou yo. Ensilin se tankou yon kle ki louvri pòt selil ou yo pou glikoz la ka antre epi sèvi kòm yon sous enèji. San ensilin, glikoz ki depase pa ka antre nan selil yo epi li rete nan san an



Kay moun ki gen dyabèt:

- Pankreya ou fè tikras ensilin oswa li pa fè okenn ensilin, oswa
- Kò ou pa reyaji ak itilize ensilin nan fason ke li ta dwe fè l. Yo rele sa rezistans ak ensilin



KISA DYABÈT YE?

Tcheke glikoz nan san ou (sik nan san ou)

Si ou tcheke glikoz nan san ou—oswa sik nan san ou—oumenm, sa kapab yon pati enpòtan nan yon plan swen pou dyabèt. Tcheke souvan ap di ou:

- Si ensilin ou oswa lòt medikaman pou dyabèt yo aji
- Kijan aktivite fizik, manje ou manje, ak estrès afekte glikoz nan san ou

Ou pral santi w anjeneral pi byen epi ou gen plis enèji lè glikoz nan san ou rete nan objektif ou oswa toupres. Si ou jere glikoz nan san ou, sa kapab diminye tou risk pou ou devlope pwoblèm nan dyabèt.



Konnen A1C ou

Tès A1C mezire estimasyon nivo mwayen glikoz nan san ou sou apeprè 3 mwa. Se tankou yon “memwa” nivo glikoz nan san ou. Li montre ak ki efikasite ou kontwole nivo ou avèk le tan.

Gen de lòt mezi glikoz nan san ki kontribye nan A1C ou:

- FPG (Fasting Plasma Glucose) se glikoz nan plasma ou ajèn. Sa se chif glikoz nan san ou lè ou te ajèn (pa manje) depi omwen 8 èdtan
- PPG (Postprandial Plasma Glucose) se glikoz plasmatik pòprandyal ou. Sa se nivo glikoz nan san ou apre repa, ke ou tcheke apeprè 1 a 2 èdtan apre ou kòmanse manje. Li mezire gwo ogmantasyon glikoz nan san ou toudenkou, ki rive apre ou manje

Ni FPG ou ni PPG ou ta dwe nan objektif sib yo pou A1C ou nan objektif li.

A1C ou ak nivo glikoz nan san ou monte ak desann ansanm. Men kòman A1C gen rapò ak estimasyon nivo mwayen glikoz nan san an:

Nivo A1C	Glikoz nan san mwayen (sik nan san)
5%	97 mg/dL
6%	126 mg/dL
7%	154 mg/dL
8%	183 mg/dL
9%	212 mg/dL
10%	240 mg/dL
11%	269 mg/dL
12%	298 mg/dL

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



Li rekòmande pou ou fè yon tès A1C:

- Omwen 2 fwa pa an si nivo glikoz nan san ou nan objektif ou
- 4 fwa pa an si ou pa atenn objektif ou oswa si tretman ou chanje

Dapre Asosiyasyon Ameriken pou Dyabèt, si A1C ou bese vin anba 7%, sa ka diminye risk pou ou gen kèk pwoblèm anrapò ak dyabèt, tankou pwoblèm nan nè, je, ak ren ou. Founisè swen sante ou ap di ou kisa objektif pèsònèl A1C ou ta dwe ye.

Pale ak ekip swen dyabèt ou sou objektif A1C ou epi ekri li la a: _____

Kilè pou ou tcheke glikoz nan san ou

Oumenm ak ekip swen dyabèt ou an ap decide kilè ak konbyen fwa ou dwe tcheke glikoz nan san ou. Men kèk fwa lè ou ta dwe tcheke:

- Lè ou pral dòmi ak lè ou reveye, pou wè si glikoz nan san ou rete sou kontwòl pandan w ap dòmi
- Anvan manje oswa gwo kolasyon, pou konnen ki nivo glikoz nan san ou anvan ou manje
- 1 a 2 èdtan apre ou kòmanse yon repa, pou wè kijan manje ou manje afekte glikoz nan san ou
- Anvan ak nan lspas kèk minit apre aktivite fizik, pou wè kijan sa afekte glikoz nan san ou lè ou aktif
- Nenpòt lè ou panse glikoz nan san ou ka ba

Selon medikaman w ap pran an, pwofesyonèl swen sante ou ka vle ou tcheke glikoz nan san ou pi souvan oswa mwens souvan. Pale avèk li konsènan konbyen fwa ak kilè ou ta dwe tcheke.

Kòman pou tcheke glikoz nan san ou epi kenbe yon tras chif ou yo

Gen anpil kalite glikomèt diferan ki disponib jodi a. Ekip swen dyabèt ou an ka ede ou chwazi yon glikomèt epi montre ou kòman pou ou itilize li.

Li enpòtan pou ekri nivo glikoz nan san ou pou ou ka swiv kisa ki fè li monte oswa desann. Gen kèk glikomèt tou ki kenbe yon dosye ansyen nivo glikoz nan san ou. Epitou, ou kapab mande ekip swen dyabèt ou an pou yon kopi tiliv **Cornerstones4Care®** lan: **Staying on track** (Rete sou bon wout. Oswa ale nan **Cornerstones4Care.com** pou jwenn yon trakè sou entènèt.



KISA DYABÈT YE?

Jere dyabèt tip 2

Nan kad plan swen dyabèt ou, ekip swen ou an ka mande pou ou pran medikaman diferan kont dyabèt tankou konprime oswa lòt medikaman ki pa ensilin.

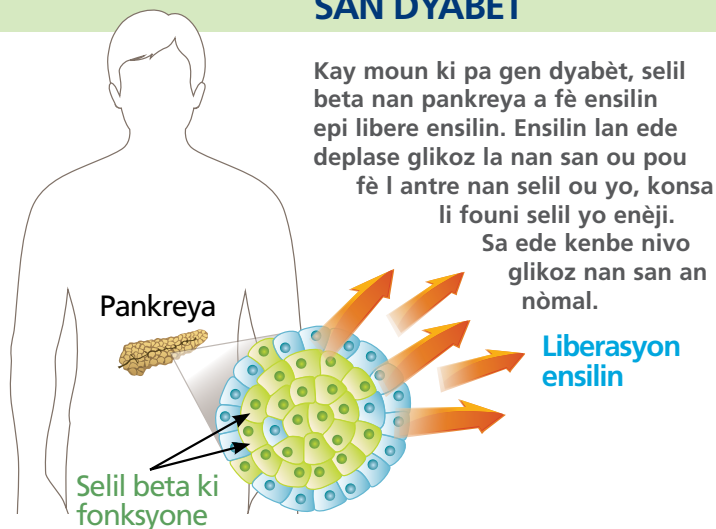
Ekip swen dyabèt ou an pral ede ou devlope yon plan swen pou dyabèt ki bon pou ou. Anplis de pran medikaman, ou dwe vize yon plan alimantasyon byen balanse ak an sante, ou dwe fè aktivite fizik vin yon pati nan woutin chak jou ou, ou dwe rive nan objektif pwa ou epi rete ladan, epi ou dwe swiv nivo glikoz nan san ou.

Li klè kounye a ke dyabèt tip 2 kontinye chanje avèk le tan:

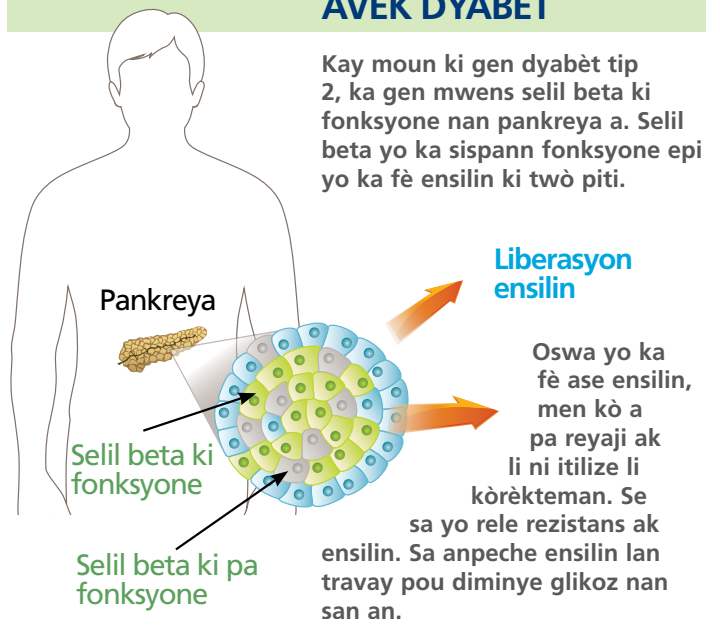
- Selil beta yo ka sispann fonksyone
- Amezi kantite oswa fonksyon selil beta yo ap diminye, pankreya a ka fè mwens ensilin
- Selil beta yo ka fè ensilin, men kò a pa reyaji ak li ni itilize li kòrèkteman. Lè sa selil beta yo ka ede lè yo fè ensilin anplis. Men avèk le tan, pankreya a pa ka fè ase ensilin
- Ofiramezi dyabèt ou ap chanje, tretman ou ka oblije chanje tou apre yon sèten tan

Pou evite pwoblèm anrapò ak dyabèt, li enpòtan pou kenbe nivo glikoz nan san ou toupre objektif ou otank posib. Ou ka aprann plis nan **Cornerstones4Care.com**. Oswa mande ekip swen dyabèt ou an plis enfòmasyon. Epi pale avèk yo konvènan ki tretman kont dyabèt ki bon pou ou.

SAN DYABÈT



AVÈK DYABÈT



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



Eskane M!

Novo Nordisk Inc. akòde otorizasyon pou repwodui pyès sa a pou rezon edikatif san fè pwofwi sèlman avèk kondisyon 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. US21DI00173 Oktòb 2021

Cornerstones4Care.com

