

Dyèt

Bon plan manje pou dyabèt genyen:

- Konprann kouman diferan kalite de manje ak kantite manje w manje afekte to sik ki nan san w
- Chwazi manje ki sen
- Manje regilyèman lèpou manje

Lanmidon ak sik gen (kaboyidrat) gen plis efè sou sik nan san w ke pwoteyin oswa grès.

Kaboyidrat se manje tankou pen, espageti, sereyal, lèt fwi, pwa, ji fwi, ak manje dous.

To sik nan san w ka monte twò wo si manje plis kaboyidrat ke kò ka itilize. Lè w veye kantite kaboyidrat ou manje ou ka manje tik-ras tout jounen an, sa ka ede w kontwole to sik nan san w.

Egzèsis

Lè w fè anpil egzèsis sa ka diminye to sik ki nan san w paske sa ap ede kò w itilize sik ki nan san w la. Mande doktè w la pou li verifye si gen konplikasyon ki ka anpeche fè sèten egzèsis. Kòmanse dousman jiskaske ou ka fè egzèsis pou 30 a 60 minit omwen 3 fwa pa semenn.

Egzanp egzèsis tankou danse, mache, naje oswa monte bisiklèt.



Swen pye

Li enpòtan pou pran swen tèt ou anpil lè w gen dyabèt. Fè doktè w egzamine pye nèt omwen yon fwa pa an pou li tcheke si w gen sansasyon nan pye yo.

Sa w ou dwe konnen pou kenbe pye nan bon jan kondisyon:

- Gade pye w chak jou pou w wè si gen woujè, si w anfle, si gen kò, po di, zong enkane oswa po blese. Itilize yon miwa pou gade pla pye si w bezwen. **Repòte nenpòt ki pwoblèm bay doktè w touswit.**
- Taye zong pye w dwat, pa taye sou kote yo.
- Mete soulye ki konfòtab sèlman epi ki bon pou ou.
- Gade andedan soulye yo anvan w mete yo nan pye w.
- Mete chosèt koton pwòp ki pa gen twou.
- Pa mache pye atè menmsi se andedan kay.



Kontwole

Dyabèt

Nou fè tiliv sa a pou ede w konprann dyabèt. Li pa ranplase konsèy Doktè w ap ba w.



11 West 42nd Street, New York, NY 10036

Manm: Pou plis enfòmasyon

1-800-303-9626

Pou plis enfòmasyon sou Plan Sante MetroPlus:

1-800-475-METRO

Trete Dyabèt

Youn nan objektif prensipal nou nan tretman dyabèt se pou nou kontwole to sik ki nan san w pou li rete pi pre lanòmal posib. Objektif to sik nan san moun ki gen dyabèt dabitid se:

Anvan repa – ant 80 ak 120 mg/dL

1-2 èd apre repa – 100 a 180 mg/dL

Mande doktè w pou li detèminen to sik ki nan san w ki bon pou ou.

Gen de jan pou konnen si tout dyabèt ou sou kontwòl. Ou dwe fè toulède.

1. Teste sik ki nan san w.

- Mande doktè w la pou li montre w kouman pou itilize yon mezi glikoz ki nan san w ki disponib pou sèvi pèsònèlman.
- Mande doktè w la konbyen fwa pou w fè tèt la. Li ka mande w pou fè tès anvan repa, lè w pral kouche epi apre repa.
- Make rezilta yo nan yon ti kaye. Ale ak ti kaye sa a lè w prale kay doktè w la pou li ka gade si li wè nan ki direksyon dyabèt la ap bouje.



2. Fè yon tès imoglobin glikosile (HbA1c)

- Tès sa a montre mwayèn to sik ki nan san w sou yon peryòd 8-12 semenn. Li ka montre pi byen si dyabèt ou a sou kontwòl.
- Ou dwe fè yon tès HbA1c kay doktè w la chak 3-6 mwa, depandan de tretman w la ak nivo kontwòl dyabèt ou a.
- HbA1c ou a dwe mwens pase 7%.

Kontwòl To Sik^{1,2}

Tès*	Nivo pou moun Ki pa gen Dyabèt	Objektif pou moun ki gen dyabèt	Pran mezi si:
To sik Anvan repa	Mwens pase 110 mg/dL	110 mg/dL	Mwens pase 80 de plis pase 140 mg/dL
To sik Apre repa		100-180 mg/dL	Mwens pase 100 oswa plis pase 200 mg/dL
HbA _{1c}			Plis pase 8%

* Pa itilize valè sa yo si w ansent.

Mezi pou yo pran ka diferan pou diferan moun.

Konplikasyon ki posib

Anpil moun ki gen dyabèt ki kenbe to sik ki nan san yo nan nivo objektif la ka pa gen konplikasyon grav. Lè w kenbe to sik ki nan san w pi pre lanòmal posib sa ka redwi chans ou pou w gen bagay sa yo:

- Pwoblèm zye (avèg)
- Pwoblèm ren
- Operasyon pou koupe pye oswa jan (anpitasyon)
- Nè domaje (pèdi sansasyon)
- Pwoblèm seksyèl (enpòtan)
- Enfeksyon souvan
- Kriz kadyak oswa apopleksi

Fè bagay sa yo pou ede anpeche konplikasyon:

- Swiv plan manje w; fè egzèsis souvan; si yo ba w medikaman pran yo jan yo di w pou w pran yo
- Teste epi make to sik ki nan san w regilyèman
- Fè yo verifiye tansyon w souvan
- Fè egzamen zye konplè chak ane
- Verifiye HbA1c w omwen 2-4 fwa pa ane
- Fè tès pwoteyin nan pipi w chak ane
- Fè yo verifiye kolestewòl ou
- Verifiye pye ak po w chak jou pou woujè sansib oswa iritasyon
- Si w fimen, sispann