

# Kisa Maladi Dyabèt (maladi fè sik) Ye?

Dyabèt vle di genyen twòp kantite sik (glikoz) nan san ou.

Nan yon moun ki an sante, yon òmon ki rele ensilin ede kò transfòme manje li fin manje pou fè enèji. Nan yon moun ki fè dyabèt (sik), lè li fin manje, swa kò li pa kapab sèvi ak ensilin osnon li pa pwodui ase ensilin.

Maladi dyabèt ki pa sou bon kontwòl kapab lakoz ou vin avèg, vin genyen maladi nan kè, ren, pye, ak nan dan ou.

Si ou andanje pou ou ta genyen dyabèt, fè tès sik nan san chak twa zan.

Pwogram pou Kontwòl Maladi Dyabèt  
Biwo Sante Fanmi ak Sante Kominotè  
Depatman Sante Piblik nan Massachusetts  
250 Washington Street, Fourth floor  
Boston, MA 02108-4619  
617-624-5070

Produced by the  
Massachusetts Health Promotion Clearinghouse  
The Medical Foundation  
[www.maclearinghouse.com](http://www.maclearinghouse.com)  
Updated 2002

Haitian Creole

# Dyabèt Eske ou andanje?

*Milyon sou milyon moun  
fè maladi dyabèt, epi yo  
pa menm konn sa*



**PWOGRAM**  
**POU KONTWOLE MALADI**  
*Tèt ansanm pou prevansyon*  
*ak pou kontwòl maladi dyabèt* **DYABÈT**

*Depatman Sante Piblik nan Massachusetts*

## Diferan kalite dyabèt

**Dyabèt tip 1.** Se sitou ti moun piti ak jèn moun ki plis genyen li; men, pafwa, moun tout laj kapab genyen dyabèt tip 1 tou. Moun ki gen dyabèt tip 1 bezwen pou yo pran ensilin chak jou.

**Dyabèt tip 2.** Se sitou granmoun (laj 40 an ou plis) ki twò gwo, ki antdezay oswa nan laj grandèt yo, epi ki soti nan fanmi ki soufri maladi dyabèt. Anpil moun ka kontwòle fòm dyabèt sa-a si yo sivèye sa yo manje, yo kontwòle pwa yo, epi yo fè egzèsis. Gen moun ki oblije pran grenn oswa ensilin pou ede yo kontwòle tip dyabèt sa-a.

Pou swenyen dyabèt **tip 1** ak dyabèt **tip 2**, yon moun bezwen manje manje ki bon pou sante li, fè egzèsis, pran grenn si doktè li preskri yo epi wè doktè regilyèman.

## Moun ki andanje pran maladi dyabèt

Ou kapab plis andanje vin fè dyabèt si ou:

- two gwo
- pa jam fè okenn egzèsis
- Panyòl, Ameriken Nwa, Amerendyen osnon Azyatik
- gen lòt moun nan fanmi ou ki te fè dyabèt
- fè tansyon wo
- èske ou genyen yon nivo kolesterol HDL pi wo pase 40 mg/dl osnon yon nivo trigliserid anba 150 mg/dl
- depase laj 40 tan
- se fi ki te akouche tibebe ki te peze depase 9 liv
- se fi ki te fè maladi sik pandan ou te ansent

## Sentòm maladi dyabèt

Eske ou santi ou:

- fatigue?
- grangou?
- swaf?
- ap megri?

Eske ou konn:

- pipi anpil?
- genyen enfeksyon nan po oswa nan pati prive ou tanzantan
- wè twoub
- santi lè ou blese li pran tan pou blesi-a geri?
- santi pye ou angoudi osnon ki ap pikote?

Sentòm sa yo komen nan moun ki fè dyabèt, men anpil moun ki genyen dyabèt ka pa santi yo.

## Rezilta tè s pou dyabèt

Dat jodi a se: \_\_\_\_\_

Kounyea li: 1 \_\_\_\_\_ è \_\_\_\_\_

Sa fè n èdtan depi mwen te manje

yon bagay.

Kantite sik (glikoz) ki nan san mwen mezire:

mg/dl.

Glikoz san  
antye ki nan  
kapilè

## Kisa rezilta sa a vle di?

**Si ou pòkò manje nivo sik nòmal ou pa sipoze depase 100 mg/dl; 2 zèdtan apre ou fin manje, nivo sik ou pa sipoze depase 140 mg/dl.**

- Nivo sik mwen nòmal kounye a. Si mwen ta vin santi nenpòt nan sentòm maladi dyabèt ki make sou fèy papye sa a, mwen dwe ale tyeke san mwen ankò nan 3 zan.
- Nivo sik mwen byen wo jodi a. Li enpòtan anpil pou mwen wè ak doktè mwen byen vit pou li kapab fè yon tè s san pou mwen.

- Tès san ou sòt fè jodi a se yon tè s pou wè si ou fè sik. Li sèlman di ou si sik ou wo, li pa di ou si ou genyen maladi dyabèt.
- Se yon doktè sèlman ki kapab di ou si wi ou non, ou genyen maladi dyabèt.

## Sonje!

- Toujou sivèye kò ou pou sentòm maladi dyabèt.
- Si nivo sik ou monte wo jodi a, se pou ou ale fè yon lòt tè s san pou tyeke sik ou ankò.