

DYABÈT

(DIABETES)



Kisa yo rele dyabèt?

Dyabèt se yon maladi ki fè kò a pa kapab sèvi ak sik (glikòz) ki nan san ou pou ba ou enèji.

Ensilin se yon òmòn ke kò a bezwen pou ede glikòz ale nan selil yo. Pankreyas la se yon glann nan kò a ki pwodwi ensilin.

Sik ki nan san ou ap wo anpil si:

- pankreyas la pa pwodwi ase ensilin oswa li pa pwodwi ditou
- kò ou pa sèvi ak ensilin lan byen



Ki siy ki genyen lè yon moun fè sik?

- ou swaf pi plis
- w al fè pipi toutan
- ou pèdi pwa
- vizyon ou twoub
- ou pa gen anpil enèji
- ou fatige anpil
- ou grangou toutan

Kijan pou ou konnen si ou fè sik?

Si ou gen nenpòt kilès nan siy ki anlè yo, doktè a gen dwa mande pou ou fè tès.

- **Tès glikòz ajèn**

Ou pap gen dwa manje anyen pandan 8 èdtan. Y ap pran san ou epi y ap voye li nan laboratwa.

OSWA

- **Tès Tolerans Glikòz Aloral**

W ap dòmi leve san manje pou omwen 8 èdtan.

- Y ap pran san ou epi y ap voye li nan laboratwa.
- Y ap ba ou yon likid ki sikre anpil pou ou bwè.
- Apre sa y ap pran san ou epi y ap voye li nan laboratwa ankò.



Pwoblèm ki genyen ak maladi dyabèt

Si ou pa kontwole maladi dyabèt la, sik ki wo nan san ou gen dwa bay pwoblèm.

Men pwoblèm ki gen dwa genyen si ou pa jere dyabèt ou:

- Pwoblèm nan je, ki gen dwa lakòz ou vin pa kapab wè ankò
- Foksyon nève yo gen dwa pa mache ankò
- Pwoblèm nan ren
- Gwo risk pou maladi kè ak kout san nan sèvo
- Pwoblèm nan sikilasyon san.



Kisa ki aji sou sik nan san ou?

Bagay ki fè sik ou monte

- Manje, sitou glisid
- Glikòz kò a pwodwi
- Maladi
- Estrès
- Esteroyid

Bagay ki fè sik ou desann

- Ensilin
- Medikaman
- Egzèsis



Kijan yo trete dyabèt?

Pou kontwole sik ou, w ap gen pou ou fè rejim epi chanje estil devi ou. Pran medikaman avèk/oswa ensilin ou jan doktè a di epi kontwole sik ou toutan.

- **Rejim**

Lè ou pèdi eksè pwa ou genyen, sa ede fè sik ou desann.

- **Medikaman/ensilin**

Doktè ou gen dwa preskri ou medikaman oswa piki ensilin pou ede ou kontwole sik ou lè li monte.

- Kontwole sik ou (ti piki nan dwèt)

Kontwole sik ou lematen epi 2è apre ou fin manje ap ede pou aprann kijan kò ou reyaji lè ou manje, lè ou fè egzèsis, lè ou pran ensilin avèk lè ou pran medikaman.

Pale ak doktè w pou l di ou kilè ki pi bon pou ou ta kontwole sik ou.

Poukisa mwen dwe tcheke nivo sik mwen?

Lè ou tcheke sik ou, w ap konnen:

- si sik ou twò ba oswa twò wo.
- si ou dwe fè chanjman pou kontwole sik ou.

KIJAN SIK OU DWE YE	
Ajen epi anvan ou manje	Mwens pase 110 mg/dl
2è apre ou manje	Mwens pase 140 mg/dl
Lè ou pwal dòmi	110 - 140 mg/dl



A kisa pou mwen fè atansyon?

Ipèglisemi (sik ki wo)

Sik ou depase 140 mg/dl

Pale ak doktè ou pou li kapab ajiste medikaman/ensilin ou si:

- sik ou pi wo pase lanòm mal epi w ap swiv yon rejim pou dyabèt epi w ap pran medikaman ou jan doktè a mande.

Ipoglisemi (sik ki ba)

Si sik ou mwens pase 70 mg/dl, se gen dwa paske:

- ou gen twò ensilin
- ou pran ensilin/medikaman sa ou pa manje ase glisid, sik oswa fekilan.
- ou fè egzèsis twò oswa twò lontan

Pale ak doktè ou si ou nan yon rejim pou dyabèt oswa w ap pran ensilin/medikaman epi sik ou ba toujou. Doktè ou gen dwa ajiste ensilin/medikaman ou pou sa pa rive.

Tretman pou sik ki ba:

- Fè **YOUN** nan bagay sa yo:
 - Bwè 1/2 tas oubyen 4 ons nan nenfòt ji fwi.
 - Pran 3 oubyen 4 tablèt glikòz.
 - Pran 1 pòsyon jèl glikòz.
 - Bwè 1/2 tas oubyen 4 ons kola nòm mal (ki pa dayèt).
 - Bwè 1 tas oubyen 8 ons lèt san krèm.
 - Manje 5 oubyen 6 moso bonbon ou souse.
 - Manje 1 gwo kiyè sik oswa siwo myèl
- tann 15 minit
- epi tcheke sik ou ankò.

Si sik ou mwens pase 70 mg/dl toujou, fè menm bagay la akò jiskaske sik ou vin nòm mal.

Devlòpman:

Tamar Lampert, R.D., L.D.
Clinical Dietitian

Revizyon:

Mary A. Tozzo RN, BSN,
MSN, CMSN, OCN, CDE

Piblikasyon:

Patient Education

© 2/2009, 3/2009

Jackson Health System