

Èske mwen ka gen dyabèt?

Dyabèt se yon maladi ki lakòz sik nan san ou vini twò wo.



Sa ka rive lè kò ou pa pwodui ase ensilin oswa kò ou pa ka itilize ensilin li pwodui a.

Ensilin se yon òmòn natirèl yon ògán ki rele pankreyas pwodui ki ede kò ou transfòme manje ou manje an enèji.



Dyabèt la ka kontwole avèk yon rejim ki an sante, egzèsis fizik ak bon medikaman yo.

Gen plis pase **450 milyon** moun nan monn lan ki gen dyabèt.¹

Dyabèt ki pa kontwole ka lakòz vin avèg, atak kè, estwok, ensifizans renal ak anpitasyon. Gen anpil Afriken-Ameriken, Latino, Ameriken Endyen ak Natif Natal Alaska ki gen dyabèt.²

Ou gen plis risk pou gen dyabèt si ou:³



Gen yon manman, papa, frè oswa sè ki gen dyabèt



Gen tansyon wo



Twò gwo



Gen kolestewòl ak/oswa trigliserid ki wo



Pa fè fizik



Gen antesedan pou maladi kadyo-vaskilè



Pran yon rejim alimantè ki pa pa bon pou sante ou



Te gen dyabèt pandan gwosès



Gen plis pase 45 kan



Dyagnostik te montre ou gen sendwòm ovè polikistik (PCOS)

Apeprè mwatye nan moun k ap viv ak dyabèt pa konnen yo genyen maladi a.¹

Ou ka pa gen okenn sentòm oswa ou ka santi ou pi **swaf** jan ou ta dwe swaf, **wè ke ou pipi anpil**, epi pèdi pwa san ou pa konnen poukisa.

Li enpòtan pou ou fè yon doktè tcheke sik ou pou asire ke li nòmal.



Si ou dekouvri ou gen dyabèt, lè sa a, ou ka kòmanse:



manje byen



fè egzèsis fizik



pran medikaman pou kontwole sik ou

Si yo fè tès pou ou epi ou pa gen dyabèt, lè sa a, ou ka toujou ajoute pi bon manje nan rejim alimantè ou epi ogmante aktivite fizik ou pou rete an sante.

Pre-dyabèt se yon kondisyon kote sik ou wo men li pa ase wo pou gen dyabèt. Sa vle di ou ka vin gen dyabèt si ou pa pèdi pwa, pa fè egzèsis fizik epi pa amelyore rejim alimantè ou.

Gen anpil bagay ou ka fè pou anpeche dyabèt epi rete an sante, tankou:

- Diminye nan manje ki gen kalori vid yo, tankou soda, bonbon ak tchips
- Manje anpil legim, manje ki pa gen anpil grès ak manje ki gen anpil fib, tankou pwa, pen konplè ak avwán
- Fè egzèsis fizik tounen yon pati nan woutin chak jou ou. Pa egzanzp, danse, pratike yon espò oswa mache olye ou kondui
- Kenbe pwa ou nan yon ranje nòmal
- Fè doktè ou a tcheke ou chak kèk ane pou dyabèt

1. Cho NH, et al. Abstract of "IDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045." Diabetes Res Clin Pract. 138; 2018.
2. Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report, 2017. Disponib sou: <http://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf>.
Aksede nan dat 5 fevriye 2019.

3. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol.42 (Suppl. 1): S17.