

A man wearing a blue short-sleeved button-down shirt, a straw hat with a black band, and glasses is looking down at a piece of fruit. He is holding a yellow-orange fruit in his hands. In the foreground, there are several green and yellow-orange fruits, possibly mangoes, in a wooden crate. The background is slightly blurred, showing an indoor setting with warm lighting.

Liv Resous pou Dyabèt

BOSTON
MEDICAL
CENTER

Tab Kontni

Byenveni nan Pwogram Dyabèt nan Boston Medical Center	4
Kòd QR Sant Resous Dyabèt BMC	6
Kisa ki Dyabèt?	7
Kisa Ou Bezwen Konnen Sou Dyabèt	8
Kisa Ou Bezwen Konnen Sou Predyabèt	9
Kisa Ou Bezwen Konnen Sou Dyabèt Jestasyonèl	10
Bati Abitid ki Sen	11
Benefis Aktivite Fizik	12
Fason pou Ajoute Aktivite Fizik nan Jounen'w	14
Antrènman Fòs	15
Chwazi Manje ki Sen	16
Pran Ti Etap	17
Anpil Fib, Anpil Pwoteyin: Manje Sen pou Lavi	18
Kijan pou Li Etikèt Manje	20
Tèm Etikèt	21
Konte Idrat Kabòn	22
Ti goutte ki Sen	24
Ide pou Plan Manje	26
Jere Sik nan San'w	28
Konnen Kisa ki Sib Kontwòl Sik Ou	29
Tout Bagay sou Sik nan San	30
Monitè Glikoz Kontinyèl (CGM)	32
Ipèglisemi (Sik ki Wo)	34
Ipoglisemi (Sik ki Ba)	35
Ketoacidoz Dyabetik (DKA)	36
Sentòm DKA	37
Keton	38
Kisa ki yon Jou Maladi?	38
Medikaman pou Dyabèt	40
Medikaman Dyabèt (Grenn, GLP-1s)	41
Tab Orè Medikaman Dyabèt Mwen	42
Ensilin	43
Kijan pou Sèvi ak yon Plim Ensilin	44
Pati de Zegwi Plim 4mm	45
Konsèy pou Bon Pratik Enjeksyon	46
Jete Zegwi an, an Sekirite	47

Jere Konplikasyon Dyabèt	48
Konsèy pou Redwi Konplikasyon Dyabèt	49
Swen Pye	50
Domaj Nè, Newopati	52
Sante Kè, Maladi Kè	53
Sante Ren'w	54
Sante Je'w	56
Pran Swen Sante Mantal ou	57
Sante Mantal ou	58
Pran ti Etap pou Chanje	59
Dyabèt ak Strès	60
Konsèy pou Ede'w Viv ak Dyabèt	61
Aprann Plis Sou Amelyore Dyabèt ou	62
Kòd QR pou Klas Viv an Sante ak Dyabèt nan BMC	62
Anèks	64
Fòm pou Ranpli	65
Tip de Ensilin	66
Medikaman Oral pou Dyabèt	68
GLP-1s	70
Paj Nòt	74



Byenveni nan Pwogram Dyabèt nan Boston Medical Center

Si w'ap viv ak dyabèt, ou ka gen anpil kesyon sou fason pou pran swen sante'w. Jere dyabèt pa toujou fasil, men ak kèk edikasyon ou ka aprann konpetans ou bezwen pou jere dyabèt nan lavi chak jou. Nan Boston Medical Center (BMC), gwoup spesyalis swen edikasyon dyabèt sètifye nou yo devwe pou ede'w.

Ti liv sa a pral ba w enfòmasyon ak resous ou bezwen pou ede'w pran swen dyabèt ou a — pou ka viv yon vi aktif epi anpeche oubyen retade konplikasyon sante yo. Anndan, w'ap jwenn enfòmasyon sou manje an sante, pou kapab aktif fizikman, kontwole sik nan san, jere dyabèt lè'w malad, medikaman pou dyabèt, ak jere strès ak aktivite chak jou.

Nan paj 65, w'ap jwenn yon kopi fòm admisyon w'ap mande'w ranpli anvan premye randevou'w la. Sa ap bay ekip swen dyabèt ou a enfòmasyon enpòtan sou ou pou yo ka ba ou pi bon swen posib.

Tanpri kenbe ti liv sa a sou la men epi refere li kòm yon gid chak fwa ou gen kesyon. Nou ankouraje'w pou'w kontakte ekip swen dyabèt BMC'w la pou jwenn kesyon epi pou'w jwenn sipò kontinyèl. Ou ka vizite sit entènèt nou nan [BMC.org/diabetes/resource-center](https://www.bmc.org/diabetes/resource-center).

Ou pa poukont ou!



Ou nan mitan tretman dyabèt ou.

Ou kapab jwe yon gwo wòl nan tretman dyabèt ou. Gen anpil pa ou kapab pran pou kapab ede jere dyabèt ou. Ekip tretman dyabèt BMC ou la pou li sipòte'w.

Ale nan Sant Resous **Dyabèt BMC** pou plis enfòmasyon sou kijan jere dyabèt.

Skane kòd QR pou gen aksè a Sant Resous Dyabèt.

1. Ouvri kamera telefòn ou:

Si ou gen yon iPhone oubyen android ouvri aplikasyon kamera.

2. Pwente kamera sou kòd QR lan:

Kenbe kamera fèm e vize kamera a kòd QR tankou w'ap pran yon foto.

3. Tann pou rekonesans:

Kamera telefòn ou otomatikman rekonèt kòd QR ou. Ou pa bezwen pran yon foto.

4. Tape sou notifikasyon an:

Yon fwa ke li rekonèt kòd QR, yon avi oubyen bagay ap monte.

5. Swiv lyen an oubyen aksyon an:

Tape sou avi a oubyen kazye ki monte an pou ouvri lyen an oubyen pèfome aksyon an ki nan kòd QR.



Oubyen ale nan site entènèt lan:

BMC.org/diabetes/resource-center

Kisa ki Dyabèt?



Kisa Ou Bezwen Konnen Sou Dyabèt

- Manje bay kò'w enèji. Anpil nan manje nou manje tounen sik. Sik ki nan san voyaje nan san pou ale nan selil ou pou ba'w enèji. Ensilin tankou yon "ponp gaz" ki delivre sik nan selil ou.
- Dyabèt rive lè kò a pa fè ase ensilin, oubyen ensilin la pa travay byen, kidonk kò a pa ka sèvi ak manje ou manje a nan bon fason. Sik nan san an pa antre nan selil kò'w pou ba'w enèji.



Gen de tip de dyabèt

Tip 1

- Kò'w sispann fè ensilin.
- Li trete ak ensilin, ke ou enjekte.
- Li komen nan timoun ak jèn adilt, men li ka rive nan nenpòt laj.

Tip 2

- Kò a pa fè oubyen itilize ensilin byen.
- Yo ka trete ak rejim alimantè, fè egzèsis, ensilin, oubyen lòt medikaman.
- Ka devlope nan nenpòt laj, men risk ogmante apre laj 45. Gen yon manm fanmi ki gen dyabèt, dyabèt jestasyonèl, mwens aktif, ak yon pi gwo endèks mas kò (BMI) se faktè risk.



Cheke tèt ou

Si'w gen plis risk pou dyabèt, mande doktè'w pou'w fè tès nan pwochen vizit ou a. Ou ka pran tès risk nou an nan diabetes.org/diabetes-risk-test pou konnen si'w gen risk pou dyabèt tip 2. Al gade nan paj 6 pou konnen kijan pou itilize Kòd QR la.

Kisa Ou Bezwen Konnen Sou Predyabèt



Predyabèt yo konnen tou kòm "preske dyabètik." Si'w gen prediabèt, sa vle di nivo sik nan san'w pi wo pase nòmal men li poko konsidere dyabèt. Ou ta ka pa santi okenn sentòm, men san okenn chanjman, ou pral gen anpil chans devlope dyabèt tip 2. Gen kèk tretman pou anpeche sa, tankou chanjman jan ou viv, medikaman, oubyen toude.

Kouman mwen ka retade oubyen anpeche dyabèt tip 2?

Ou ka anmezi pou retade oubyen menm anpeche dyabèt tip 2 pa:



Pran medikaman
(si doktè ou preskri li)



Pèdi yon ti kantite
pwa si ou twò gwo



Ètre aktif pifò
jou (30 minit,
5 jou pa semèn
OUBYEN 150
minit pa semèn)



Manje yon
rejim ki
balance

Kisa Ou Bezwen Konnen Sou Dyabèt Jestasyonèl

Dyabèt Jestasyonèl se yon tip de dyabèt ki devlope pandan gwosès. Li rive lè sik nan san yon moun ansent, oubyen glikoz nan san, pi wo pase sa li ta dwe.

Èske tibebe mwen an ap fèt ak dyabèt?

Dyabèt jestasyonèl ki lakòz dyabèt nan tibebe, men li ka ogmante risk pou pitit ou a devlope dyabèt alavni.

Ki jan dyabèt jèstasyonèl kapab afekte mwen?

Pandan w ansent ou gen yon pi gwo risk pou w bezwen yon seksyon, ak yon ogmantasyon risk pou konplikasyon, tankou tansyon danjere. Risk ou genyen pou w devlope dyabèt nan lavni an pi wo tou.

Ki jan dyabèt jèstasyonèl kapab afekte tibebe mwen?

Etid yo montre ke ou ka fè yon tibebe an sante si nivo glikoz ou nan san an nan nivo sib la. Men, si glikoz nan san ou rete wo, tibebe w la ka gen pwoblèm sante nan nesans, tankou pwoblèm pou l respire, sik nan san ki ba, yon nivo ba kalsyòm nan san an, lajònis (jòn nan po a), ak yon ogmantasyon nòmal nan san wouj. selil yo. Doktè w la ka fè tès apre akouchman an pou tcheke si gen pwoblèm.

Fè fas ak dyabèt jèstasyonèl

Pafwa yon dyagnostik dyabèt jèstasyonèl ka mennen nan santiman kilpabilite, enkyetid, ak laperèz. Konsidere fè patnè w, zanmi pwòch, oswa manm fanmi w ale nan randevou avèk ou pou plis sipò. Bon nouvèl la se ke doktè w yo ak edikatè dyabèt ou yo la pou sipòte w nan vwayaj sa a.

Poukisa pou teste pandan ou ansent?

- **Sik nan san:** Si w swiv nivo sik nan san w ap di w si tretman dyabèt lan ap travay. Gen kèk fanm ekip swen sante yo tcheke nivo sik yo regilyèman. Anpil fanm tcheke sik nan san poukont yo, lè l sèvi avèk yon mèt glikoz nan san. Pale ak founisè swen sante w sou opsyon sa a.
- **Ketonn:** Ou ka bezwen tcheke pou ketonn nan pipi w. Gen ketonn vle di ke kò ou ap itilize grès pou enèji olye de glikoz. Sa ka rive si ou pa jwenn ase kalori oubyen si ou pa manje ase souvan. Ketonn yo ka danjere pou tibebe w la.

Kisa mwen ka espere apre akouchman an?

Y ap tcheke sik ti bebe w la touswit apre akouchman an. Tibebe w la ka bezwen ale nan pepinyè swen espesyal pou obsèvasyon si nivo sik li a twò ba. Li enpòtan pou w fè yon lòt tès depistaj dyabèt sis semèn apre akouchman an paske gen yon chans pou w devlope dyabèt tip 2 pita.



Bati abitud ki an sante



Benefis Aktivite Fizik

Lè'w aktif se yon gwo pati nan viv an sante ak jere dyabèt ou. Aktivite fizik ap ba ou anpil benefis sante:

Jesyon glikoz, tansyon, ak kolestewòl: Aktivite fizik regilye ede kenbe nivo pi bon nan sik nan san (sik), san presyon, kolestewòl, epi redwi risk pou konplikasyon ki gen rapò ak maladi.

Diminye risk pou maladi kè ak konjesyon serebral: Patisipe nan aktivite fizik diminye risk pou maladi kè ak konjesyon serebral, kontribye nan yon sistèm kadyovaskilè ki an sante.

Soulajman pou strès: Aktivite fizik se yon efikas soulaje strès, ankouraje byennèt mantal ak ekilib emosyonèl.

Amelyore funksyon ensilin: Fè egzèsis regilye amelyore sansiblite ensilin, ede nan pi bon règleman sik nan san, ki se patikilyèman benefisye pou moun ki gen dyabèt.

Fòtifye kè'w, misk, ak zo: Aktivite fizik ede ranfòse kè a, misk, ak zo, amelyore fòs fizik jeneral ak rezistans.

Amelyore sikilasyon san ak viraj misk yo: Patisipe nan aktivite fizik amelyore sikilasyon san epi li ede misk ton, kontribye nan pi bon kondisyon fizik an jeneral.

Fleksibilite: Aktivite fizik regilye kenbe kò a ak jwenti fleksib, fè pwomosyon pi bon mobilite ak diminye risk pou yo rèd.

Menm si ou pa te aktif anvan, ajoute aktivite fizik nan woutin chak jou ou ka pote sou chanjman pozitif. Ou ka benefisye de nenpòt kalite aktivite, menm si li pa difisil, epi yon fwa ou fè aktivite fizik yon abitud, ou ka jwenn li enpòtan anpil pou byennèt ou.

Si ou te inaktif pou yon ti tan, kòmanse ak yon tcheke nan men founisè swen sante ou. Egzamen sa a pral tcheke kè w, veso sangèn, je, ren, pye'w, ak sistèm nève'w. Dapre eta sante'w, founisè swen sante'w la ka rekòmande pi bon aktivite fizik pou ou. Yon woutin aktivite fizik ki byen awondi anjeneral gen ladan aktivite chak jou, egzèsis ayewobik, ak fòmasyon fòs. Sa yo ka adapte a bezwen endividyèl ou ak kapasite yo.



Skane kòd aksè QR ou Videyo Aktivite Fizik
Refere a paj 6 pou kijan pou sèvi ak Kòd QR.
Oubyen ale nan videyo sou enpòtans egzèsis la:
[youtube.com/watch?v=SC3kvGjesmY](https://www.youtube.com/watch?v=SC3kvGjesmY)



Fason pou Ajoute Aktivite Fizik nan Jounen'w

Kòmanse

Si ou te inaktif, kòmanse ak 5 oubyen 10 minit pa jou epi gradyèlman fè plis chak semèn. Konsidere kraze aktivite chak jou ou an pati, tankou yon ti mache 10 minit twa fwa pa jou. Mande ekip swen sante'w sou fason pou chofe ak detire anvan fè egzèsis ayewobik, ak refwadisman apre. Bati aktivite nan jounen ou. Mache pou jis 30 minit pa jou, senk jou pa semèn se yon bon kòmansman. Si ou pa ka mache pou 30 minit alafwa, ou ka fè yon ti mache pandan jounen an.

Vize pou apeprè 30 minit pa jou, o mwens 5 jou pa semèn, totalize o mwens 150 minit pa semèn.

Egzèsis ayewobik

Egzèsis ayewobik se nenpòt kalite aktivite ki ogmante batman kè ou. Li ofri anpil benefis pou kò ou:

- Ranfòse kè ak zo.
- Redwi strès.
- Amelyore sansitivite ensilin.
- Amelyore sikilasyon san.
- Diminye risk maladi kè lè w kenbe nivo sib sik nan san, tansyon, ak kolestewòl.

Fason pou ajoute egzèsis ayewobik:

- Fè yon ti mache chak jou
- Eseye danse oubyen rantre nan yon klas aerobik dans
- Naje oubyen rantre nan yon klas aerobik nan dlo
- Ale pou yon woule bisiklèt deyò oubyen itilize yon bisiklèt estasyonè andedan kay la
- Antrènman ak pwa
- Mache
- Yoga
- Bisiklèt
- Naje
- Vole kòd
- Danse
- Travay kay, tankou vakoum, mope, travay lakou, ak lave rad



Antrènman fòs

Antrènman fòs enpòtan anpil pou amelyore zo ak fòs nan misk, fè aktivite chak jou tankou pote pwovizyon pi fasil. Li ede tou boule kalori, menm nan repo, epi li jwe yon wòl nan amelyore sansiblite ensilin.

Men kèk fason pou ajoute fòmasyon fòs nan jounen ou:

- Sèvi ak altè oubyen lòt bagay nan kay la pou fè egzèsis fòs.
- Patisipe nan yon klas ki enkòpore pwa, bann elastik, oubyen tib plastik pou fòmasyon rezistans.
- Lè w'ap vwayaje, sèvi ak fasilite fòmasyon fòs ki disponib nan otèl.

Konsèy rapid

Pa gen pwoblèm ki kalite egzèsis ou fè, kle a se jwenn aktivite ou renmen epi gradyèlman bati yo nan woutin ou.

Pou jwenn plis benefis nan fè egzèsis, li enpòtan yo dwe konsistan. Asire'w ke'w mande ekip swen sante'w la konsèy ki baze sou sante'w.



Chwazi yon Asyèt ki an sante



Pran Ti Etap

Lè w fè ti etap sa yo, sa ka ede w devlope abitud ki an sante. Eseye fè chanjman sa yo pou manje yon rejim ki pi an sante.

- Limite bwason ki gen sik ladan: Chwazi opsyon ki pa gen kalori, san sik
- Mete omwen yon legim chak jou pou manje midi ak dine.
- Manje pi piti pòsyon nan manje nòmal ou yo.
- Lè w ap manje deyò, pataje kou prensipal ou a ak yon zanmi oubyen yon manm fanmi. Oubyen pran mwaye nan repa lakay ou pou manje midi jou kap vini an.
- Limite manje fri epi sèvi ak lòt metòd pou kwit manje tankou griye, griye, griye, vapè oubyen kwit olye pou yo fri oubyen chodyè.
- Chwazi sous pwoteyin mèg ki gen mwens grès satire tankou poul, pwason, oubyen letye ki pa gen anpil grès. Limite vyann trete ki gen anpil grès ak sèl. Men sa yo enkli chen cho, sosis, ak bekonn.



Konsèy rapid

Ekri sa ak konbyen ou manje ak bwè pou yon semèn. Ekri bagay sa yo fè ou plis okouran de sa w ap manje.

Pa gen yon rejim alimantè pou moun ki gen dyabèt. Sèvi ak gid sa yo pou manje an sante pou jwenn yon rejim ki mache pou ou. Doktè dyabèt ou ak dyetetisyen ka ede w.

Plak dyabèt la balanse manje ki ogmante sik nan san. Sa ede w kontinye manje bagay ou renmen pandan w ap kenbe sik nan san w. Objektif la se ranpli apeprè mwaye repa ou ak legim ki gen anpil fib, yon ka nan repa ou ak yon manje pwoteyin ki pa gen anpil grès, ak yon ka nan repa ou ak yon manje idrat kabòn.

Gwo Fib, Gwo Pwoteyin: Manje an sante pou Lavi

Vyann mèg ak pwoteyin ki baze sou plant

Gwosè pòsyon: apeprè gwosè palmis ou a (3-4 oz).

Chwazi pi souvan: Moso ki mèg oubyen san po.

- | | | | |
|----------|----------|-----------|---------|
| • poul | • fwidmè | • mouton | • ze |
| • kodenn | • bèf | • kabrit | • tofou |
| • pwason | • kochon | • buffalo | • tanp |

Mo kle pou achte:

Kup, ren, griye, wonn tèt, ren, vyann koupe oswa mouye 93% mèg oubyen pi wo.

Chwazi mwen souvan:

gwo grès, trete, vyann fri; franch mab; zo kòt rezè; bekonn; sosis; vyann bèf corned; kielbasa; chen cho; vyann Deli; vyann ògàn; vyann nan bwat/pwason chaje nan lwil oliv

Letye ki pa gen anpil grès ak san grès

Gwosè pòsyon: 8 oz likid, 6 oz yogout, 1 oz fwomaj (1 baton/franch)

Chwazi pi souvan: pi piti grès, pi ba sik lèt ak altènatif lèt, fwomaj, ak yogout.

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------|
| • 1% lèt ekreme | • fwomaj cottage | • yogout grèk |
| • altènatif pou lèt san sik | • fwomaj ricotta | |
| • yogout islandè | • fwomaj ki gen anpil grès/redui | |

Mo kle pou achte:

0%, 1%; san grès, ekreme, ekreme pati, san sik

Chwazi mwen souvan:

lèt aromatize, fwomaj regilye ak plen grès, fwomaj krèm, yogout ki gen sik, krèm, krèm vide, krèm glase

Legim ki pa gen lanmidon

Gwosè pòsyon: 1/2 tas kwit, 1 tas kri

Chwazi pi souvan: varyete fre, glase, ki pa gen anpil sodyòm, nan bwat, ki pa gen lanmidon.

- | | | | |
|-----------------|--------------|------------|-------------------|
| • Aticho | • Chou flè | • fwit | • oyil |
| • arogul | • seleri | • leti | • epina |
| • aspèj | • chayot | • dyondyon | • Swis chard |
| • jèrm pwa | • konkonb | • kalalou | • espageti kalbas |
| • bètrav | • berejenn | • zonyon | • ete kalbas |
| • bok choy | • kolye | • gous pwa | • tomat |
| • bwokoli | • pwa vèt | • piman | • navet |
| • jèrm brussels | • jicama | • radi | • zukèini |
| • chou | • chou frize | • leti | |
| • kawòt | • kohirabi | • rutabaga | |

Glusid konplèks, lanmidon, ak fwi

Gwosè pòsyon: 1 franch pen, 1/2 tas legim grenn/lanmidon kwit, 1 fwi gwosè bezbòl, 1 tas fwi, 1/2 bannann, 2 gwo kiyè fwi sèk

Chwazi pi souvan: fib ki rich, grenn antye, fwi ak legim ki gen lanmidon antye (ki pa trete)

- | | | | |
|-------------------|--------------------------|---------------------|----------------|
| • diri mawon | • kinoa | • pòm detè | • pwa |
| • diri sovaj | • rye | • patat | • chich |
| • pen ble antye | • farin avwàn | • kalbas sezon fred | • lantiy |
| • pasta ble antye | • krèm ble antye | • manyòk | • fwi fre/jele |
| • lòj | • ti biskwit grenn antye | • bannann | |
| • Buckwheat | • mayi | • yanm | |
| • farro | • pwa | • yucca | |

Chwazi mwens souvan: grenn rafine, trete (diri blan, pen blan, pasta regilye, bagèl, ponmkèt, sereyal ki gen sik, gato, bonbon, pi, beye, krwasan, patisri, ak chips), legim ki gen lanmidon fri, fwi sèk, fwi ki chaje nan ji/siwo. ak ji fwi (menm 100% natirèl)

Grès ki an sante pou kè

Gwosè pòsyon: 2 ti kiyè bè nwa/sad salad, 1/4 tas nwa, 1/4 zaboka

Chwazi pi souvan: monoensature, poliensature, omega-3 grès

- | | | | |
|----------|----------|-------------|------------------------|
| • nwa | • grenn | • oliv | • lwil plant |
| • bè nwa | • zaboka | • lwil oliv | • espre pou kwit manje |

Chwazi mwens souvan: grès satire ak pasyèlman idwojene (trans), tankou bè, magarin, mantèg, sòs salad ak sòs, mayonèz, vyann ki gen anpil grès/fri

Sijesyon ki itil:

- Manje repa regilye chak 3-4 èdtan. Sote manje ka mennen nan manje twòp ak anvi manje ki gen sik.
- Konsantre sou chwazi legim, pwoteyin mèg, ak grenn antye pou kreye yon plak balanse.
- Manje yon varyete de manje ki diferan koulè konsome diferan vitamin ak eleman nitritif.
- Stay hydrated. Bwè dlo ak lòt bwason ki pa gen anpil sik pandan tout jounen an.
- Arom manje ou yo ak remèd fèy, epis santi bon, melanj séchage, vinèg, sitwon, oubyen ji lacho.
- Eseye fason ki an sante pou kwit manje ou pi renmen yo, tankou kwit, griye, griye, brase-fri oubyen vapè.
- Peye atansyon sou siyal grangou ou yo - manje dousman epi kite vant ou ase tan pou siyal sèvo ou ke ou plen (apeprè 20 minit).
- Sonje ke pa gen yon rejim "yon sèl-gwosè-adapte-tout". Tout moun gen diferan bezwen ak preferans diferan. Yon rejim alimantè ki anrejistre ka ede'w jwenn sa ki mache pou ou.

Kijan pou li Etikèt Manje yo

Kisa pou chèche

- 1. Tcheke gwoès pòsyon an**
 - Eske se kantite lajan w'ap planifye pou manje a?
 - Si w'ap pral manje plis oubyen mwens pase pòsyon ki nan lis la, ou pral gen multipliye oubyen divize kantite total yo bay la.
- 2. Total idrat kabòn (karb)**
 - Total glisid gen pi gwo efè sou sik nan san.
 - Total glusid gen ladan fib, sik ak lanmidon.
 - Ou pa bezwen gade nan "sik" separeman.
- 3. Fib dyetetik:**
 - Fib pa gen okenn kalori
 - Yo ka retire fib nan total glusid gram yo: (36g – 8g fib = 28g total glisid)
 - Chwazi manje ki gen omwen 3 gram fib pa pòsyon.
- 4. Grès total**
 - Eseye limite grès total pou ede kontwòle pwa ou epi redwi risk pou maladi kè.
 - Manje ki pa gen anpil grès pa gen plis pase 3 gram grès pou chak. pòsyon.
 - Grès satire: Gade pou mwens pase 1 gram pa pòsyon
 - Grès trans: Gade pou 0 gram pou chak pòsyon

Enfòmasyon sou Nitrisyon			
Gwosè Pòsyon 3 oz. (240mL)			
Pòsyon pou Chak Veso 2			
Montan Ou pran			
Kalori 250		Kalori ki soti nan grès 110	
% Valè pa Jou*			
Grès Total 12g		18%	
Grès Satire 3g		15%	
Grès Trans 3g			
Kolestewòl 30mg		10%	
Sodyòm 470mg		20%	
Total Glisid 31g		10%	
Fib Dyetetik 0g		0%	
Sik 5g			
Protetyin 5g			
Vitamin A		4%	
Vitamin C		2%	
Kalsyòm		20%	
Fè		4%	
* Pousan Valè Jounal yo baze sou yon rejim 2,000 kalori. Valè chak jou ou yo ka pi wo oubyen pi ba selon kalori ou bezwen.			
	Kalori	2,000	2,500
Grès Total	Mwen de	65g	80g
Grès Sat	Mwen de	25g	25g
Kolestewòl	Mwen de	300mg	300mg
Sodyòm	Mwen de	2,400mg	2,400mg
Total Glisid		300g	375g
Fib Dyetetik		25g	30g

Tèm Etikèt

Tèm Etikèt

- San grès
- Ki pa gen anpil grès
- Ki ba grès satire
- San grès trans
- Mèg
- Tikal
- Redwi
- Anpil fib
- Ba sodyòm

Definisyon

- 0.5 gram grès oubyen mwens pou chak pòsyon
- 3 gram grès oubyen mwens pou chak pòsyon
- 1 gram grès satire oubyen mwens pou chak pòsyon
- 0.5 gram grès trans oubyen mwens pou chak pòsyon
- Mwens pase 10 gram grès, 4 gram grès satire, ak 95 mg kolestewòl pou chak pòsyon
- 1/3 mwens kalori oubyen 1/2 grès nan vèsyon regilye a, oubyen pa plis pase 1/2 sodyòm nan vèsyon regilye a
- 25% mwens nan yon eleman nitritif espesifik, oubyen 25% mwens kalori pase vèsyon regilye a.
- 5 gram fib oubyen plis pou chak pòsyon
- 140 mg sodyòm oubyen mwens pou chak pòsyon

Kondisyon ki pa apwouve pa Food and Drug Administration (FDA) (Enfòmasyon sou nitrisyon pou tèm sa yo varye de etikèt sou etikèt)

Ti glisid

FDA pa defini tèm sa a.

Glusid nèt oubyen glusid enpak

Gwo glusid ki rete apre yo fin soustraksyon "alkòl sik," "fib," e pafwa "gliserin" nan idrat kabòn total. gram.

Skane kòd QR sa yo pou jwenn aksè nan Videyo Metòd Plak la

Ale nan paj 6 pou konnen kijan pou itilize Kòd QR la.

Vèsyon Anglè



Skane kòd QR sa a pou jwenn aksè Videyo Lekti Etikèt la

Gade paj 6 pou konnen kijan pou itilize Kòd QR la.

Konte Glisid

Konte idrat kabòn (karb) se yon plan rejim alimantè kote ou vize pou yon sèten kantite glusid nan chak repa ak ti goute. Sa a ede ou kenbe sik nan san nan yon ranje ki pi an sante. Konte glusid pafwa nesèsè lè w ap pran sèten medikaman. Dyetetisyen ou oubyen edikatè dyabèt ou a ka ede w detèmine konbyen gram glusid pou'w manje—ak ki lè—pou'w anfòm fason w ak preferans'w yo. Espas glisid ou yo respire pandan tout jounen an ap ede kenbe sik nan san ou anba kontwòl.



Chak egzanp ki anba a se yon pòsyon idrat kabòn:

Fwi

- 1/2 tas ji fwi san sik
- 1 moso fwi mwayen (apeprè 2" lajè)
- 1/2 bannann
- 15 rezen
- 1 tas bè san sik

Pwodwi letye

- 1 tas lèt ki pa gen anpil grès (1%) oswa lèt ekreme
- 1 tas yogout ki pa gen anpil grès
- 1 tas yogout "lejè"

Manje ti goute

- 8 ti biskwit bèt
- 3 kare graham cracker
- 3 tas pòpkòn (pa gen bè)
- 1 ti sak chips
- 6 gaufret vaniy
- 15 Teddy Graham Cookies™
- 8 Ritz Crackers™
- 5 Triscuit Crackers™
- 24 Cheese Nips/Cheez Its™
- 20 Wheatables (diminye grès)™
- 18 Crackers Munch'em™

Pen/sereyal/grenn

- 1 tranç pen
- 1/2 mòfin angle
- 1 woulo dine
- 1/2 bagel
- 1 ti mòfin
- 1 tas diri kwit
- 1/2 tas pasta kwit
- 1/2 tas farin mayi
- 1 tas sereyal sèk (san sik)
- 1/2 bannann

Manje gratis (pa gen glusid)

- kafe oubyen te
- soda rejim
- Crystal Light™ oubyen dlo aromatize
- Boullion™ (san grès)
- Sik ranplasan (Egal™, Splenda™, Sweet and Low™)
- 2 gwo kiyè siwo san sik
- 2 gwo kiyè konfiti/jele san sik
- 1 tas legim kri



Skane kòd QR sa a pou jwenn aksè a Videyo konte glusid la

Gade paj 6 pou konnen kijan pou itilize Kòd QR la.

Ti goute ki Sen

Ajoute yon ti goute nan jounen w se yon bon lide si w twouve w'ale pou yon peryòd tan ki long ant repa yo, si w gen sik nan san ki ba, oubyen si ekip swen dyabèt ou mande sa. Goute se itil espesyalman si sik nan san ou se nan fen a ba anvan yon antrennman oubyen aktivite fizik.

Èske mwen bezwen manje ti goute?

- Lè gen yon bon bout tan ant repa ou, ti goute ka kenbe nivo enèji ou wo epi anpeche w santi w fatige ak tranble.
- Si sik nan san ou rete nan limit sib ou ant repa, ou pa bezwen goute.
- Si w pran medikaman oubyen ensilin ki gen net protamin hagedorn (NPH), lè sa a ou ka bezwen yon ti goute lè NPH a ap monte.
- Si w ap eseye pèdi pwa oubyen kenbe pwa ou ye kounye a, goute ka pa pi bon opsyon pou ou.
- Si w ap planifye pou w pi aktif pase nòmal, ti goute ka bay gaz siplemantè.
- Si ou gen tandans manje twòp nan manje ou, ti goute planifye ka ede kontwòle apeti ou epi anpeche twòp manje.
- Gen kèk moun ki ka bezwen pran plis ensilin pou ti goute Mande dyetetik ou oubyen founisè swen sante w pou plis enfòmasyon.



Yon ti goute ki asosye yon idrat kabòn ak yon pwoteyin oubyen yon grès se yon gwo konbinezon pou kenbe glikoz nan san ki estab. Anba a gen kèk egzanp ou ka marye ansanm pou yon ti goute ekilibre.

Ti goute ki gen yon pòsyon glisid (15g glusid)

Fwi

- 1 ti-mwayen pòm, zoranj, pèch, pwa, oubyen lòt fwi fre
- 1 ti bannann
- ½ tas sòs pòm (san sik)
- ¾ tas moso anana
- 1 tas moso fwi fre oubyen melon
- 15 rezen
- ¼ tas fwi sèk
- 12 seriz (fre)
- 1 ¼ tas frèz
- ¾ tas nwa/bluz
- ½ chadèk

Grenn

- 3 tas pòpkòn mikwo ond ki gen lè a oswa ki pa gen anpil grès
- 5-6 ti biskwit salin grenn antye
- 3 kare ti biskwit graham antye
- 18 ti tòde bretzel grenn antye
- 2 branch bwa bretzel grenn antye
- 5 pen griye melba
- ½ 6" pen pita ble antye
- 2 gato diri cheddar blan antye
- ½ mòfin angle ble antye
- ½ oz. chips tortilla kwit ak ¼ tas salsa

Legim

- Seleri ak fwomaj krèm ki pa gen anpil grès ak 2 gwo kiyè rezen chèch oubyen seriz seche
- 2 tas legim kri ak ½ tas ki pa gen anpil grès sosman krèm.

Ti goute ki gen yon pòsyon pwoteyin mèg (7g pwoteyin)

Pwoteyin

- 1 bwason fwomaj mozzarella (an pati ekreme)
- 1 oz. kodenn oubyen tete poul
- ¼ tas fwomaj cottage ki pa gen anpil grès
- 1 tas lèt ekreme oubyen 1% lèt
- 1 gwo kiyè manba natirèl
- ¼ tas ton (chaje nan dlo)
- 1 oz. vyann manje midi ki pa gen anpil grès
- 1 ze bouyi difisil
- 2 gwo kiyè fwomaj griye
- ¼ tas fwomaj ricotta ki pa gen anpil grès
- ¼ tas nwa (nwa oubyen zanmann)
- ¼ grenn tas (tounesòl, joumou)
- 1 oz. bekonn Kanadyen
- 4 oz. tofou
- 6-8 oz. 'yogout 'lejè' oubyen ki pa gen grès (ki gen sik ki gen sik ki pa gen kalori)



Ide pou Plan Manje

W'ap jwenn ide pou manje pa anba. Ou kapab pèsonalize manje'w yo lè ou chanje engredyan lè ou sèvi ak tab ou pou kapab fè li selon gou'w ak tradisyon'w.

Manje maten: Chwazi 2 chwa idrat kabòn + Pwoteyin (Chwa idrat kabòn lan **fonse**.)

Fwi	Legim	Pwodwi Lèt	Grenn	Pwoteyin
½ tas fwi fre ¼ tas fwi sèk, tankou rezen chèch 1 ti fwi antye	½ nan yon pòmdetè dous oswa patat blan ¼ nan yon bannann ½ tas mayi ½ tas pwa	¾ tas yogout natirèl 1 tas lèt ki soti nan pwodui letye 1½ tas lèt ki pa soti nan pwodui letye (aman, soya, kokoye)	½ tas pifò sereyal ¼ tas Grenn rezen oswa granola ¼ gwo beygèl 1 moso pen griye 1 tortilla (6 pous)	Ze (antye oubyen blan) Fwomaj/vyann Nwa/bè nwa Grenn

Egzanp opsyon dejene: Ou lib pou ajoute legim ki pa gen lanmidon!

- **Opsyon 1:** 2 ze ak zonyon ak piman + 2 moso **pen griye**
- **Option 2:** ¾ cup plain **yogurt** + ¼ cup nuts + ½ cup **fresh fruit** or ¼ cup **granola**
- **Opsyon 3:** 1 tas farin **avwàn** kuit + 1½ tas **bèz** + ¼ tas nwa
- **Opsyon 4:** Ze brase + tranch fwomaj + grenn antye **mufin angle**
- **Opsyon 5:** 2 slices of whole grain **toast** + ½ avocado + 1 hard-boiled egg + sliced tomato

Ti goute: Chwazi 1 oubyen 2 chwa idrat kabòn

Si w ap pran yon sèl ti goute, ou ka chwazi de. Si ou manje plis pase yon fwa pa jou, chwazi yon sèl opsyon alafwa.

Fwi	Legim	Pwodwi Lèt	Grenn	Pwoteyin
½ tas fwi fre ¼ tas fwi sèk, tankou rezen chèch 1 ti fwi antye	½ nan yon pòmdetè dous oswa patat blan ¼ nan yon bannann ½ tas mayi ½ tas pwa	¾ tas yogout natirèl 1 tas lèt ki soti nan pwodui letye 1½ tas lèt ki pa soti nan pwodui letye (aman, soya, kokoye)	¼ gwo beygèl 1 moso pen griye 1 tortilla (6 pous) 15 biskwit ble 3 tas mayi pete 10-15 chips tortilla	Houmous Ze (antye oubyen blan) Fwomaj Vyann/pwason/ volay Nwa/bè nwa Grenn

Egzanp opsyon ti goute: Ajoute legim ki pa gen lanmidon!

- **Opsyon 1:** 15 biskwit ble antye + 4 kib fwomaj cheddar (oswa 1 tranch oswa 1 baton)
- **Opsyon 2:** 3 tas **popcorn** + ¼ tas **fwi sèk** + ¼ tas zanmann san sèl
- **Opsyon 3:** 1 **pòm** oswa ½ **bannann** + 1 gwo kiyè bè nwa
- **Opsyon 4:** 1 tas baton kawòt + ¼ tas **houmous**
- **Opsyon 5:** ½ tas **yogout** + ½ tas **bè**

- **Opsyon 6:** 5 **biskwit graham** + 1 gwo kiyè bè manba
- **Opsyon 7:** 15 **bretzel** (tòde regilye) + 1 gwo kiyè bè nwa
- **Opsyon 8:** 2 **klementin** oubyen 1 lòt **ti fwi** + 4 kib fwomaj cheddar (1 tranch, 1 baton)
- **Opsyon 9:** 10-15 **tortilla chips** + salsa + zaboka

Manje midi/Dine: Chwazi 3 ou 4 chwa idrat kabòn (Chwa idrat kabòn yo an **fonse**.)

Fwi	Legim	Pwodwi Lèt	Grenn	Pwoteyin
½ tas fwi fre ¼ tas fwi sèk, tankou rezen chèch 1 ti fwi antye	½ nan yon pòmdetè dous oswa patat blan ¼ nan yon bannann ½ tas mayi ½ tas pwa	¾ tas yogout natirèl 1 tas lèt ki soti nan pwodui letye 1½ tas lèt ki pa soti nan pwodui letye (aman, soya, kokoye)	1 tortilla (6 pous) 1 tranch pen ½ tas pwa oswa lantiy ½ tas mayi, pwa frans, oswa pòmdetè kraze 1 ^{1/3} tas pwa nan sòs tomat ½ tas pasta 1 ^{1/3} tas diri	Houmous Ze (antye oubyen blan) Fwomaj Vyann/pwason/ volay Nwa/bè nwa Grenn

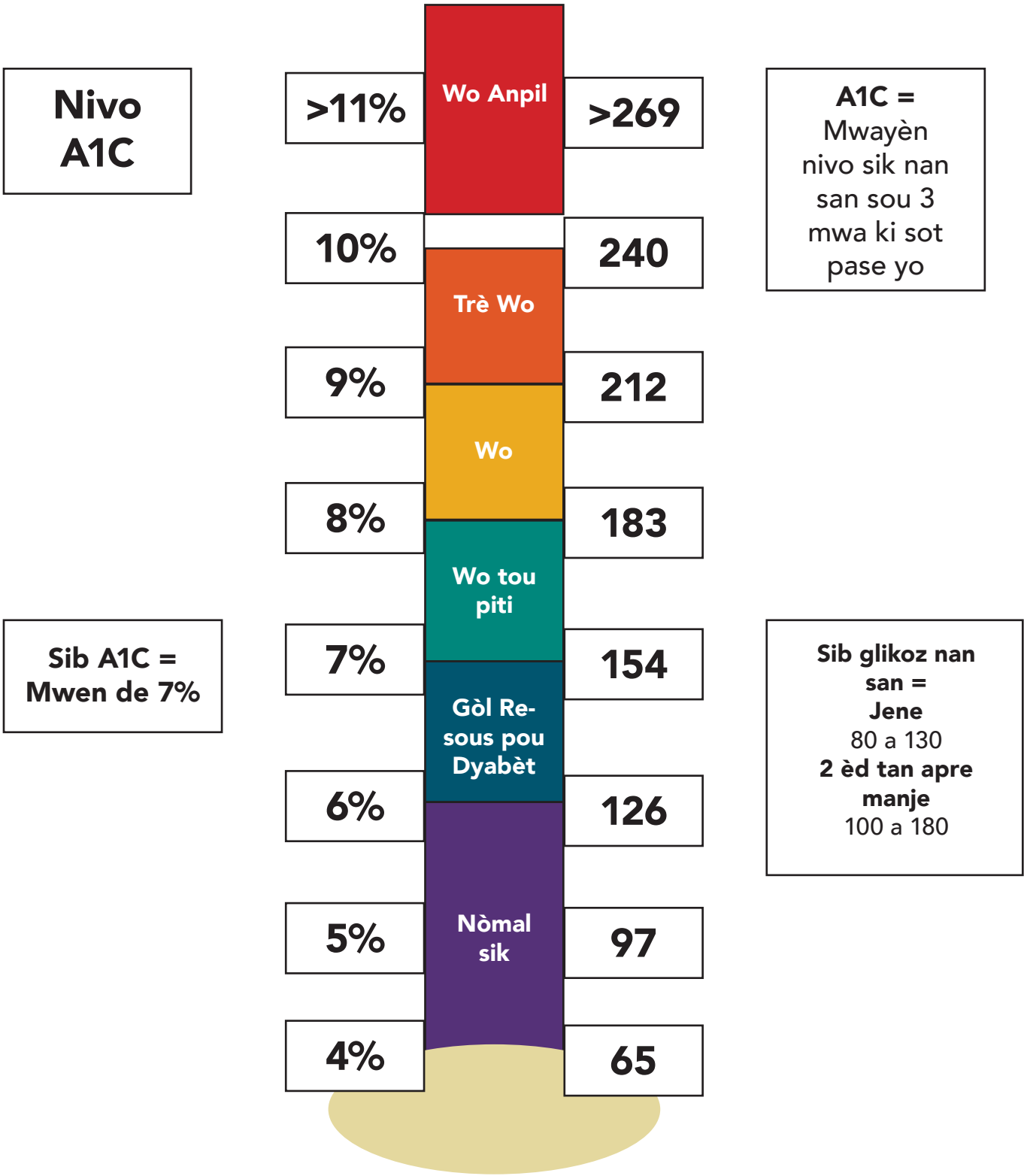
Egzanp opsyon pou manje midi: Ajoute legim ki pa gen lanmidon!

- **Opsyon 1:** Salad ak 3 tas leti, konkonm ak tomat + ½ tas **mayi** oubyen **pwa chich** + ¼ tas **kranbèj seche** + 4 ons poul oubyen ton rache + 1 ti kiyè luil + 1 gwo kiyè vinèg + 15 biskwit ble mens
 - **Opsyon 2:** 1 gwo pen pita **ble antye** + 2 gwo kiyè houmous + 15 ti kawòt + ½ tas konkonm tranche + baton fwomaj
 - **Opsyon 3:** 1 ti **tortilla** + 4 ons poul dechikte + 1 gwo kiyè salsa + 1^{1/3} tas **pwa** + swa ½ tas **mayi** oswa 1^{1/3} tas **diri**
 - **Opsyon 4:** 2 tranch pen **ble antye** + 2-3 gwo kiyè bè manba + 1 ti **bannann** + branch kawòt ak seleri
- Egzanp opsyon pou dine: Ajoute legim ki pa gen lanmidon!**
- **Opsyon 1:** 4 ons somon griye + 2 ti **tortilla** + ½ tas **pwa** + ½ tas **mayi** + 2 gwo kiyè salsa
 - **Opsyon 2:** 4 ons pwatrin poul + 1 ti pòmdetè kwit + 1 ti kiyè bè + 2 gwo kiyè krèm tounen ki gen mwens grès + 1 tas bwokoli kwit + yon ti salad bò kote + 1 gwo kiyè sòs salad
 - **Opsyon 3:** 1½ tas **pasta** + 4 boulèt vyann + 1 tas sòs espageti kwit ak ½ tas zukini
 - **Opsyon 4:** 1 tas tofu, poul, oswa pwason sote + 2 tas bwokoli, kawòt, ak pwa wouj kuit + 1 gwo kiyè sòs soya ki ba an sodyòm + 1 ti kiyè lwil kanola + 1 tas diri mawon

Jere Sik nan San'w



Konnen Kisa ki Sib Kontwòl Sik Ou



Tout Bagay sou Sik nan San

Kenbe glikoz nan san ou (sik) nan seri sib ou ka anpeche oubyen retade pwoblèm sante ki te koze pa dyabèt. Pifò nan etap ou bezwen pran pou pran swen dyabèt ou se bagay ou fè poukont ou.

- Sèvi ak plan manje
- Se pou aktif fizikman
- Pran medikaman'w
- Eseye pou toujou nan sib sik nan san la plipa de tan

Kenbe tras de nimewo glikoz nan san ou lè l sèvi avèk rezilta tès glikoz nan san ou chak jou ak chèk A1C ou. Ki pi bon fason pou kenbe tras nivo glikoz mwen an? Tcheke glikoz nan san w'ap di'w si w'ap rive atenn objektif glikoz ou yo. Gen de fason pou fè li.

- Sèvi ak yon mèt glikoz nan san pou aprann ki nivo ou yo nan moman sa a
- Jwenn yon chèk A1C omwen de fwa pa ane

Ki sa ki fè nivo glikoz nan san mwen chanje?

Nivo glikoz nan san ap monte epi bese pandan tout jounen an. Yon kle pou pran swen dyabèt ou a se konprann poukisa li monte ak tonbe Si'w konnen rezon ki fè yo, ou ka pran mezi pou ede kenbe glikoz nan san w sou sib.

Ki sa ki ka fè glikoz nan san monte?

- Yon repa oubyen ti goute ki gen plis manje oubyen plis glisid pase nòmal
- Mank aktivite fizik
- Pa pran ase medikaman pou dyabèt
- Efè segondè lòt medikaman
- Enfeksyon oubyen lòt maladi
- Chanjman nan nivo òmòn yo, tankou pandan peryòd règ
- Strès

Ki sa ki ka fè glikoz nan san tonbe?

- Manke yon repa oubyen goute, oubyen pran yon repa oubyen goute ak mwens manje oubyen mwens glusid
- Bwason ki gen alkòl, sitou sou yon lestomak vid
- Plis aktivite pase te planifye

Objektif ADA pou glikoz nan san

Avan repa: 80 to 130 mg/dl

De zè de tan apre yon repa kòmanse: Pi ba ke 180 mg/dl

Sèvi ak yon mèt glikoz nan san

Anpil moun itilize yon mèt glikoz nan san pou tcheke nivo yo plizyè fwa pa jou. Mande ekip swen sante w kilè ak konbyen fwa pou'w tcheke sik nan san ou. Yo ka ba ou yon liv dosye pou kenbe tras de nimewo sik nan san ou. Ou ka aprann kijan pou'w itilize nimewo'w yo pou'w fè chwa sou manje, aktivite fizik ak medikaman.

Rezilta'w yo fè'w konnen ki jan plan swen pou dyabèt'w la ap fonksyone. Ou pral kapab gade nan liv dosye ou a epi wè modèl lè w'ap chèche rezilta ki sanble ki repete. Lè'w gade modèl sa yo, sa ka ede ou menm ak ekip swen sante'w la afine plan swen pou dyabèt ou a pou ede'w atenn objektif ou yo.

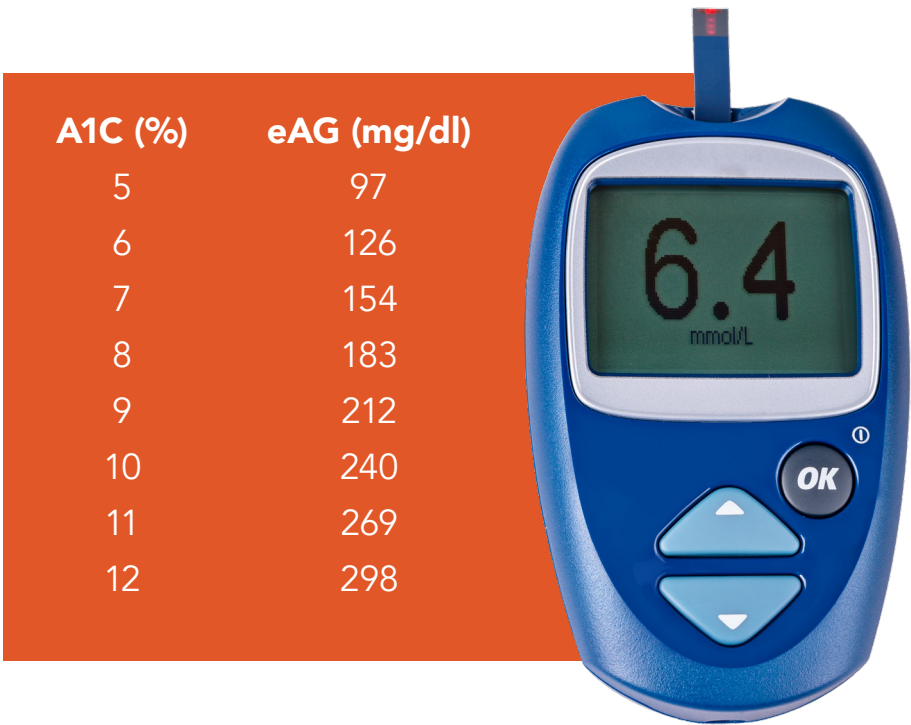
Lè'w fè yon chèk A1C

A1C fè'w konnen nivo mwayèn glikoz ou nan 2 a 3 mwa ki sot pase yo. Yo pral rapòte rezilta ou yo nan de fason:

- A1C kòm yon pousantaj
- Mwayèn glikoz (eAG), nan menm kalite nimewo ak lekti glikoz nan san ou chak jou
Mande swen sante ou ekip pou tès sa a omwen de fwa pa ane.
Si mwayèn glikoz ou a twò wo, ou ka bezwen yon chanjman nan plan swen pou dyabèt ou a.

Kisa nimewo A1C mwen an vle di?

Jwenn nimewo A1C ou sou bò gòch la. Lè sa a, gade nimewo ki sou bò dwat anba eAG pou wè glikoz mwayèn estime ou pou de a twa mwa ki sot pase yo.



Siveyans Glikoz Kontini (CGM)

Ede w fè chwa nan fason w ap viv pou w jere glikoz ou pi byen

Sèvi ak gid sa a pou:



Konnen objektif glikoz ou yo ak CGM ou yo.



Aprann ki chwa nan fason w'ap viv ki afekte glikoz nan san w.



Aji lè w chwazi chanjman nan fason w ap viv ki adapte ak lavi chak jou w.

Konnen objektif ou yo

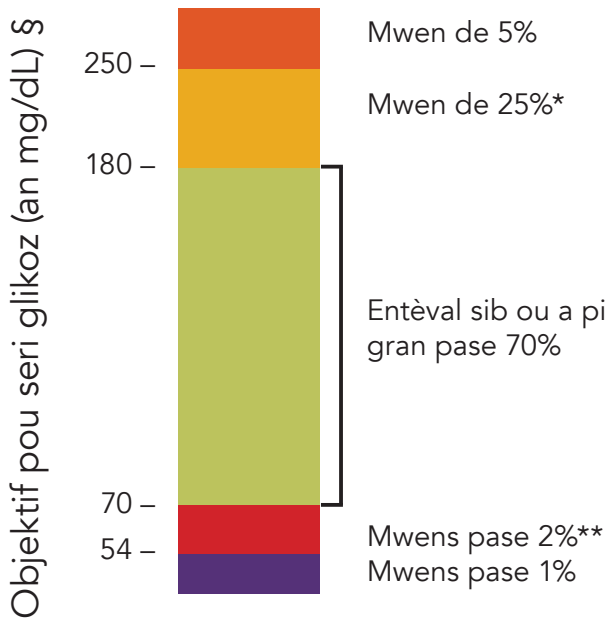
Objektif Glikoz

Jèn ak anvan yon repa	1 a 2 èdtan apre yon repa
70 a 130 mg/dL	Mwens ke 180 mg/dL

Glikoz la monte apre ou fin manje epi li rive nan pi wo nivo li 1 a 2 èdtan apre yon repa oswa yon ti goute.

Objektif pou tan nan entèval yo

Tan nan entèval la refere a tan ou pase ak nivo glikoz nan san ou nan entèval sib ou a (ant 70 mg/dL ak 180 mg/dL pou pifò moun).



§ Entèval sib yo ka diferan pandan gwosès ak pou granmoun ki pi gran

* Gen ladan pousantaj valè ki pi gran pase 250 mg/dL

** Gen ladan pousantaj valè ki mwens pase 54 mg/dL

- Objektif la se pou gen plis vèt epi mwens wouj.
- Plis ou pase tan nan seri 70-180 mg/dL (ba vèt la) redui risk ou genyen pou konplikasyon.

Sèvi ak flèch tandans CGM yo

Sèvi ak flèch tandans yo sou CGM ou a pou wè kijan glikoz ou ap chanje epi ede w fè chanjman nan fason w ap viv.



Pou kòmanse

- Gade lekti glikoz CGM ou souvan pandan jounen an Plis ou gade, se plis ou aprann. Pi bon moman yo enkli:
 - > Leve ak anvan dòmi
 - > Anvan repa yo ak 1 a 2 èdtan apre repa yo
 - > Anvan ak apre aktivite fizik
 - > Lè w strese oswa ou malad, gade chak 2 a 3 èdtan
- Valè CGM ak tès dwèt yo ka diferan, sitou lè glikoz nan san an ap monte oswa ap desann. Valè CGM yo gen tandans pou yo gen kèk minit mwens pase nivo glikoz nan san reyèl yo. ~ Si sentòm ou yo pa koresponn ak valè CGM ou yo, sèvi ak yon tès dwèt pou gide desizyon tretman ou yo.

Egzanp ekspozisyon CGM sou telefòn entelijan ou



Ipèglisemi (Sik ki Wo)

Kòz yo: Twòp manje, twò piti ensilin oubyen medikaman dyabèt, maladi, oubyen estrès.

Kòmansman: Toujou kòmanse dousman.

Valè ipèglisemi yo:

- Pi wo pase 130 apre jèn
- Pi wo pase 180 2 èdtan apre ou fin manje

Sentòm ki posib

- Po sèch
- Pipi souvan
- Grangou
- Vizyon twoub
- Blesi ki geri dousman
- Swaf
- Santi fatig

SIK KI WO ANPIL KAPAB VINN TOUNEN
YON IJANS MEDIKAL SI LI PA TRETE.

Kisa ou ka fè?

- Tcheke glikoz nan san ou!
- Si nivo glikoz nan san ou pi wo pase objektif ou pandan twa jou, epi ou pa konnen poukisa, rele founisè swen sante ou.

Ipoglisemi (Sik ki ba)

Kòz yo: Twòp manje oubyen sote yon repa, twòp ensilin oubyen medikaman pou dyabèt, oubyen plis aktivite pase nòmal.

Kòmansman: Souvan kòmanse sibatman.

Entèval pou ipoglisemi:

- Mwens pase 70 nenpòt ki lè

Sentòm ki posib

- Santi fèb
- Kè ki bat vit
- W'ap Swe
- Iritab
- Feblès & Fatig
- Tèt Vire
- Ekyetid
- Grangou
- Mal Tèt
- Vizyon twoub

SI YO PA TRETE KI BAS GLIKOZ NAN SAN, OU KA PASE
EPI BEZWEN ÈD MEDIKAL.

Kisa ou ka fè?

- Tcheke glikoz ou touswit. Si ou pa kapab tcheke, trete'l kanmenm.
- Manje 3-4 tablèt glikoz oubyen 3-5 sirèt difisil ou ka moulen byen vit (tankou mant), oubyen bwè 4 ons ji fwi, oubyen 1 /2 bwat soda regilye.
- Cheke Sik ou ankò apre 15 minit. Si li toujou ba, trete ankò. Si sentòm yo pa sispann, rele founisè swen sante ou.

Ketoacidoz dyabetik (DKA)

Ki sa li ye?

Lè san ou vin pi asid, li ka lakòz pwoblèm sante. Ou ka gen pwoblèm pou respire oubyen vin dezidrate anpil. Nan ka grav, kèk moun ka antre nan koma. DKA ka rive rapidman, pafwa nan kèk èdtan. Si korije sik nan san pa mache, eseye sèvi ak yon lòt metòd (tankou yon piki ak yon plim oubyen sereng). Tcheke, epi pètèt chanje, seri ensilin ou ka nesesè.

Ki jan yo dyagnostike li?

DKA yo jwenn nan tès san ki montre san ou gen plis asid pase sa li ta dwe, epi gen ketonn prezan. Ou ka gen tou chanjman nan nivo sodyòm ak potasyòm nan kò ou. Nòmalman, DKA asosye ak nivo glikoz nan san wo, men si w ap dezidrate oubyen malad li ka tou deklanche DKA. Li pa jis sou sik nan san wo; li enplike yon konbinezon de faktè detekte atravè tès san.

Kòz DKA

- **Enfeksyon oubyen maladi grav:** Lè kò ou ensiste akòz maladi, li bezwen plis ensilin pou kontwole sik nan san wo.
- **Pa pran ase ensilin:** Bliye oubyen espre pa pran ensilin pou kouvri idrat kabòn ou manje yo ka deklanche DKA.
- **Pwoblèm ak livrezon ensilin:** Pwoblèm ki genyen ak ponp ensilin, tankou yon kanul ki depoze oubyen kwode (ti tib ki konekte ou ak ponp lan), ka limite oubyen sispann livrezon ensilin, ki mennen nan DKA.
- **Kalite ensilin:** Si ensilin ekspoze a tanperati ekstrèm, li ka ale move. Kite ensilin nan yon machin cho oubyen lè w konjele li akòz move tan oubyen yon frijidè ki twò frèt ka gen pwoblèm.
- **Dyagnostik dyabèt ki an reta:** Pafwa, dyabèt pa dyagnostike san pèdi tan, paske sentòm tankou pèdi pwa, swaf dlo, ak pipi souvan ka fè erè ak lòt maladi tankou grip la oubyen enfeksyon nan aparèy urin.

Konsèy pou anpeche DKA

- Toujou pran ensilin ou. Menmsi ou pa manje, ou toujou bezwen ensilin ou. Si w'ap manje repa ki gen idrat kabòn, w'ap bezwen ensilin pou kouvri yo.
- Cheke Sik nan san'w. Tcheke nivo'w yo regilyèman, sitou anvan manje ak anvan yo dòmi. Altènativman, konsidere itilize yon monitè glikoz kontinyèl (CGM).
- Siveye ketonn. Kenbe baton keto pipi oubyen yon monitè keton san ak pwovizyon ou yo. Si glikoz nan san ou rete pi wo pase 240 mg/dl, tcheke pou ketonn. Si yo modere oubyen gwo, kontakte ekip swen sante dyabèt ou a. Si yo gen tras oubyen piti, pran ensilin chak 2-3 èdtan epi bwè likid.
- Kontakte ekip dyabèt ou a si'w pa kapab desann nivo glikoz ou oubyen si'w vomi oubyen ou santi w anvi vomi. Sa enpòtan sitou si w'ap pran yon SGLT2 medikaman oral.
- Anpeche grip. Pran vaksen kont grip ou chak ane pou'w rete an sante, paske grip la ka mennen nan DKA.
- Prepare pou pwoblèm ponp ensilin: gen yon plan sipò ekri pou plizyè piki chak jou si ponp ou a pa fonksyone kòrèkteman. Ou ta dwe diskite sou plan sa a ak ekip dyabèt ou a anvan ou vin malad.
- Si w'ap pran medikaman SGLT2 yo Menm si nivo glikoz ou nòmal, ou ka toujou gen DKA, kidonk fè tès pou ketonn si w santi'w malad. Evite pran medikaman SGLT2 si'w dezidrate, si w'ap planifye yon evènman ki mande anpil efò, si w'ap pran yon restriksyon idrat kabòn ki grav, oubyen si'w malad.



Sentòm DKA

- ✓ Anpil swaf
- ✓ Pipi Souvan
- ✓ Noze ak vomisman
- ✓ Somnolans
- ✓ Pwoblèm respirasyon
- ✓ Sant ki tankou fwi nan bouch ou
- ✓ Doulè nan lestomak
- ✓ Kapab menen a yon koma si li pa trete

Ketonn

Ki jan ou fè tès pou ketonn yo?

Ou tranpe yon bann tès espesyal pou ketonn pipi nan yon echantiyon pipi ou. Si gen yon chanjman koulè sou teren an, ka gen ketonn prezan. Rezilta koulè a endike yon ti, mwayen oubyen gwo kantite ketonn.

Si rezilta yo se tras oubyen ti kantite ketonn:

- Bwè 8 ons. dlo chak èdtan.
- Teste sik nan san ou ak ketonn chak 3-4 èdtan.
- Si sik nan san ou plis pase 240 mg/dL epi ou gen ketonn, PA fè egzèsis jiskaske nimewo sa a amelyore. Kontakte founisè swen sante'w la.
- Si sik nan san ou ak ketonn ou pa bese apre de tès, rele founisè swen sante'w la.

Si rezilta yo se modere oubyen gwo ketonn:

- Rele doktè ou IMEDYATMAN oswa chèche swen touswit.
- Kontinye teste glikoz ak ketonn ou chak 2 èdtan jiskaske yo disparèt.
- Bwè yon vè dlo chak èdtan. Ketoacidosis ka byen vit devlope nan yon trè grav pwoblèm, dyabetik ketoacidosis (DKA).

Premye siy DKA yo enkli:

- Kè plen oswa vomisman
- Respirasyon rapid
- Souf ki gen sant fwi.

Gen kèk medikaman ki ka lakòz sentòm DKA san yon ogmantasyon nan glikoz. Asire'w ke'w mande founisè swen sante'w si'w ta dwe tcheke si'w gen ketonn regilyèman.

Ki sa ki se yon jou malad?

Yon jou malad se lè ou fè yon operasyon, blesi, oubyen maladi tankou grip, yon enfeksyon, kè plen, vomisman, dyare, oubyen yon rim. Li enpòtan pou konnen sa pou 'w fè lè'w malad lè'w gen dyabèt paske bezwen ensilin ou oswa medikaman ou ka chanje.

- Kò ou reyaji nan maladi lè li lage òmòn ki ede w konbat maladi. Ormòn sa yo ka lakòz nivo sik nan san ou monte epi anpeche medikaman dyabèt ou yo fonksyone byen.
- Ou ka bwè oswa manje mwens pase nòmal oubyen ou ka vomi. Si ou vin dezidrate, sa ka chanje fason medikaman ou yo fonksyone.

Manje ak likid pou w genyen lè'w malad, si'w kapab manje:

- Bwè 4 - 8 ons. likid chak 1-2 èdtan. Ou bezwen likid siplemantè pou anpeche dezidratasyon.
- Likid san kalori, san kafeyin pi bon (dlo, soda rejim alimantè, bouyon).

Si w gen difikilte pou manje:

Manje oubyen bwè 15 gram idrat kabòn chak èdtan. Manje sa yo gen 15 gram idrat kabòn:

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| • ½ tas pouding | • 1 tas soup |
| • 1 popsicle regilye | • 6 tas salin |
| • ½ tas Jello regilye | • 1 tas lèt |
| • 8 ons. Gatorade | • 3 kare graham cracker |
| • ½ tas sòs pòm | • ½ tas glas krèm |
| • ½ tas yogurt | • 1 tranch pen griye |

Gid pou Jou Maladi

Ou ka bezwen sispann kèk medikaman oral si'w malad Pa pran metformin (Glucophage) oswa inhibiteurs SGLT2 Empagliflozin, Jardiance, Canagliflozin (Invokana) oubyen sulfonilureas (glipizide, glimepiride) si w ap vomi oubyen si'w pa manje ak bwè byen.

Rele doktè'w si'w pa sèten ki medikaman pou w pran

- Tcheke sik nan san'w souvan (chak 2-4 èdtan), lajounen kou lannwit.
- Si w'ap pran ensilin, ou ka bezwen plis ensilin lè w malad, tcheke pou ketonn nan pipi si sik nan san w plis pase 250 mg/dL epi w gen dyabèt tip 1 oswa dyabèt ki gen tandans keto.
- Si w ap vomi epi w gen dyare, ou ka bezwen mwens ensilin.

Kilè pou'w rele pwofesyonèl swen sante w la

- Ou gen yon lafyèv ki pi wo pase 100F pandan plis pase 24 èdtan ki pa amelyore ak asetaminofèn (Tylenol).
- Ou te vomi oubyen fè dyare pou plis pase sis èdtan.
- Ou gen yon sik nan san 250 mg/di oubyen pi wo ki pa vin pi bon ak ensilin siplemantè ak likid pou plis 24 èdtan.
- Ou gen modere a gwo ketonn nan pipi ou (tip 1).
- Ou gen doulè nan lestomak oubyen difikilte pou respire.
- Ou pa fin sèten sou sa pou w fè.
- Jwenn swen ijans si ou pa kapab kontakte founisè swen sante ou.

Medikaman pou Dyabèt



Medikaman Dyabèt

Ou ka pran youn oubyen plizyè medikaman pou dyabèt pou ede jere dyabèt ou. Chak kalite travay nan yon fason diferan pou ede bese glikoz ou. Grenn dyabèt yo preskri sitou pou moun ki gen dyabèt tip 2, pandan ke moun ki gen dyabèt tip 1 anjeneral pran ensilin.

Grenn Dyabèt

Gen plizyè kalite grenn ki disponib, epi kèk moun ka pran plis pase yon kalite.

Grenn dyabèt travay pi byen lè ou manje repa ki an sante nan kantite kòrèk, yo aktif fizikman chak jou, jere nivo estrès ou.

Eseye pran grenn ou yo nan menm lè a chak jou, epi pa pran plis oswa mwens medikaman san ou pa pale ak doktè ou anvan. Si w kòmanse santi w malad, rele doktè w. Ou pa ta dwe pran kèk medikaman lè ou santi ou malad. Doktè w la ka di w kiyès sa yo ye.

Pou yon lis grenn dyabèt komen, tanpri gade paj 64.

GLP-1s

GLP-1 agonist yo se medikaman ki ede bese nivo sik nan san epi ankouraje pèdi pwa. Gen anpil diferan kalite epi yo pi souvan bay piki. Ekip swen sante w la ka ede w deside si yo ta ka bon pou ou. **Pou yon lis GLP-1s komen, tanpri gade paj 66.**

Efè segondè ki pi komen yo enkli:

- Konstipasyon
- Doulè nan vant
- Dyare
- Tèt Vire
- Noze
- W'ap Swe
- Endijesyon
- Doulè kote ou pran enjeksyon an
- Pèt apeti

Asire w ou fè referans a tablo ki anba a si ou pa sèten sou sentòm sik nan san ki ba, sitou lè w ap itilize GLP-1s. Medikaman sa yo travay pou diminye glikoz nan san ou. Si w remake nenpòt nan sentòm sa yo, pale ak founisè swen sante w la.

Sentòm sik nan san ki ba	Tretman
Tranbleman, swe, vètij, feblès, grangou, vizyon twoub, konfizyon, ogmantasyon batman kè, chimerik	15 gram idrat kabòn rapid: 4 grenn glikoz, 6 gummy bears, 4 oz. nan ji oubyen soda, 8 oz. nan lèt ekreme

Eskane kòd QR sa a pou jwenn aksè nan Videyo Pen GLP-1 la

Al gade nan paj 6 pou konnen kijan pou itilize Kòd QR la.



Medikaman pou dyabèt mwen yo Orè

Dejene	Maje midi	Dine	Lè ou pral dòmi

Ensilin

Tout moun ki gen dyabèt tip 1 bezwen pran ensilin, sitou si yo gen dyabèt depi lontan. Si w gen dyabèt pou yon ti tan, ou ka bezwen pran ensilin pou w santi w pi byen epi rete an sante. Yo pa pran ensilin kòm yon grenn—li dwe sou fòm piki oubyen bay nan yon ponp. **Pou jwenn yon lis kalite ensilin komen yo, tanpri gade paj 62.**

Fason pou li yon sereng

Li enpòtan pou asire w ap pran dòz ensilin ki kòrèk la. Liy ki sou yon sereng endike konbyen inite ensilin w ap pran, men se pa tout sereng yo menm. Asire w ke w mande founisè swen sante w ki gwosè sereng w ap itilize epi kijan pou w li yo avèk presizyon.

Asire w ou tcheke kantite inite sereng ou a.



Ki jan ou sèvi ak ensilin?

Ensilin travay pi byen lè yo enjekte nan yon pati gra nan kò a jis anba po a. Kote komen pou enjekte ensilin yo enkli:

- Dèyè oubyen kote nan bra anwo yo
- Vant, men pa nan 2 pous nan vant la
- Pati ekstèn nan janm anwo a (kwis pye)

Anvan ou kòmanse sèvi ak ensilin, mande doktè ou kijan pou w fè:

- Prepare ensilin
- Enjekte ensilin
- Chanje zòn kote w enjekte ensilin lan
- Sere ensilin

Skane kòd QR sa a pou aksede Ki sa ki Videyo ensilin la

Gade nan paj 6 pou konnen kijan pou itilize Kòd QR la.



Ki jan yo sèvi ak yon Plim Ensilin

Chwazi sit pou enjekte a:

- Dè bra anwo
- Lestomak (alantou bouton vant)
- Devan ak bò kwis yo
- Dèyè (nan dèyè)

- Rete 1 pous lwen dènye kote piki yo.
- Rete 2 pous lwen bouton vant la ak nenpòt mak.
- Pa enjekte zòn ki blese, sansib, anfle, oubyen difisil pou manyen.

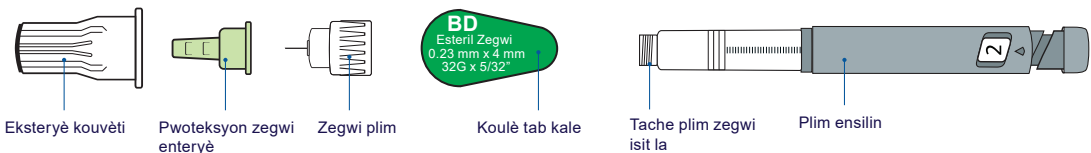
1. Netwaye po a ak yon pad alkòl. Kite l sèk lè.
2. Retire kouvèti nan plim lan.
3. Si w ap itilize yon ensilin twoub, woule plim nan dousman ant men w pou melanje ensilin lan.
4. Sèvi ak alkòl pou netwaye pwent plim la kote zegwi tòde.
5. Peel tounen kouvèti a sou zegwi a. Vise zegwi a sou plim la. Zegwi a ta dwe byen men pa twò sere.
6. Pou netwaye lè a soti nan plim la: Retire bouchon ki nan zegwi a, vire doz la sou 2 inite, kenbe plim la pou zegwi a leve nan lè a, pouse fen a. plim nan lè a klè, gade pwent zegwi a pou yon gout ensilin. Ou ka bezwen fè sa plis pase yon fwa pou w wè gout ensilin sou zegwi a.
7. Pou fikse dòz ensilin ou a, vire kadran an nan direksyon goch jiskaske ou wè nimewo dòz ensilin ou a.
8. Chwazi yon zòn po gra pou enjekte. Si ou se yon granmoun mens oswa yon timoun oubyen w'ap itilize yon gwo plim zegwi (plis pase 6 mm), KENBE yon zongle po anvan ou sèvi ak plim lan.
9. Pouse zegwi plim lan nan po a nan yon mouvman dwat, rapid. Asire'w ke zegwi a antre nan po a anvan ou enjekte ensilin lan.
10. Sèvi ak gwo pous ou, pouse pwent plim la desann jiskaske kadran an li zewo. Lage po kwense a.



Plim Ensilin

Plim Zegwi 4mm

Pati de Zegwi Plim



Ki jan yo enjekte ak yon zegwi plim 4 mm

Tanpri asire'w ke ou konsilte enstriksyon manifakti plim la pou piki dwòg lar ki pa ensilin, osi byen ke pou etap preparasyon adisyonèl pou piki ensilin, ki gen ladan men pa limite a retire bouchon plim la, nimewo dòz la ak netwaye po.

1. Lave men. Retire tab kale epi pouse nouvo zegwi a tou dwat sou plim la. **Pa mete zegwi a nan yon ang.** Vise byen sere.
 - 2a. Retire kouvèti ekstèn epi konsève pou jete apre piki.
 - 2b. Retire plak pwotèj zegwi enteryè ak jete.
 3. Tcheke koule ensilin la lè'w konpoze 2 inite ak enjekte nan lè a, jiskaske ou wè yon gout. Repete si pa gen okenn gout yo wè. Dial dòz la.
 4. Enjekte tou dwat nan.* Pouse bouton pous epi konte pou jiska 10 segonn anvan ou retire tou dwat soti nan po a pou ede asire yon dòz egzat. Al gade nan Enstriksyon pou Itilizasyon ensilin ou a pou sèten tan kenbe.
 5. Si ou bezwen refè, mete kouvèti deyò a sou yon sifas ki plat epi refè avèk yon men lè w pouse zegwi plim la dirèkteman desann nan li dousman. Devise zegwi plim nan plim.
 6. Kenbe pa kouvèti ekstèn ak zegwi enteryè lwen dwèt yo.
- Jete zegwi plim san danje imedyatman nan veso ki apwopriye pou bagay ki byen file.**
Pou enfòmasyon, vizite [bd.com/sharpsdisposal](https://www.bd.com/sharpsdisposal)
- Konsilte Enstriksyon yo pou Itilizasyon ak/oubyen Pwofesyonèl Swen Sante ou sou teknik piki apwopriye.**

Chak fwa ou ranpli ensilin ou, sonje tcheke si ou bezwen yon renouvèlman zegwi plim tou.

embecta, ansyen fè pati BD

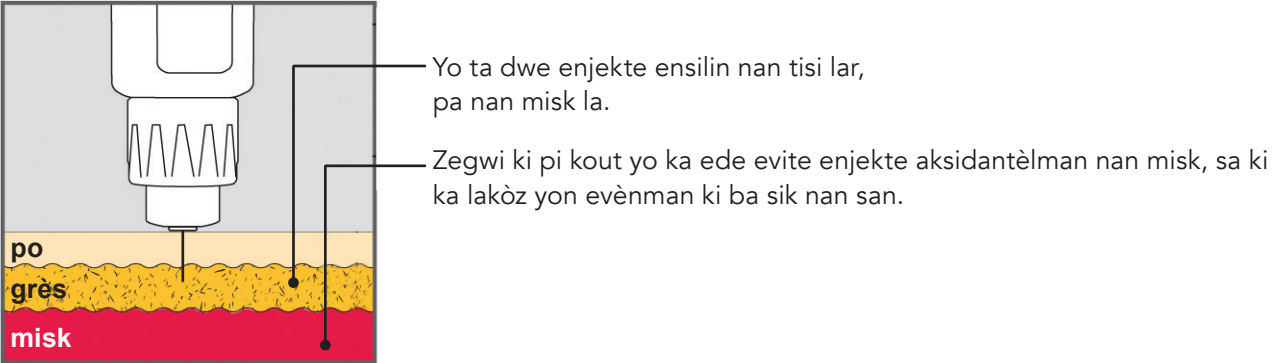
*Pasyan ki gen laj 2-6, oubyen moun ki trè mèg ka bezwen yon zongle.



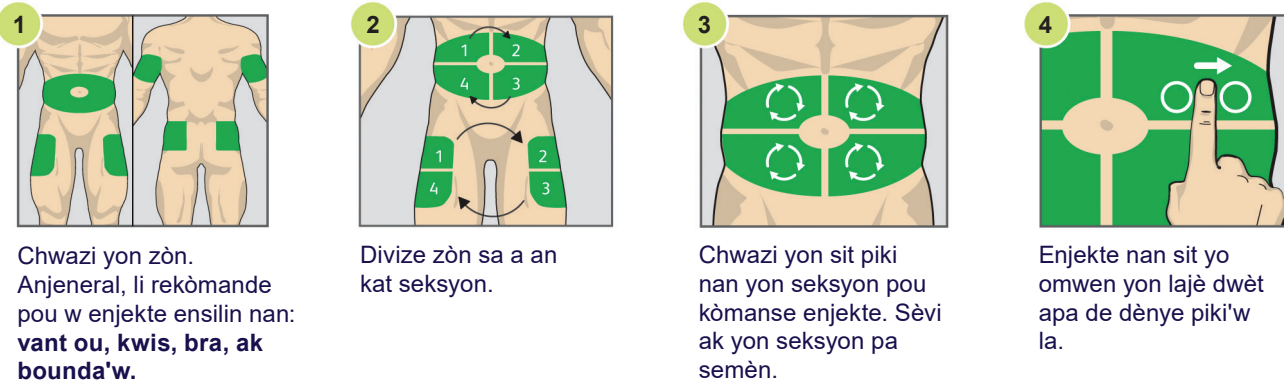
Konsèy pou bon Pratik piki

Ekspè dyabèt rekòmande pou itilize yon nouvo zegwi plim ak chak piki. Zegwi plim yo ta dwe itilize **sèlman yon fwa epi yo pa esteril ankò apre sa**. Re-italize menm zegwi a te asosye ak doulè piki ak ogmante risk pou devlope tisi malsen nan sit piki a.

Poukisa li rekòmande pou itilize yon zegwi kout?



Wotasyon sit piki ka ede diminye risk pou yo devlope lipohypertrophy. **Sa a se yon akimilasyon nan grès anba sifas po a, sa ki lakòz boul.** Pale ak ekip swen dyabèt ou a sou pi bon zòn piki pou ou.



Prepare ak yon nouvo zegwi plim pou chak piki

- Sonje pou'w mete plis zegwi plim lè w'ap "ale" pou'w toujou pare pou enjekte ak yon nouvo zegwi.
- Chak fwa ou ranpli ensilin ou a, mande ekip famasi ou a si ou bezwen yon renouvèlman zegwi plim.
- Pale ak ekip famasi'w la pou'w wè si mete zegwi plim ou yo sou renouvèlman otomatik yo bon pou ou!

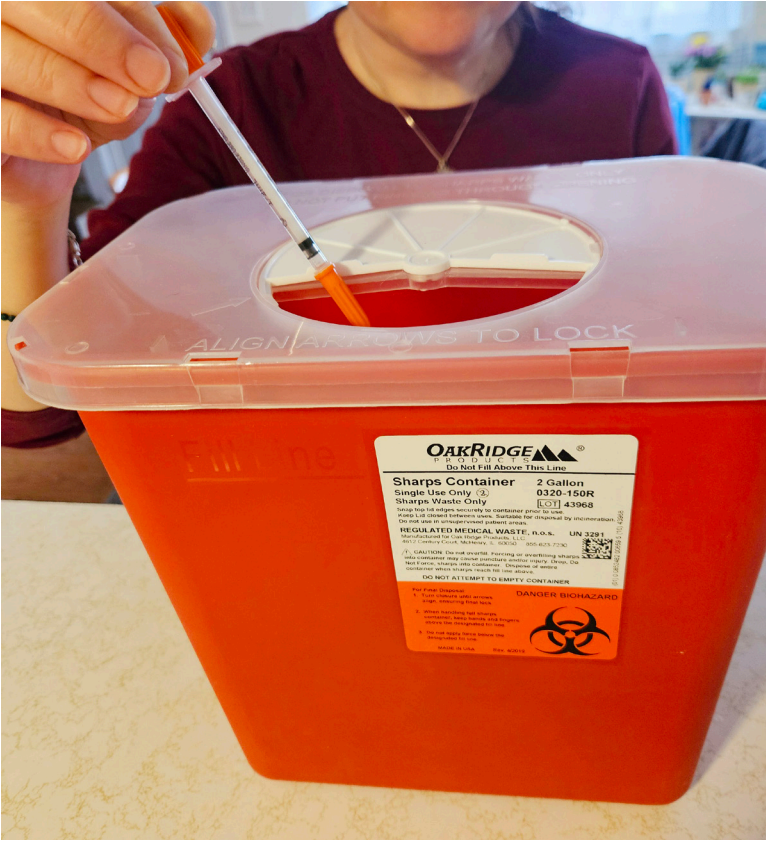
Dispozisyon zegwi san danje

"Sharps" se yon tèm medikal pou aparèy, tankou zegwi, ki ka twou po a. Moun ki abite Massachusetts yo dwe mennen resipyan ki fèmen ki gen atik ki piye itilize yo nan yon sit depoze oubyen fè aranjman pou yon sèvis remèt pa lapòs. Ou ka vizite [SafeNeedleDisposal.org](https://www.safeneedledisposal.org) epi antre nan rechèch kòd postal ou a pou jwenn opsyon jete veso ki toupre'w. Si pa gen pwogram jete toupre ou, kontakte depatman sante lokal ou a oubyen depatman fatra solid.

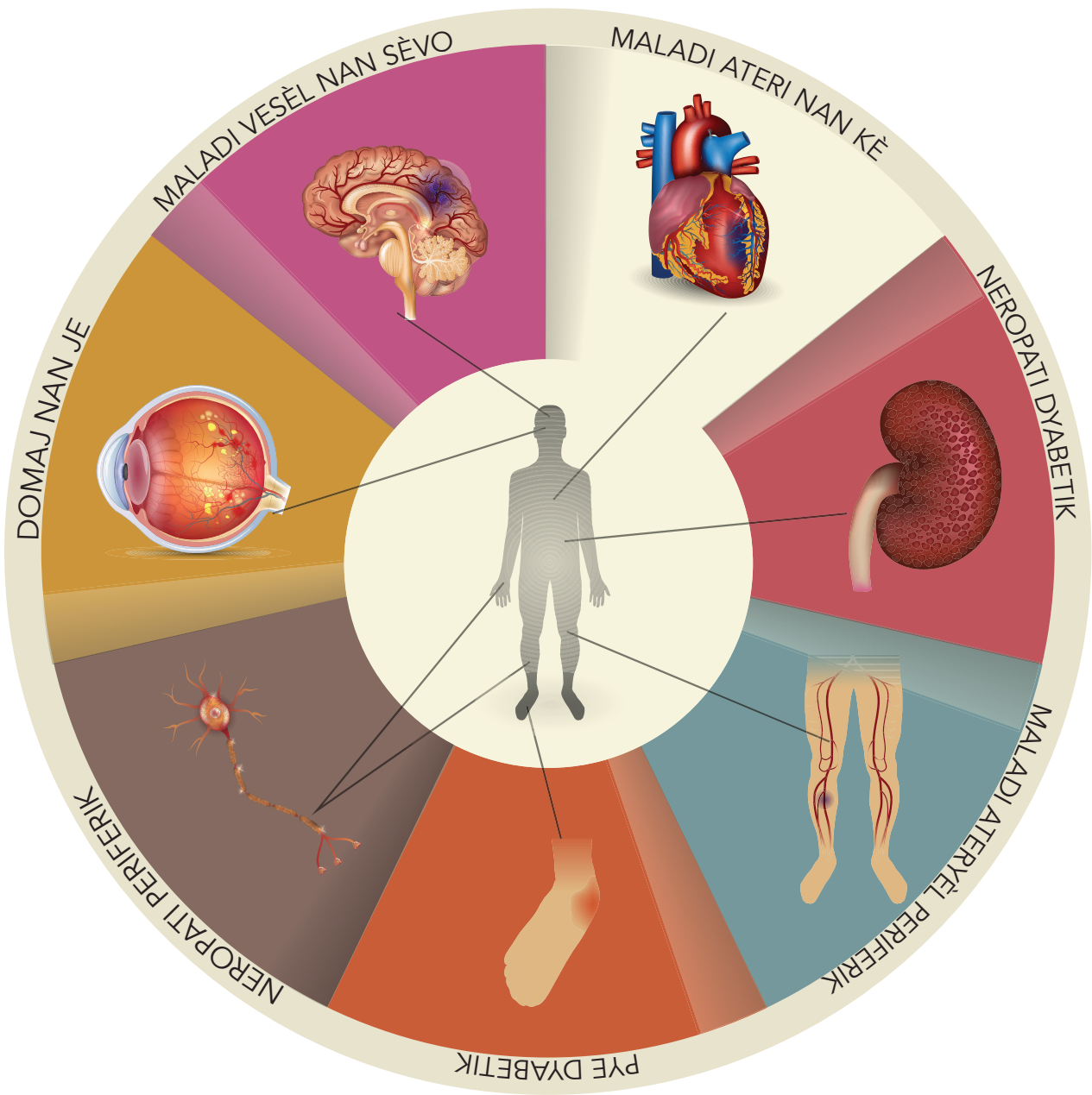
Pike ki retire apre yo fin itilize, oubyen ki piti anpil, yo ta dwe jete tankou tout lòt piken.

Mete piken itilize yo nan yon veso plastik ki solid oubyen yon kouto zegwi. Lè'w plen, jete l nan sit depoze oubyen atravè sèvis lapòs.

Pa janm jete objè pwenti ki itilize, kit sere oswa nan yon veso plastik, nan fatra a oswa nan twalèt la, epi pa janm resikle yo.



Jere konplikasyon dyabèt



Konsèy pou Redui Konplikasyon Dyabèt

Ou ka ede diminye risk ou genyen pou w devlope konplikasyon nan dyabèt lè w fè chanjman nan mòd vi. Swiv konsèy sa yo:

Sispann fimen: Fimen ka double risk pou arè kè ak lanmò. Men, apre jis 24 èdtan nan kite fimen, risk ou diminye. Apre yon ane, li ka diminye a mwatye! Apre senkan pa fimen, risk konjesyon serebral ou a se menm jan ak yon moun ki pa fimen. Li pa janm twò ta pou sispann fimen ak amelyore sante ou.

Pèdi pwa: Si ou twò gwo oubyen obèz, pèdi 5 a 7 liv pou chak 100 liv pwa kò ka diminye risk maladi ou. Pèdi pwa ka fè kò ou pi sansib a ensilin, kidonk ou ka kapab kontwole dyabèt ou san medikaman.

Diminye sik nan san: Sante jansiv ou ak dan yo konekte ak glikoz wo nan san. Plis glikoz nan san ou, se plis glikoz nan saliv ou, ki ka lakòz pwoblèm sante oral. Li kapab tou fè jere dyabèt ou pi difisil epi ogmante risk pou maladi kè. Bwose dan ou ak pase fil dan regilyèman ka ede tou kenbe bouch ou ak kè ou an sante.

Kalite tcheke

Vaksen

Lè pou tcheke

Mande founisè swen sante w yo pou asire w ou genyen vaksen ou bezwen yo. Ou ka bezwen yon vaksen oswa yon rapèl pou COVID 19, nemoni, tetanòs, epatit B oubyen grip (grip).

Egzamen pye

Fè egzamine pye ou omwen yon fwa pa ane.

Egzamen zye dilate

Fè yon egzamen zye chak 1 a 2 zan.

Egzamen dantè

Fè yon egzamen de fwa pa ane.

Pèt tande

Fè yon egzamen omwen yon fwa chak ane.

Apne dòmi

Si w fatigue pandan jounen an oubyen ronfle pandan w ap dòmi, mande doktè w si w fè tès pou apne dòmi.

Depresyon

Pale ak doktè ou si ou gen difikilte pou jere sante ou, pa jwenn kè kontan nan aktivite ankò, oubyen si ou gen yon chanjman nan apeti oubyen dòmi.

Swen pye

Ki jan dyabèt ka fè m mal nan pye m?

Moun ki gen dyabèt gen risk pou yo pran move enfeksyon nan pye yo. Domaj nan nè ka rive lè gen twòp sik nan san an pou twò lontan. Domaj nè sa a diminye santiman nan pye ou. Ou ka pa santi doulè, oubyen cho oswa frèt. Ou ta ka fè mal nan pye ou epi ou pa menm konnen li. Avèk mwens santiman nan pye ou, ou ka mache yon ti jan diferan, sa ki ka lakòz kal nan pye. Kal sa yo ka enfekte. Pafwa dyabèt ka lakòz mwens san koule nan janm ou ak pye ou. Sa a ta ka fè li difisil pou yon blesi nan pye ou vin pi byen.

Kisa k'ap pase si mwen gen yon blesi nan pye'm?

Moun ki gen dyabèt ka jwenn yon blesi nan pye yo epi yo pa menm konnen li. Si blesi a vin enfekte epi ou pa pran antibyotik, li ka vin pi mal. Pafwa malenng lan ka pa janm geri. Nan ka grav, blesi a ka vin gangrene. Si sa rive, blesi a ka vin nwa epi pran sant move. Pou anpeche gangrenn vin pi mal, doktè a ka bezwen koupe (anpote) zòn ki afekte a.

Kijan mwen ta dwe pran swen pye mwen?

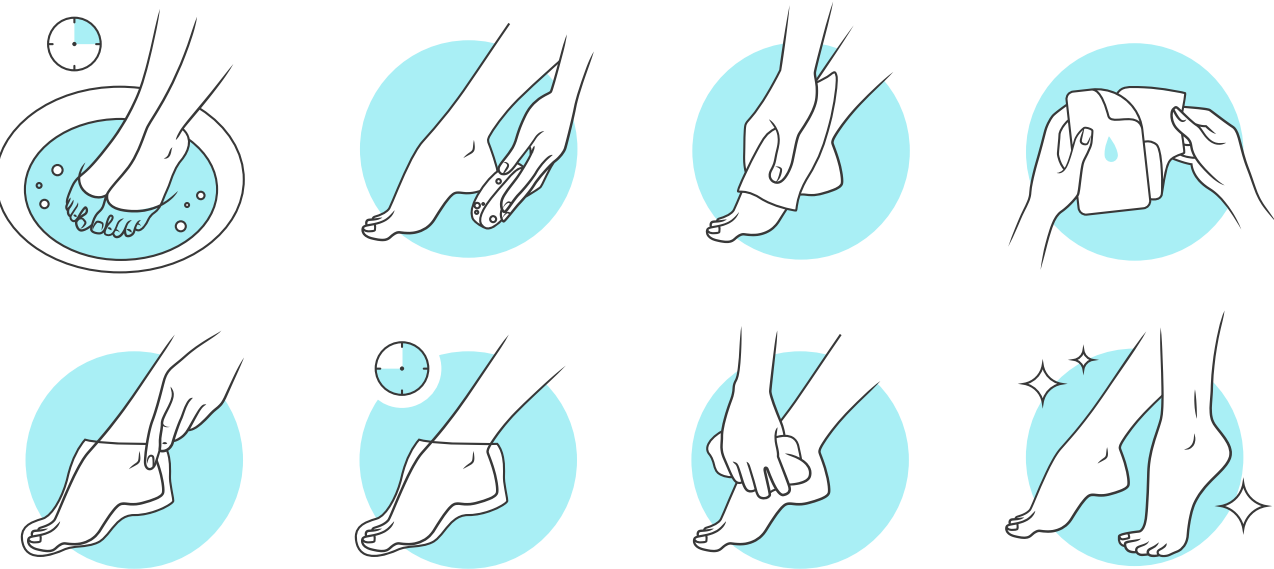
- Tcheke pye'w chak jou. Chèche maleng, koupe, ti anpoul, oubyen woujè, espesyalman nan mitan zòtèy yo. Si ou pa ka wè pye ou, sèvi ak yon glas pou tcheke yo oubyen fè yon manm fanmi oubyen yon zanmi tcheke yo pou ou.
- Kenbe pye ou pwòp epi sèk. Lave yo ak dlo **CHÈ** (pa cho) chak jou. Pou tcheke tanperati a, tranpe koud ou nan dlo a. Ou ka pa konnen dlo a twò cho si ou mete jis pye ou ladan'l. Seche pye ou byen, espesyalman ant zòtèy yo, pou anpeche chanpiyon.
- Asire'w ke'w kenbe zong pye'w yo koupe. Li pi bon pou koupe yo apre yon beny lè yo mou. Koupe yo dwat atravè epi kenbe yo kout. Anpil moun ki gen dyabèt wè yon doktè pye (podyat) chak twa mwa pou koupe zong yo.



- Si ou gen nenpòt mayi, koupe, anfle, woujè, chanpiyon, oubyen klou incarné, wè doktè pye ou pou tretman. Pa kite pye ou twò sèk oubyen fann. Si yo trè sèk, fwote idratan sou yo apre ou fin soti nan douch la oubyen benyen.
- Wè doktè pye'w regilyèman. Fè yon egzamen pye omwen yon fwa pa ane epi pran yon randevou si ou gen nenpòt anfle, woujè, pikotman, pèt sansasyon, oubyen dekolorasyon nan pye ou.
- Pa mache pye atè Toujou mete soulye oubyen pantouf.
- Pa mete soulye'w san chosèt. Chosèt yo pral kenbe pye ou sèk epi ede pwoteje yo kont maleng oubyen koupe. Mete chosèt blan ka fè li pi fasil pou remake san oubyen drenaj nan pye ou.
- Asire'w ke soulye ou anfòm byen pou ou pa jwenn ti anpoul oubyen maleng.
- Si ou wè nenpòt chanjman nan pye ou, di doktè ou touswit.

Ki lòt bagay mwen ka fè pou mwen pa pran yon enfeksyon nan pye?

- Kenbe sik nan san ou anba kontwòl. Twòp sik nan san an ka manje mikwòb ki lakòz enfeksyon nan pye yo.
- Sispann fimen. Fimen ka diminye sikilasyon san nan janm ou ak pye ou.
- Pale ak doktè'w si w gen nenpòt kesyon sou swen pye.



Domaj nan Nè

Nè yo voye mesaj ant sèvo'w ak diferan pati nan kò'w. Lè ou gen dyabèt, ou ka devlope domaj nan nè ou, ke yo rekonèt kòm neropati dyabetik. Konplikasyon sa a nan dyabèt pi komen si ou gen dyabèt pou yon tan long. Gen de kalite prensipal nan neropati dyabetik:

- **Neropati periferik:**
Lakòz pikotman, doulè, pèt sansasyon, ak feblès nan pye yo ak men yo
- **Neuropati otonòm:**
Ka mennen nan divès pwoblèm, tankou pwoblèm dijestif, pwoblèm nan blad pipi, difikilte seksyèl, vètij, swe, ak chanjman repons a siy avètisman tankou yon atak kè oubyen ba glikoz nan san.

Dyagnostik domaj nè yo ka difisil akòz sentòm modere oubyen konfizyon ak lòt kondisyon. Si ou panse ou gen neropati, diskite sou sentòm ou yo ak doktè ou.



Sante Kè

Lè'w gen dyabèt tip 2, li enpòtan pou'w pran swen sante kè'w pou'w ka jere risk pou maladi kè'w. Adilt ki gen dyabèt tip 2 gen de fwa plis chans pou yo fè yon atak kè oubyen yon konjesyon serebral pase moun ki pa gen dyabèt.

Dyabèt ogmante risk ou genyen pou devlope maladi kè lè li lakòz domaj nan veso sangen ou ak nè. Lè w gen lòt kondisyon sante tankou tansyon wo, kolestewòl wo, oubyen lè w twò gwo ka ogmante risk pou maladi kè tou. Risk ou genyen maladi kè ak konjesyon serebral ogmante plis ou gen dyabèt.

Fè yon randevou tchèkòp regilye ak founisè swen sante ou pou ede kenbe dyabèt ou anba kontwòl epi jere risk pou maladi kè ou.

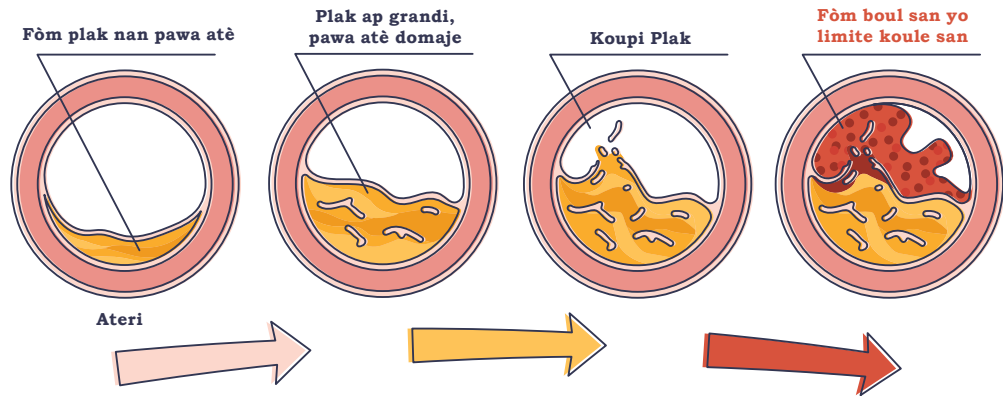
Maladi kadyovaskilè (CVD) se yon pwoblèm sante ki afekte kè ak veso sangen yo. Prèske chak pati nan kò ou gen veso sangen, ak sikilasyon san apwopriye esansyèl pou tisi ak ògàn yo fonksyone kòrèkteman. CVD se kòz prensipal lanmò pami moun ki gen dyabèt, dapre Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (CDC). Lè'w gen dyabèt tip 2, li enpòtan pou w pran swen sante kè'w pou'w ka jere risk ou genyen pou CVD. Adilt ki gen dyabèt tip 2 gen de fwa plis chans pou yo fè yon atak kè oubyen yon konjesyon serebral pase moun ki pa gen dyabèt.

Gen dyabèt ogmante risk ou genyen pou CVD lè li lakòz domaj nan veso sangen ou ak nè. Lè w gen lòt kondisyon sante tankou tansyon wo, kolestewòl wo, oubyen twò gwo ka ogmante risk ou genyen pou CVD. Risk ou genyen maladi kè ak konjesyon serebral ogmante plis ou gen dyabèt.

Anpil moun pa konnen yo gen CVD jiskaske yo fè yon atak kè oubyen yon konjesyon serebral. Jere glikoz nan san, tansyon ak kolestewòl atravè yon rejim alimantè ki an sante, aktivite fizik regilye, epi swiv medikaman yo preskri se etap enpòtan pou pwoteje kè ou.

Sentòm CVD:

- Souf kout
- Fatig
- Doulè nan pwatrin ou, kou, gòj, machwè, do, anwo vant, janm ak bra ou.
- Feblès oubyen pèt sansasyon nan bra'w oubyen janm ou



Sante ren'w

Maladi ren oubyen maladi ren kwonik (CKD) se youn nan konplikasyon ki pi komen nan dyabèt. CKD se yon maladi silans, souvan pa gen sentòm jiskaske li twò ta pou fè anyen sou domaj la. Si'w gen dyabèt tip 2 epi'w devlope CKD, ou gen twa fwa plis chans pou'w fè yon atak kè oubyen yon konjesyon serebral.

Bon nouvèl la se ke ou ka kontwòle anpil nan faktè risk pou maladi ren. Ou ka fè tès regilye tou pou'w konnen si'w gen domaj nan ren. Gen de kalite prensipal tès pou maladi ren:

- Tès albumin-a-kreatinin nan pipi (UACR).
- Estimasyon pousantaj filtraj glomerulèr (eGFR).

Pran mezi pou anpeche maladi ren

Lè ou gen dyabèt, pran mezi pou anpeche maladi ren yo enpòtan anpil. Men kèk fason ou ka pran kontwòl sante ren ou:

1. Kontwòle tansyon ou:

Kenbe tansyon ou nan chèk (vize pou mwens pase 140 sou 90). Pale ak doktè ou sou medyasyon pou tansyon. Gen plizyè medikaman pou tansyon, men inibitè ACE yo patikilyèman efikas. Yo kontwòle tansyon epi tou ralanti pwogresyon maladi ren yo. Gen kèk moun ki pa gen tansyon wo ka pran yo tou pou pwoteje ren yo. Yon lòt kalite medikaman pou tansyon, yo rele bloke resepte anjyotansin (ARB), kapab ede pwoteje fonksyon ren yo tou.

2. Jere sik nan san ou:

Pale ak doktè ou pi bon sib sik nan san pou ou.

3. Pran medikaman ou yo jan doktè a preskri'l la:

Swiv konsèy doktè w la epi pran tout medikaman ou yo egzakteman jan doktè a di'w la. Pa chanje dòz yo oswa sispann pran okenn medikaman san ou pa pale ak doktè ou anvan.

4. Fè tchèkòp regilye ak tès:

Planifye tchèkòp regilye ak founisè swen sante ou. Fè tcheke fonksyon ren ou omwen yon fwa pa ane.

5. Jwenn yon plan manje ki travay pou ou:

Travay ak doktè'w oswa yon dyetetisyen si w bezwen èd.

Lè'w pran etap sa yo, ou ka ede anpeche maladi ren oubyen ralanti pwogresyon li si ou deja genyen li.

Ki sa ki tès UACR la?

Sante kadyovaskilè ou ka pran yon vire lè dyabèt ou a pa kontwòle. Yon tès depistaj albumin-a-creatinine (UACR) se yon tès ki fèt chak ane ki ka itilize pou idantifye premye siy maladi ren yo. Tès la evalye kantite albumin nan pipi ou. Albumin se yon kalite pwoteyin, ak twòp nan li nan pipi ou ka yon siy maladi ren.

Kisa nimewo yo vle di?

Yon nivo albumin 30 oubyen pi wo vle di ou ka gen domaj nan ren. Si w teste nan nivo sa a, pale ak doktè w sou yon plan tretman. Ou pral fè tès UACR regilye pou tcheke sante ren ou pandan tretman an. Ou pral konnen tretman an ap travay si nivo albumin ou pi ba.

Konbyen fwa ou ta dwe fè yon tès UACR?

- Si ou gen dyabèt tip 2, ou ta dwe pran li yon fwa pa ane.
- Si ou gen dyabèt tip 1 pou omwen senk ane, ou ta dwe pran li yon fwa pa ane.
- Si ou te gen gwo rezilta tès, ou ta dwe pran li pi souvan Tyeke ak doktè ou.

Ki sa ki tès eGFR la?

Yon tès glomerular filtration rate (eGFR) se yon tès san pou tcheke sante ren ou. Tès la evalye nivo kreatinin ou. Kreatinin se pwodwi dechè nan dijesyon ak dekonpozisyon nan tisi nan misk ki nòmalman elimine nan pipi a epi netwaye nan san an. Sepandan, si ren yo pa fonksyone konplètman, nivo kreatinin nan san an ap ogmante. Nimewo eGFR ou a ede oumenm ak doktè'w konprann kijan ren w'ap travay byen.

Ki nimewo mwen yo ta dwe?

Yon nimewo ideyal pou eGFR a se ant 90-120.

- Si eGFR ou a ant 60-89, sa ka endike maladi ren nan etap bonè. Pale ak doktè ou sou konbyen fwa pou'w fè tès la ak kijan pou'w kenbe ren ou an sante.
- Si eGFR ou a pi ba pase 60, ou ka gen maladi ren. Pale ak doktè ou sou fason pou amelyore sante ou.
- Si eGFR ou a pi ba pase 15, ren ou gen anpil chans febli. Diskite sou opsyon tretman ak founisè swen sante'w la.

Kilè ou ta dwe fè tès eGFR ou a?

Si'w gen dyabèt tip 2, fè tès yon fwa pa ane. Si ou gen dyabèt tip 1 pou omwen 5 ane, teste ou yon fwa pa ane. Si ou te gen siy domaj nan ren, fè tès de fwa pa ane.

Swen je

Dyabèt afekte tout kò a, epi si yo pa jere byen, li ka mennen nan konplikasyon, ki gen ladan domaj nan veso sangen ak nè nan je yo. Maladi je dyabèt se pa yon sèl kondisyon men se yon gwoup pwoblèm ki ka rive nan moun ki gen dyabèt.

Retinopati dyabetik

Lè ou gen dyabèt, li ka fè mal ti veso sangen yo nan retin lan, kouch nan dèyè je a, ki ka afekte vizyon ou. Kondisyon sa a ke yo rekonèt kòm retinopati dyabetik. Retinopati dyabetik gen de etap prensipal: nonproliferative ak proliferative.

- **Nan retinopati nonproliferative**, ti zòn anfle rive. Veso sangen ki nan retin kòmanse koule. Flit sa a ka mennen nan sikilasyon, oksijèn ak eleman nitritif ki pa apwopriye nan sèten zòn nan je a.
- **Nan retinopati proliferatif**, veso sangen ki fèmen yo deklanche yon seri evènman. Akòz mank oksijèn ak eleman nitritif ki rive nan selil yo nan je a, nouvo veso sangen nòmal kòmanse fòme nan retin lan. Nouvo veso frajil sa yo ka senyen, sa ki lakòz plis konplikasyon. Si maladi je dyabetik pa trete, li ka lakòz vizyon twoub oubyen twoub epi, nan ka grav, vizyon konplè.

Macular edema

Macular edema se yon kondisyon kote likid akimile nan makula a pou epesè oswa anfle yon ti zòn nan mitan an nan retin la. Èdèm makilè ka lakòz pèt vizyon ki twò grav nan pati santral vizyon ou. Li se kòz ki pi komen nan pèt vizyon nan moun ki gen dyabèt.

Dyabèt kapab tou kontribye nan lòt pwoblèm nan je:

- Glòkòm: yon ogmantasyon nan presyon likid ki anndan je a.
- Katarak: yon twoub nan lantiy je a.
- Detachman retin: lè retin a leve soti nan pozisyon nòmal li.

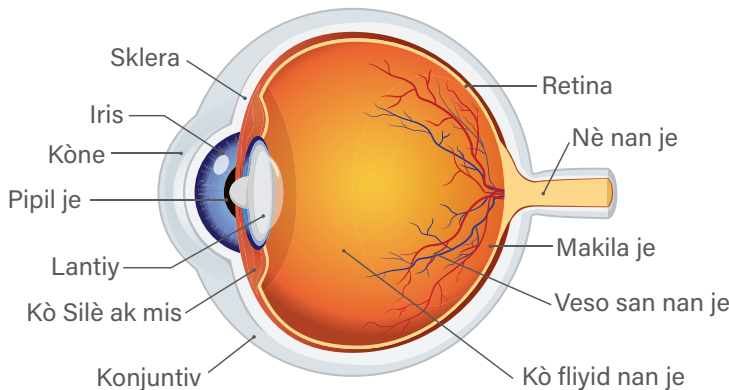
Fè tcheke je ou

Paske dyabèt ka lakòz anpil pwoblèm nan je, li enpòtan pou yon doktè je tcheke je ou. Egzamen je regilye yo enpòtan paske domaj nan je ka rive menm si vizyon ou sanble anfòm. Tchèk sa yo ka detekte maladi je byen bonè epi ede anpeche avèg.

Si yo pa trete, pwoblèm nan je yo ka mennen nan plis domaj ak pèt vizyon. Si w remake nenpòt chanjman nan vizyon w oubyen si w sispèk yon pwoblèm nan je, wè yon doktè je pi vit posib. Tchèk je regilye yo se kle pou kenbe sante je.

Ou ka diminye risk ou genyen pou maladi je dyabetik lè w jere dyabèt ou.

Anatomi je imen



Pran Swen Sante Mantal ou



Sante Mantal ou

K'ap viv ak dyabèt ka difisil, men adopte apwòch tretman bon an ka ede'w viv yon lavi ki long ak an sante. Aprann ladrès pou jere dyabèt ou a ka ede anpeche oubyen retade konplikasyon potansyèl alontèm. Malgre ke jere dyabèt ta ka sanble redoutable, sijesyon sa yo ka ede:

Jwenn sipò:

- Antoure tèt ou ak yon rezo sipò zanmi ak fanmi.
- Bati yon ekip swen sante ou ka konte sou li pou enfòmasyon, konsèy, ak sipò.
- Pale ak ekip swen sante'w la sou nenpòt obstak ki antrave plan tretman'w lan, tankou pwoblèm transpò, pri medikaman, oswa bezwen debaz. Yo ka ede'w konekte ak resous kominote a.
- Di zanmi ak fanmi ki jan yo ka sipòte byennèt ou. Planifye aktivite agreyab ak moun ki pote pozitivite nan lavi ou.

Bati konesans:

- Aprann tout sa ou kapab sou dyabèt ak kijan pou jere li, lè'l sèvi avèk resous ekip swen sante'w la.
- Patisipe nan edikasyon oto-jesyon dyabèt ak sèvis sipò. Ou dwe onèt ak founisè swen sante ou yo, epi ou pa bezwen pè poze kesyon lè ou pa konprann yon bagay.
- Etabli objektif ki ka reyalize pou ede'w rete motive pou jere dyabèt ou. Lè sa a, evalye pwogrès ou nan atenn objektif sa yo. Mande ekip swen sante'w si'w bezwen èd
- Sèvi ak teknoloji, tankou yon monitè glikoz kontinyèl, pou tcheke nivo glikoz nan san ou chak jou. Lèti sa yo ka ede ou menm ak ekip swen sante'w la fè ajisteman ki nesesè nan plan tretman'w la.
- Aprann sa rezilta tès laboratwa ou yo vle di, ak kijan yo afekte plan tretman jeneral ou. Sa ap ede ou pran yon apwòch ki pi enfòm pou jere sante ou.

Si'w gen dyabèt ka fè'w gen plis tandans fè depresyon, enkyetid, ak lòt pwoblèm sante mantal. Asire w ke ou ka rekonèt siy depresyon yo, tankou yon sans dezespwa oubyen san valè, epi mande èd nan men ekip swen sante'w la.

Pran Ti Pa pou Chanjman

Fè chanjman nan mòd vi ka difisil. Men, ou ka fè li pi fasil pa kraze objektif ou yo nan etap jere. Kòmanse pa jwenn ti etap ou ka pran touswit. Pa egzanp, gade sou fason ou manje ak aktivite ou ye kounye a, tankou ki manje ou achte ak nivo aktivite fizik ou. Lè sa a, kòmanse ak kèk chanjman fasil jere, tankou pa achte manje goute oubyen pran yon ti mache apre dine.

Bay priyorite chanjman ki pi enpòtan pou ou epi ki pral gen enpak ki pi enpòtan. Sonje byen, ou pa bezwen chanje tout abitud ou alafwa.

Fè yon plan aksyon ak objektif SMART

Lè w konsantre sou yon sèl objektif alafwa, ou ka jere tan w epi swiv pwogrès w pi byen.

Lè w'ap fikse yon nouvo objektif, asire'w ke li se:

Spesifik: Dekri objektif ou klèman lè w defini ki moun ki patisipe, kisa ki dwe fè, ki kote sa pral rive, ak ki lè, poukisa, ak ki jan li pral akonpli.

Mesire: Etabli kritè pou swiv pwogrès ou. Detèmine ki jan ou pral mezire siksè epi konnen ki lè ou te rive nan objektif ou.

Reyalizab: Asire'w ke objektif la realistikman reyalize pou ou. Evalye si ou gen resous ki nesesè yo, epi si ou pa, dekri yon plan pou jwenn sa ou bezwen.

Reyalistik: Asire w ke objektif la nan kapasite'w epi ki aliman ak valè'w yo. Konfime ke se yon bagay ou ka reyalistik akonpli ak efò.

Tan-spesifik: Mete yon dat limit klè pou ranpli objektif la. Etabli yon peryòd tan ki difisil e ki ka reyalize, asire'w ke ou ka rankontre li.

Evalye siksè ou lè'w reflechi sou kesyon sa yo nan etap final la pou fè chanjman an:

- Èske mwen te reyalize objektif mwen an?
- Èske mwen te mete atant mwen twò wo?
- Èske nenpòt evènman lavi anpeche siksè mwen?
- Si ou te gen siksè, rekonpanse tèt ou ak yon tape remoute kouraj sou do a!

Dyabèt ak Strès

Estrès se yon bagay nou tout fè fas ak. Sa ki enpòtan se ke nou jwenn fason ki an sante pou fè fas ak estrès nou an. Jere estrès se menm pi enpòtan pou yon moun ki gen dyabèt, paske estrès ou ka afekte nivo glikoz nan san ou. Lè ou santi ou estrès, kò ou fè yon òmòn estrès ki ka ogmante glikoz nan san. Sa ka fè li difisil pou jere nivo glikoz ou. Estrès kapab fè ou bliye pran medikaman ou yo, evite fè egzèsis, epi deranje abitud alimantè ou. Chanjman sa yo ka fè li pi difisil pou kenbe nivo glikoz nan san ou nan yon seri nòmal.

Pandan ke strès ka afekte nivo glikoz nan san ou, envès la se vre tou. Si ou gen gwo glikoz nan san oswa nivo glikoz nan san ki ba, li ka afekte emosyon ou, fè ou santi ou plis estrès.

Gwo glikoz nan san ka fè w santi w degoutan, fatigue, e fatigue. Si glikoz nan san ou wo, sa ka fè ou plis enkyete w sou dyabèt ou, epi lakòz ou santi ou plis estrès.

Nivo glikoz ki ba ka fè ou santi w nève, diskite, epi ba w bwouya nan sèvo. Ou ka menm bezwen èd pou w jwenn manje pou w manje.

Konsèy pou jesyon strès

- Jwenn yon moun pou pale
- Bay tèt ou kèk tan pou medite oubyen priye
- Pase tan ak lòt moun ki fè ou ri
- Mete limit sou sa ou pral fè pou lòt moun
- Mande èd lè w bezwen li
- Fè yon sèl bagay alafwa
- Jwenn fason pou fè egzèsis chak jou
- Jwenn yon pastan oubyen aktivite ou renmen
- Antre nan yon gwoup sipò
- Manje repa ki gen nitrisyon



Konsèy pou Ede w Viv ak Dyabèt

Gen dyabèt se pa fèt ou; pankreyas ou jis pa fonksyone byen. Sèvi ak reframe sa yo pou w reflechi sou dyabèt w nan yon nouvo fason:

- Pandan ke ou pa ka toujou kontwole sik nan san ou, ou ka pran mezi pou jere dyabèt ou nan pi bon kapasite ou.
- Gade nivo sik nan san kòm nimewo net ki gide pwochen aksyon ou yo, olye ke mete etikèt sou yo kòm bon oubyen move.
- Peye atansyon sou pwòp tèt ou pale epi evite twòp oto-kritik. Imajine antrene yon zanmi ki gen dyabèt epi konsidere ki konsèy ou ta ofri.
- Dyabèt se pa sou pèfeksyon; li sou pran ti etap pou amelyorasyon ak sekirite.
- Pran yon ti repo mantal nan dyabèt - ale pou yon ti mache, angaje yo nan yon pastan, koute mizik, volontè, oswa rantre nan yon gwoup.
- Pataje santiman ou ak zanmi ak fanmi, fè yo konnen ki jan yo ka sipòte siksè ou ak sa ki pa ede.
- Rete aktif, nourri kò ou, eseye meditasyon, jwi aktivite deyò, epi sonje efò w ap fè pou jere dyabèt.
- Konekte ak kan dyabèt, gwoup medya sosyal, epi jwenn yon kominote ou ka gen rapò ak.
- Konsidere kontakte yon pwofesyonèl sante mantal pou plis sipò.
- Toujou sonje: ou pa poukont ou, ou fleksib, epi idantite w pa defini pa sik nan san ou. Ou bon pou sa.





Aprann Plis Sou Amelyore Dyabèt ou

Antre nan Pwogram Edikasyon ak Fòmasyon Jesyon pou Dyabèt nou an (DSME/T).

Kisa nou ofri?

Klas Viv Sante ak Dyabèt Boston Medical Center yo ofri yon espas pou aprann plis sou planifikasyon repa, manje an sante, siveyans sik nan san, pran medikaman, ak amelyore kalite lavi ou. Ladrès sivi yo diskite ak sipò yo bay pou UPS yo ak Downs ki gen dyabèt ka jwe sou sante mantal ou.

Eske ou vle Aprann Plis?

Skane Kòd QR



Kontak:

DSME@bmc.org

Menmsi ti liv sa a se yon gid jeneral, li pa ranplase edikasyon sou dyabèt. Lè w rantre nan youn nan klas Healthy Living with Diabetes BMC yo, w ap jwenn yon plan tretman pèsonalize ki travay pou ou.

Orè Klas

Yo ofri klas regilyèman, chak de semèn (eksepte jou ferye) nan diferan lè pandan jounen an ak aswè. Nou envite w patisipe nan kou an pèsòn epi patisipe nan demonstrasyon pou kwit manje ak Teaching Kitchen. Yon fwa klas yo fini, nou ankouraje w pou etabli relasyon ki pi konsistan avèk ekip swen dyabèt nou an sou yon baz endividyèl. Yo ka revize defi k'ap kontinye epi yo ka selebre siksè ou yo!

Kounye a, yo ofri kou Healthy Living with Diabetes an Angle. Si w pi alèz pou w aprann nan lòt lang, yo ofri edikasyon endividyèl sou dyabèt. Endokrinoloji, Dyabèt, ak Klinik Jesyon Pwa se mi ak anplwaye konesans ak travay ak yon apwòch pasyan santre.

Eskane kòd QR la pou plis enfòmasyon sou orè APRE founisè w la te mete yon referans.

Kesyon?

DSME/T gen repons yo.

- Kisa mwen ka manje kounye a ke mwen te dyagnostike?
- Kouman pou mwen itilize monitè glikoz kontinyèl mwen (CGM)?
- Ki resous ki disponib pou mwen nan kominote mwen an?
- **Ak Plis...**

Anèks



Fòm pou Ranpli

Non:

Non ou pito yo rele:

DOB:

Dat:

Film VI/Siviv ak Alfabetizasyon Sante*

Stati: ☐Selibatè ☐Marye ☐Divòse ☐Vef – Ki lòt moun nan kay la? _____

Eske ou travay? ☐Wi ☐Non Tip de travay ak orè: _____ Lang Prensipal: _____

Ras: _____ Tanpri fè lis kwayans kiltirèl oswa relijiye ki ka afekte swen ou _____

Ki jan ou aprann pi byen? ☐Materyèl ekri ☐Diskisyon vèbal ☐videyo ☐

Èske ou gen nenpòt difikilte ak? (Antoure tout sa ki aplikab yo) Tande - Lekti - Ekri - Tande - Gade Konprann

*Èske w bezwen èd pou w konprann enstriksyon, bwochi, oubyen lòt materyèl ekri nan men doktè w oubyen famasi w? Non – Pafwa – Toujou

Ki orè dòmi ou, nenpòt pwoblèm dòmi? _____ CPAP yo itilize: ☐Wi ☐Non

Si ou gen doulè, ki jan li afekte fòm ou a? _____

Itilizasyon Tabak ☐Non ☐Wi Kalite/Kantite/Kanban Dat: _____ Itilizasyon alkòl ☐Non ☐Kalite/Kantite/Dat Kite: _____

Lis nenpòt operasyon ou te planifye nan pwochen 3 mwa: _____

Rezon pou w te nan/nan lopital, ER, Swen ljan nan 30 dènye jou yo: _____

Sipò pou Dyabèt

Ki jan ou ta evalye sante ou an jeneral? ☐Elselan ☐Bon ☐Oke ☐Pa bon

Ki lòt moun nan fanmi w ki gen dyabèt? _____

Lis nenpòt bagay sou Dyabèt ki lakòz ou strès oubyen Detrès? _____

Ki jan ou fè fas ak strès/detrès sa a? _____ Moun Sipò prensipal: _____

Pou Aktif/Aktivite Fizik

Ki aktivite fizik ou fè regilyèman? _____ Konbyen fwa: _____

E si nenpòt baryè ou genyen nan aktivite fizik? _____

Istwa Maladi w		Edikasyon Ranpli Seksyon Sa	
Wi	Non	Fizyoloji ak Tretman Dyabèt	
☐	☐	Tip dyabèt: _____ Lè yo dyagnostike w? _____	
☐	☐	Otè: _____ Pwa.: _____ Dènye A1C (date/Kantite): _____	
☐	☐	Laboratwa (Dat: _____): Chol.: _____ HDL: _____ LDL: _____	
☐	☐	Pwoblèm nan vant oubyen entesten: _____ Triglycerides: _____ GFR: _____	
☐	☐	Pye: _____ Si edikasyon dyabèt anvan lè/kote: _____	
☐	☐	Enpotans: _____ What are your goals for the education session? _____	
☐	☐	Enfeksyon Souvan: _____	
☐	☐	Pwoblèm Kè: _____	
☐	☐	Pwoblèm Respirasyon nan Poumon: _____	
☐	☐	Tansyon Ba/Wo" _____	
☐	☐	Strok: kilè nòt: _____	
☐	☐	Nòt Atrit _____	

Komplikasyon Kwonik: Anpeche Detekte Tretman

☐☐Eske ou gen yon doktè prensipal? Dènye Dat Vizit? _____

☐☐Ou fè egzamen pye MD? _____

☐☐Eske ou egzamine pye w chak jou? _____

☐☐Eske ou wè Podyatris ou? Dènye dat vizit: _____

☐☐Eske ou wè yon dantis? Dènye dat vizit: _____

☐☐Ou wè yon doktè je? Dènye dat vizit: _____

☐☐Èske w te pran vaksen kont grip la? Dènye dat: _____

☐☐Èske w te pran vaksen kont zona yo? Kiyès nan yo: _____

☐☐Èske w te jele vaksen kont COVID 19 la? Kilès: _____

☐☐Eske ou ansent? Si wi, ki dat akouchman w? _____

☐☐Eske ou planifye pou ansent? _____

Bay okenn komplikasyon gwo sè: _____

Komplikasyon Kwonik: Anpeche Detekte Tretman

☐☐Èske w mete yon idantite medikal? _____

☐☐Ipèglisemi (350 ou plis)? Chak kilè: _____

Ki jan ou trete ipèglisemi? _____

☐☐Èske w te janm gen DKA? Kilè? _____

☐☐Eske ou janm trete pou ketonn? _____

Kisa ou ta fè si ou gen ketonn?

☐☐Èske w gen ipoglisemi? Chak kilè? _____

☐☐Èske ou ka di lè ou gen ipoglisemi? _____

Ki jan ou fè jere dyabèt ou lè ou malad? _____

Ki jan w prepare w ak medikaman ak founiti pou dyabèt si w ta dwe kite lakay ou ak yon ti avi ak ensètitid sou konbyen tan? _____

Manje Sante ak Alfabetizasyon Sante*

Rejim aktyèl ak nan tan lontan: _____

Konnen ki manje ki ogmante bg*? _____

Èske ka li etikèt manje*? ☐Wi ☐Non

Alèji manje/pwoblèm Gl: _____

Kimoun ki achte/kwit manje: _____

Manje yo manje: ☐Dejene ☐Manje midi ☐Dine ☐Ti goute

Nòt ti goute manje bwason: _____

☐Bezwen referans bay RD pou MNT

Siyati Edikasyon/Dat _____

Lòt Medikaman: Lis oubyen tache _____

Manje Sante ak Alfabetizasyon Sante*

Lè SMBG? _____

Tip BG/CGM: _____

Istwa BG: _____ Dejene: _____ pou _____ Manje midi _____ pou _____

Dine _____ a _____ avan ou dòmi _____ a _____

Kisa ki yo tagèt bg*? _____

Si w ap sèvi ak CGM kisa ki sib TIR*? _____

Kisa ki sib A1C ou*? _____

DM medikaman oral/dòz*/eske li ka lakòz ba bgs*? _____

Ensilin/DM Injectab: Kalite/lè/dòz*/echèl glisman*/sit/depo/ka li ka lakòz bgs ba*? (Si ensilin: Plim, Flakon, Pomp) _____

Nan yon semèn tipik konbyen fwa ou manke pran medikaman dyabèt ou a? _____

LIV RESOUS POU DYABÈT

65

Tip de Ensilin

Gen anpil diferan kalite ensilin, epi yo klase dapre konbyen rapid yo pran efè ak konbyen tan yo travay nan kò ou. Gen kèk kalite ensilin ki dire pou yon tan long nan kò ou, pandan ke lòt yo pi kout aj. Doktè'w la ap preskri pi bon kalite ensilin pou ou selon jan sik nan san ou yo kontwole, rejim alimentè ou, laj ou ak lòt faktè.

Li enpòtan pou'w konprann ki jan ak ki lè ensilin ou a travay pou'w konnen si dòz la twòp oubyen si li pa ase. Li ka ede'w evite tou chanjman nan glikoz ou lè nivo aktivite'w oubyen lè repa'w chanje.

Tout ensilin ki pa louvri yo ta dwe kenbe nan frijidè a; yon fwa ouvè li ka kenbe nan tanperati chanm pou kantite jou ki nan lis anba "depo tanperati chanm" anba a.*

Non (Jenerik)	Kilè pou pran	Kilè li kòmanse mache	Lè li travay pi di a	Lè li sispann travay	Tanperati chanm Depo
Humalog, Admelog, (lispro)	Ak manje oubyen pou korije glikoz ki wo Manje nan 15 minit apre piki.	5–10 minit	1–3 èd tan	4–6 èd tan	Flakon ak plim 28 jou
Novolog (aspart)	Ak manje oubyen pou korije glikoz ki wo Manje nan 15 minit apre piki.	5–10 minit	1–3 èd tan	4–6 èd tan	Flakon ak plim 28 jou
Fiasp (aspart)	Manje nan 2 minit apre piki. Ou ka enjekte 20 minit apre yon repa.	2 minit	1–3 èd tan	3–5 èd tan	Flakon ak plim 28 jou
Apidra (glulisine)	Ak manje oubyen pou korije glikoz ki wo Manje nan 15 minit apre piki.	5–10 minit	1–3 èd tan	4–6 èd tan	Flakon ak plim 28 jou
Lyumjev (Lispro)	Manje nan 1 minit apre piki a. Ou ka enjekte jiska 20 minit apre manje yon repa.	1 minit	1–3 èd tan	3–5 èd tan	Flakon ak plim 28 jou
Humulin R (Regular)	30 minit anvan ou manje	30–60 minit	2–4 èd tan	6–10 èd tan	Flacon 31 jou, plim 28 jou
Novolin R (Regular)	30 minit anvan ou manje	30–60 minit	2–4 èd tan	6–10 èd tan	Flacon 42 jou, plim 28 jou
Humulin N (BPH)	Yon fwa oubyen de fwa chak jou	2–4 èd tan	6–12 èd tan	14–18 èd tan	Flacon 31 jou, plim 14 jou
Novolin N (NPH)	Yon fwa oubyen de fwa chak jou	2–4 èd tan	6–12 èd tan	14–18 èd tan	Flakon ak plim 42 jou
Lantus (Glargine)	Yon fwa pa jou	2–3 èd tan	Pik minimòm	18–26 èd tan	Flakon ak plim 42 jou



Non (Jenerik)	Kilè pou pran	Kilè li kòmanse mache	Lè li travay pi di a	Lè li sispann travay	Tanperati chanm Depo
Basaglar (Glargine)	Yon fwa pa jou	2–3 èd tan	Pik minimòm	18–26 èd tan	Plim 28 jou
Toujeo (glagine)	Yon fwa pa jou	>12 èd tan	Pa gen pik	24–36 èd tan	Plim 28 jou
Tresiba (degludec)	Yon fwa pa jou	>12 èd tan	Pa gen pik	40 èd tan	8 semèn
Humulin 70/30 (70% NPH 30% regular)	30 minit anvan ou manje oubyen soupe	30–60 minit	2–4 èd tan	10–16 èd tan	Flacon 31 jou, plim 10 jou
Novolin 70/30 (70% NPH 30% regular)	30 minit anvan ou manje oubyen soupe	30–60 minit	2–4 èd tan	10–16 èd tan	Flacon 42 jou, plim 28 jou
Humalog 50/50 (50% lispro 50% NPH)	15 minit anvan ou manje dejene oubyen soupe	5–15 minit	1–5 èd tan	10–16 èd tan	Flacon 28 jou, plim 10 jou
Humalog 75/25 (75% protamine 25% lispro)	15 minit anvan ou manje dejene oubyen soupe	10–15 minit	1–3 èd tan	10–16 èd tan	Flacon 28 jou, plim 28 jou
Novolog 70/30 (70% protamine 30% aspart)	15 minit anvan ou manje dejene oubyen soupe	10–15 minit	1–4 èd tan	10–16 èd tan	Flacon 28 jou, plim 14 jou
HumulinR U500	30 minit anvan ou manje (anjeneral dòz 2-3 fwa pa jou)	30 minit	1–3 èd tan	8–24 èd tan	Flacon 40 jou, plim 28 jou

Ensilin/GLP-1 konplikasyon:
Soliqua 100/33 se yon konbinezon de U 100 glargine ak lixisenatide (GLP-1 agonist reseptè). Depo pou plim 14 jou.

Xultophy 100/3.6 se yon konbinezon de U100 degludec ak liraglutide (agonist reseptè GLP-1). Depo pou plim 21 jou.

Medikaman Oral pou Dyabèt

Anba la a se yon tablo ki gen sis kalite medikaman oral yo itilize pou trete dyabèt. Li enpòtan pou'w konnen ki grenn w ap pran ak poukisa'w ap pran yo.

Tip de grenn	Non Mak	Kote li mache	Kijan li mache
Sulfonylureas: • Glyburide • Glipizide • Glipizide • Glimepiride	• Micronase • Glucotro • Glucotrol XL • Amaryl	Pankreya	• Ede pankreya pou li fè plis ensilin. • Desann sik nan san.
Metiglinides: • Repaglinide • Nateglinide	• Prandin • Starlix	Pankreya	• Ede pankreya pou li fè plis ensilin lè sik nan san ou monte. • Pi kout ke Sulfonylureas.
Biguanides: • Metformin • Metformin ER	• Glucophage • Glucophage XR • Glumetza • Riomet • Fortamet	Fwa	• Ralenti pwodiksyon glikoz fwa a. • Amelyore misk sansiblite nan ensilin.
DPP-4 Inhibitors: • Sitagliptin • Saxagliptin • Linagliptin • Alogliptin	• Januvia • Onglyza • Tradjenta • Nesina	Lestomak, pankreya	• Ede pankreyas lage ensilin lè glikoz wo. Ralenti liberasyon glikoz fwa a. Ralanti manje kite vant la.

Tip de grenn	Non Mak	Kote li mache	Kijan li mache
SGLT2 Inhibitors: • Canagliflozin • Empagliflozin • Dapagliflozin • Ertugliflozin	• Invokana • Jardiance • Farxiga • Steglatro	Ren	• Ede ren yo debarase m de glikoz nan san an lè yo ogmante kantite glikoz nan pipi a.
GLP-1 Receptor Agonist: • Semaglutide	• Rybelsus	Entesten, Pankreyas, Sèvo	• Ede pankreyas la fè plis ensilin lè glikoz ou wo. • Ralenti manje ki soti nan vant ou, sa ki ede glikoz ou soti nan wo anpil apre ou fin manje. • Veye siyal nan sèvo a pou ogmante sasyete (plenitid).

Non	Non Jenerik	Kilè pou pran	Montan	Depo Plim	Kisa pou fè si ou rate yon doz	Sit enjeksyon
Trulicity	Dulaglutide	Menm lè ak chak jou nan semèn lan	• .75 mg chak semèn • Ka ogmante pa 1.5 mg chak 4 semèn. • Dòz maksimòm 4.5 mg.	• Refrijerasyon • Pa mete li frizè. • Ou ka kenbe plim nan tanperati chanb pou 14 jou. • Pwoteje kont limyè solèy la.	Pran pi vit posib jiska 3 jou. Si mwens pase 3 jou rete anvan pwochen dòz la, sote dòz la rate epi rekòmanse semèn apre a nan jou abityèl la ak lè.	• Vant, kwis deyò oubyen anwo bra. • Wotasyon sit yo.
Victoza	Liraglutide	Menm lè chak jou	• 0.6 mg chak jou x 7 jou, apres a 1.2 mg chak jou • Doktè'w la ka ogmante dòz la a 1.8 mg chak jou pou ede ak glikoz oubyen pèdi pwa.	Refrijere jiskaske premye itilize epi estoke nan tanperati chanm pou 30 jou.	Sote dòz ki manke a epi kontinye nan pwochen orè regilye a.	• Vant, kwis deyò oubyen anwo bra. • Wotasyon sit yo. • Pa enjekte nan yon misk.
Ozempic	Semaglutide	Menm lè ak chak jou nan semèn lan	• 0.5 mg chak semèn • Doktè w la ka ogmante a 1 mg chak semèn pou ede w ak glikoz oubyen pèdi pwa. • Dòz maksimòm 2 mg.	• Refrijere jiskaske premye itilizasyon an. • Apre premye itilize plim ou ka kenbe nan tanperati chanm pou 56 jou.	• Pran medikaman an pi vit posib. • Retounen nan orè nòmal ou. Si ou gen plis pase 5 jou an reta pou piki a, sote dòz la rate epi retounen nan orè regilye ou.	• Vant, kwis deyò oubyen anwo bra. • Wotasyon sit yo.

Non	Non Jenerik	Kilè pou pran	Montan	Depo Plim	Kisa pou fè si ou rate yon doz	Sit enjeksyon
Byetta	Exenatide	60 minit anvan ou manje dejene oubyen soupe	• 5 mcg de fwa pa jou. • Apre 1 mwa dòz la ka ogmante a 10 mcg pa jou.	Refrijere anvan premye itilizasyon. Apre premye dòz la ka kenbe nan tanperati chanm.	• Si'w rate yon dòz, sote'l epi kontinye ak orè nòmal ou. • Pa double dòz la.	• Vant, kwis deyò oubyen anwo bra. • Chanje sit ak chak dòz.
Bydureon	Exenatide extended release	Menm lè ak chak jou nan semèn lan	2 mg an menm tan chak semèn.	Kenbe nan frijidè jiska 4 semèn.	Pran pi vit posib si pwochen dòz pwograme a rive nan plis pase 3 jou rezime.	Vant, kwis deyò oubyen anwo bra.
Mounjaro	Tirzepatide	Menm lè ak chak jou nan semèn lan	• Premye dòz 2.5 mg pandan premye 4 semèn yo. • Founisè a ka ogmante dòz chak 4 semèn jiska a 15 mg.	Refrijere nan pake jiskaske administrasyon an. Plim yo ka kenbe nan tanperati chanm pou 21 jou. Pwoteje kont limyè solèy la.	• Si yo rate yon dòz epi pwochen dòz ki pwograme a nan plis pase 2 jou, sote dòz la. • Retounen nan orè nòmal.	• Vant, kwis deyò oubyen anwo bra. • Wotasyon sit yo.

Non medikaman mwen an se:
M'ap pran medikaman sa a chak _____ nan _____jou
a _____ (lè)

GLP-1s

Non	Non Jenerik	Kilè pou pran	Montan	Depo Plim	Kisa pou fè si ou rate yon doz	Sit enjeksyon
Wegovy	Semaglutide	Menm lè ak chak jou nan semèn lan	• Premye dòz 0.25mg yon fwa pa semèn pou 4 semèn, dòz la ap ogmante chak 4 semèn pou maksimòm dòz 2.4mg. • Orè dòz la se 0.25mg, 0.5mg, 1mg, 1.7mg, ak 2.4mg	Depo nan frijidè a oubyen nan tanperati chanm pou jiska 28 jou	Si yo rate yon dòz epi pwochen dòz la pwograme a nan plis pase 2 jou sote dòz la. Return to usual schedule	• Vant, kwis deyò oubyen anwo bra. • Wotasyon sit yo.
Saxenda	Liraglutide	Yon fwa pa jou	Doktè kapab monte dòz la chak semèn. Dòz inisyal 0.6, maksimòm 3 mg	• Refrijere • Yon fwa yo itilize plim, estoke nan tanperati chanm epi pwoteje kont limyè solèy la. • Sèvi ak nan 30 jou.	Pran pi vit posib, kontinye orè regilye jou kap vini an.	• Vant, kwis deyò oswa anwo bra. • Pa enjekte nan yon misk, epi chanje sit ak chak dòz.
Zepbound	Tirzepatide	Menm lè ak chak jou nan semèn lan	• Premye dòz 2.5 mg pandan premye 4 semèn yo • Founisè a ka ogmante dòz chak 4 semèn jiska a 15 mg	• Refrijere nan pake jiskaske administrasyon an. • Plim yo ka kenbe nan tanperati chanm pou 21 jou. Pwoteje kont limyè solèy la.	Si yo rate yon dòz epi pwochen dòz la pwograme a nan plis pase 2 jou sote dòz la.	Vant, kwis deyò oubyen anwo bra.

Non medikaman mwen an se:

M'ap pran medikaman sa a chak _____ nan _____jou
a _____ (lè)

