

SIK WO NAN SAN

Sa ka rive si ou manje twòp manje, si w malad, si ou anba anpil estrès oswa ou pa pran ase medikaman.

Siy yo: fatig, pipi souvan, santi swaf, ak wè twoub.

AKSyon

- ▶ Rele founisè swen sante w si, san okenn rezon sik nan san w nan 200 mg/dl oswa piplis pandan 2 jou
- ▶ Siveye nivo sik ou chak 4 èdtan oswa jan oumenm ak doktè w te pale

REGLEMAN JOU KONJE

Lè w malad, sik nan san w pi difisil pou trete.

AKSyon

Rele founisè swen sante w si ou: pa ka manje, ou vomi, ou gen dyare, oswa sik nan san ou kontinye wo.

- ▶ Kontwole sik nan san ou pi souvan (4 a 6 fwa pa jou) oswa jan oumenm ak doktè w te pale
- ▶ Kontinye pran medikaman dyabèt ou
- ▶ Bwè omwen yon tas dlo oswa lòt bwason ki san sik ak kafeyin chak èdtan
- ▶ **Si ou pa ka manje repa nòmal ou, pran youn nan 15 gram idrat kabòn sa yo chak 3 – 4 èdtan**
 - ½ tas ji fwi
 - 1 tas lèt
 - ½ tas bwason gazez nòmal yo
 - 6 biskwit sale
 - 1 tas soup
 - ½ tas krèm

RETE AKTIF OSWA FÈ EGZÈSIS FIZIK

Sa ap ede w kontwole pwa kò w, bese nivo sik nan san w epi li ka anpeche maladi kè ak lòt pwoblèm.

- ▶ **Si w pran ensilin:**
 - pa fè piki a nan zòn nan kò w ap fè egzèsis fizik la
 - pa fè piki nan kò ou ak ensilin FRÈT
- ▶ **Ou ka gen sik nan san ki ba plizyè èdtan apre ou fin fè egzèsis**

AKSyon

- ▶ **Anvan ou fè egzèsis**
 - pale ak founisè swen sante ou.
 - fè tèss sik nan san ou.
 - manje yon ti goute si sik nan san w mwens pase 100 mg/dl.

Sonje:

- ▶ Mache ak sik ki aji vit
- ▶ Mete soulye ak chosèt ki nan mezi pye ou
- ▶ Bwè anpil dlo anvan, pandan ak apre egzèsis
- ▶ Sispann fè egzèsis si ou gen souf kout, si w santi w febli oswa ou gen doulè
- ▶ Pale ak doktè w sou pwoblèm sa yo anvan ou rekòmanse fè egzèsis
- ▶ Manje yon ti goute si w ap fè egzèsis pandan plis pase 45 minit
- ▶ Kontwole sik ou tousuit si w santi siy sik nan san ki ba
- ▶ Si ou pa ka fè tèss, pa mezi prekosyon trete kanmenm
- ▶ Mete yon idantifikasyon medikal (Nan ka-dijans, yon moun ap konnen ou soufri dyabèt)

FASON POU PWOTEJE PYE

AKSyon

- ▶ **Wete soulye ak chosèt ou chak fwa w ale kay founisè swen sante ou**
- ▶ Egzamine anlè ak anba pye ou chak jou. Sèvi ak yon glas pou ede ou si li nesèsè
- ▶ Lave pye ou chak jou avèk savon dou ak dlo tyèd (tcheke dlo a ak koud-bra ou oswa ponyèt ou)
- ▶ Pase losyon anlè ak anba pye ou – **PA METE NAN FANT ZÒTÈY OU**
- ▶ Mete chosèt / ba toutan
- ▶ Enspekte soulye w anvan ou mete pye w andedan yo
- ▶ **Soulye ak pantouf yo dwe:**
 - kouvri pye ou nèt,
 - yo dwe konfòtab, epi yo dwe nan mezi pye w
- ▶ **Pa:**
 - mache pye atè
 - tranpe pye w
 - sèvi ak kousen chofaj oswa bouyòt pou chofe pye w
 - trete maladi nan po ak nan pye
- ▶ Al wè doktè w **tousuit** si ou remake:
 - zòn k ap vin wouj
 - anflamasyon, ti boul oswa fant sou po kò ou
 - chanjman nan sansiblite oswa nan tanperati
- ▶ Al wè yon Doktè pye si ou pa kapab koupe oswa taye zong ou.

8/11 (Translated in Haitian-Creole)



SUNY
DOWNSTATE
Medical Center
University Hospital of Brooklyn

DYABÈT ENSTRIKSYON POU EGZEYAT



Apwobasyon: Komite pou Edikasyon Pasyan ak Fanmi

Dwa-dotè © 2010 Inivèsite Eta Nouyòk
Sant Medikal Downstate
Lopital Inivèsite Bwouklin

RANDEVOU AK SWEN SIPLEMANTE

AKSyon

- ▶ Asire ou gen tout preskripsyon pou dyabèt ou, tankou:
 - tès pou glikoz nan san (aparèy pou mezire, bandlèt, lansèt)
 - medikaman (konprime, flakon ensilin, bik ensilin) **Yo dwe fè piki ak ensilin ki frèt.**
 - sereng, zegwi pou bik
- ▶ Pale avèk founisè swen sante ou sou kilè ak konbyen fwa pou kontwòl sik nan san ou. Ekri rezilta tès sik nan san w nan yon rejis yo pou gade li ansanm ak founisè swen sante ou.
- ▶ Asire ou gen yon randevou pou wè founisè swen sante ou pou egzamine plan pou swen dyabèt ou.
- ▶ Mande Founisè Swen Sante (prensipal) ou pou refere w nan edikasyon sou dyabèt pou pasyan ki pa entènè

NIMEWO TELEFON ENPOTAN:

Diabetes Treatment Center
(w pa bezwen referans doktè)
718-270-7207

Dyetetisyen (w pa bezwen rekòmandasyon doktè) 718-270-1485

Brooklyn Diabetes Club
718-270-2020 oubyen 718-270-3739

REFERANS:

1. American Diabetes Association www.diabetes.org
2. Joslin EZStart. Joslin Diabetes Center 2006
3. 4 Steps to Control Your Diabetes. (Etap pou Kontwòl Dyabèt ou) For Life. (Avi) <http://ndep.nih.gov/publications>
4. Take Charge of Your Diabetes (Pran Kontwòl ou) <http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/>

NIVO SIK NAN SAN KI BA (Sik ki mwens pase 70 mg/dl)

Sa ka rive lè manje, egzèsis ak medikaman pou sik ou pa balanse. Tankou nan:

- ▶ Manje ki twò piti ak reta nan manje
- ▶ Twòp egzèsis
- ▶ Twòp medikaman

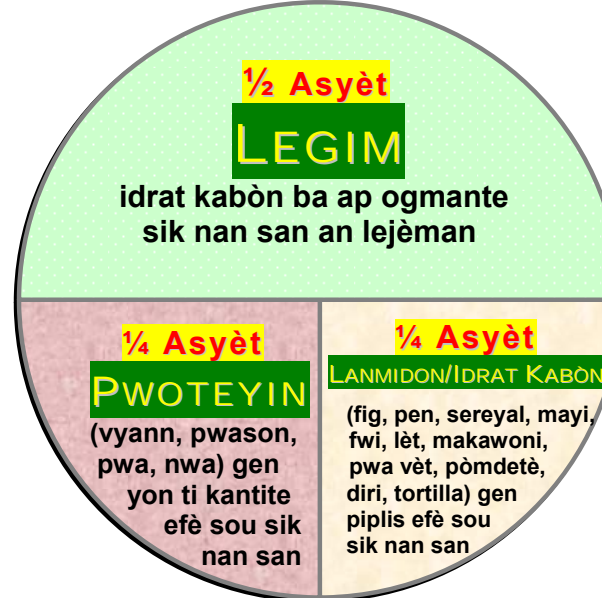
Ou ka santi ou -

ap tranble, grangou, ou anvi dòmi oswa ou fatige, swe, twouble, toudi, ajite pandan w ap dòmi lannwit.

AKSyon

- ▶ Si w santi sentòm sik nan san ki ba, kontwòl san ou imedyatman si ou kapab
- ▶ Si ou **pa kapab** fè tès la, **fè tretman tousuit ak youn (1) nan bagay sa yo_15 gram sik ki aji vit:**
 - 3 tablèt glikoz oswa 3 sirèt di
 - ½ vè (4 ons) ji fwi
 - ½ vè soda nòmal
- ▶ Re-kontwòl sik ou 15 minit apre tretman an. Si li pi wo pase 70 mg/dl manje yon ti goute si pwochen repa nan plis pase 1 èdtan.
- ▶ Si li toujou pi ba pase 70 mg/dl, repete tretman an
- ▶ Si w pa santi w pi byen, rele founisè swen sante w oswa rele 911

ASYET OU POU PLANIFIKASYON MANJE



MANJE YON FASON KI BON POU SANTE

Soufri dyabèt **sa pa vle di ou oblije abandonnen tout manje ou renmen, men li vle di ou gen kontwòl gwozè pòsyon yo.** Aprann manje manje ki bon pou sante, se yon pati enpòtan nan jesyon ou.

AKSyon

- ▶ Mande founisè swen sante w pou rekòmande ou ba yon dyetetisyen
- ▶ Aprann kijan manje diferan ak kantite ou manje a afekte sik nan san ou
- ▶ Manje 3 repa pa jou; manje 2 ti goute pa jou. **PA SOTE REPA**
- ▶ Balanse manje ou: mete ladan sous idrat kabòn, pwoteyin ak/oswa grès ki bon pou sante

Chak jou, mete ladan:

- 1½ tas legim
- 2 – 3 pòsyon fwi
- 1 – 3 tas lèt oubyen yogout ki gen yon ti kantite grès

FASON POU LI ETIKÈT NITRISYON

Premyèman: Tcheke Gwozè Pòsyon an
Gwozè pòsyon pou manje sa se 1 tas
Gen 2 pòsyon oswa 2 tas nan resipyan sa a

Valè Nitritif

Gwozè Pòsyon 1 tas
Pòsyon nan Resipyan an 2

Kantite nan Pòsyon an 1 Tas	
Kalori 250	Kalori ki soti nan Grès 110
% Valè pou chak jou*	
Total Grès 12 g	18%
Grès satire 3 g	15%
Grès Trans 1.5 g	
Kolestewòl 30 mg	10%
Sodyòm 470 mg	20%
Total Idrat Kabòn 31 g	10%
Fib Alimantè 0 g	0%

Sik 5 g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Kalsyòm 20%	Fè 4%

* Pousantaj Valè pou chak jou ki baze sou yon rejim alimantè 2000 kalori. Pou oumenm, valè pou chak jou yo ka pi wo oswa pi ba selon bezwen kalori ou;

	Kalori	2,000	2,500
Total Grès	Mwens pase	65 g	80 g
Grès Satire	Mwens pase	20 g	25 g
Kolestewòl	Mwens pase	300 mg	300 mg
Sodyòm	Mwens pase	2,400 mg	2,400 mg
Total Idrat Kabòn		300 g	375 g
Fib Alimantè		25 g	30 g

Kalori pou chak gram:		
Grès 9	Idrat kabòn 4	Pwoteyin 4

Dezyèmman: Tcheke Total Idrat Kabòn Kontni

Total idrat kabòn lan endike konbyen gram idrat kabòn ki nan 1 pòsyon. 15 gram idrat kabòn egal a 1 pòsyon idrat kabòn.

Fib fè pati kantite total idrat kabòn lan tou.

Sik deja fè pati kantite total idrat kabòn lan. Valè sa a endike kantite total pou ni sik natirèl ni sik yo ajoute yo.