

Viv Byen ak Dyabèt

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Kisa dyabèt ye?

Ou gen dyabèt lè gen twòp sik nan san w. Kò w itilize yon òmòn yo rele ensilin pou ede l kontwole tansyon w. Moun ki gen dyabèt pa gen ase ensilin nan kò yo oswa yo pa ka itilize ensilin nan byen.

Gen de (2) tip dyabèt:

TIP 1 Kò w pa fabrike ensilin.

TIP 2 Kò w pa fabrike ase ensilin oswa li pa itilize l jan pou l itilize l la pou l kontwole tansyon w. Pifò adilt ki gen dyabèt se dyabèt Tip 2 yo genyen.

Ki pwoblèm sante dyabèt ka lakòz?

Moun ki gen dyabèt gen pi gwo chans pou:

- + Yo fè maladi kè
- + Yo fè estwok
- + Yo gen pwoblèm zye ak pou yo vin avèg
- + Yo gen maladi ren
- + Yo sibi anpityasyon manm enferyè yo, tankou zotèy oswa pye

Kisa siy oswa sentòm dyabèt yo ye?

Anpil moun ki gen dyabèt pa gen okenn sentòm. Gen lòt moun menm, sentòm yo ka devlope tou dousman ofiramezi oswa yo tèlman lejè ke yo pase inapèsi. Men kèk nan sentòm komen yo:

YO SANTI YO FATIGE ANPIL ANPIL



YO GEN BLESÌ OSWA PLÈ KI PRAN TAN POU GERI



YO PIPI SOUVAN



YO SANTI PIKÒTMAN, DOULÈ OSWA ANGOUDISMAN NAN MEN OSWA NAN PYE



YO GEN VIZYON KI TWOUB



YO SWAF/GRANGOY PLIS KE DABITID



Kisa m ka fè pou m kontwole maladi dyabèt mwen an?

Pa gen gerizon pou maladi dyabèt, men ou ka viv lontan epi ansante ak maladi dyabèt. Men twa bagay ou dwe fè:

1

Jwenn swen regilye pou w rete ansante

- + Pale ak doktè w la pou l vin ak yon plan swen dyabèt ki apwopriye pou ou. Asire w ke w ale nan tout randevou w yo.
- + Konnen A1C aktyèl ou epi konnen ki A1C ki pi bon pou sante ou.
- + Pale ak doktè w oswa enfimiyè w la si w gen pwoblèm ak medikaman w yo.



3

Rete aktif epi kenbe yon pwa ki bon pou sante w.

Rete aktif pandan 30 minit pandan pifò jou nan semèn nan. Jwenn fason pou w deplase plis ke posib pandan jounen w:

- + Desann otobis la oswa metwo a nan yon arè ki anvan kote w prale a epi fè rès wout la apye
- + Pran eskalye olye w pran asansè
- + Fè yon ti mache nenpòt lè li bon pou ou, tankou nan poz dejene w oswa apre w fin soupe

2

Manje manje ki bon pou lasante

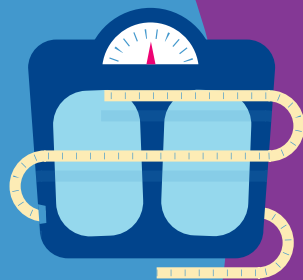
MANJE PLIS:

- + Legim ak fwi
- + Pwoteyin mèt, tankou pwa, poulè, pwason, oswa ze
- + Sereyal konplè, tankou diri konplè oswa pen antye konplè

MANJE MWENS:

- + Vyann ki transfòme, tankou sosis, bekon ak chakitri
- + Diri blan, bonbon sikre, manje fri nan lwil, ak manje ke yo fè ak farin blan
- + Bwason ki sikre, tankou kola, ji ak ginger ale

Pale ak ekip swen w lan pou l vin ak yon plan alimantè k ap mache pi byen pou ou.



Pran Kontwòl Dyabèt Ou a:



- Plen mwaye asyèt ou, lè w ap dejene ak lè w ap dine, ak legim ke w renmen oswa ak yon senp salad.



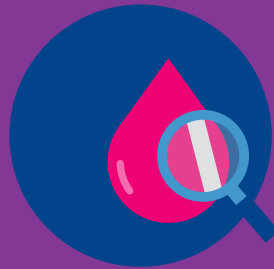
- Si w ap pran medikaman pou desann tansyon w, pran yo chak jou. Asire w ke w pale ak ekip swen w lan si w gen kesyon oswa enkyetid konsènan medikaman w yo.



- Tcheke pye w. Pale ak ekip swen w lan sou kijan pou w tcheke pye w.



- Bwè dlo oswa seltzer olye w bwè kola ak ji. Ajoute tranch sitwon oswa konkonm nan vè w ap bwè pou w rann li pi rafrechisan.



- Tcheke tansyon w. Pale ak ekip swen w lan regilyèman konsènan kisa rezilta tansyon w yo vle di. Pote rezilta tès tansyon w yo nan randevou w yo.



- Tcheke zye w. Ou sipoze tcheke zye w yon fwa chak ane. Pale ak ekip swen w lan sou jwenn yon randevou pou w tcheke zye w.

Pou w jwenn yon doktè ki nan zòn ou oswa pou w jwenn plis ransèyman sou dyabèt, al gade nan nychealthandhospitals.org/diabetes

Viv byen, viv an bòn sante.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Rele pou randevou
1-844-NYC-4NYC



RETE KONEKTE. SWIV NOU.

nychealthandhospitals.org

Haitian Creole