APÈSI SOU **DYABÈT**

SENTÒM DYABÈT TIP 2, TRETMAN AK SWEN NAN CODMAN

Codman Square Health Center

KISA DYABÈT TIP 2 YE?

Yon maladi kwonik kote nivo sik yo twò wo andedan kò ou. Nan ka dyabèt tip 2 a, sa rive paske kò ou gen pwoblèm pou trete sik la.

KONPLIKASYON ALONTÈM

Ofiramezi, dyabèt tip 2 a ka lakoz vin gen konplikasyon tankou:

- Maladi Fwa
- Pwoblèm Nè
- Maladi Kè
- Pwoblèm nan Pye
- Avèg

KISA 'A1c' YE?

A1c (Emoglobin A1c) se tès san nou itilize pou evalye nan ki nivo dyabèt ou a kontwole. Tès sa a ban nou yon evalyasyon sou nivo sik ou pandan twa (3) mwa ki sot pase yo.

OBJEKTIF A1c MWEN AN:

_____

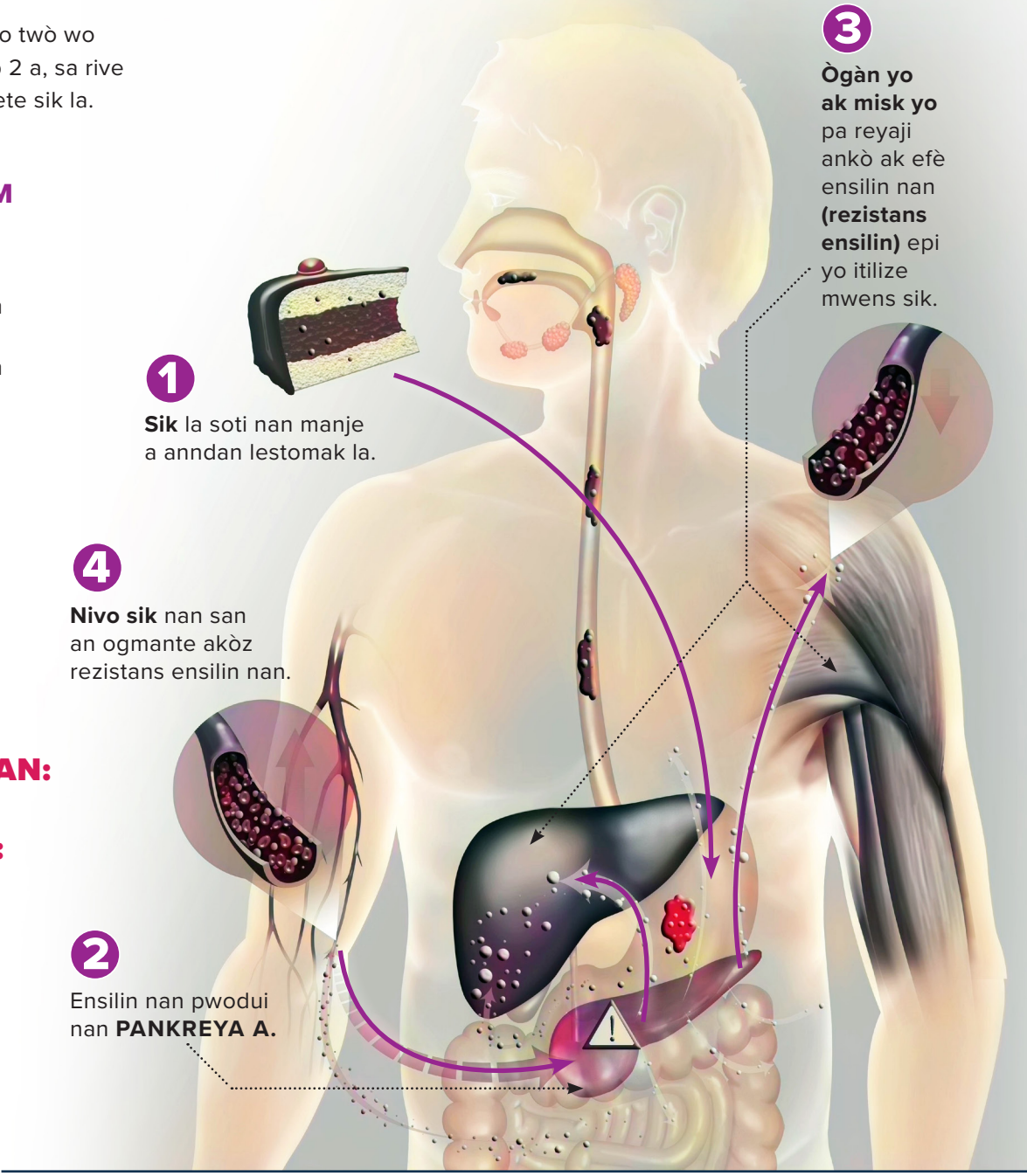
DÈNYE A1c MWEN AN:

_____

KISA YON SIK NÒMAL YE?

80 – 130

Anvan repa, glisemi ou an ta dwe ant 80 ak 130.



SENTÒM SIK KI WO

- Ou santi ou swaf
- Ou santi ou fatige souvan
- Bezwen fè pipi souvan
- Twoub vizyon

SENTÒM SIK KI BA

- Tranble ak/ oswa transpire
- Ou santi ou enève oswa angwase
- Konfizyon
- Manke apeti

OPSYON POU TRETMAN

CHANJMAN NAN FASON OU AP VIV:

- Rejim alimantè ekilibre
- Egzèsis

MEDIKAMAN:

- Konprime chak jou
- Piki chak semèn
- Terapi ranplasman ensilin

SWEN DYABÈT NAN CODMAN

Codman Square Health Center

KISA MWEN KA ESPERE?

CHAK JOU	**Manje ki Ekilibre**	**Egzèsis** (150 minit chak semèn nan aktivite modere)	**Kontwole sik ou** (si founisè ou a mande sa)	**Pran medikaman yo** (jan founisè ou a mande sa)	
CHAK 3 MWA	**Tès A1c** (Lè dyabèt ou pa kontwole)		**Vizit Founisè swen an** (Lè dyabèt ou pa kontwole)		
CHAK 6 MWA	**Tès A1c** (depi dyabèt ou byen kontwole)	**Vizit Founisè swen an**		**Vizit Dantis**	
CHAK ANE	**Tès ren**	**Tès kolestewòl**	**Egzamen zye pou dyabetik**	**Tès pye**	
YON FWA	**Vaksen kont nemoni**		**Vaksen kont Epatit B**		

LÒT SIPÒ POU DYABÈT TIP 2 NAN CODMAN

RANKONTRE AK YON KONSEYE NITRISYON

Rele **(617) 822-8271** oswa vizite **www.codman.org/medical-service/nutrition** pou aprann plis sou swen nitrisyon nan Codman.

KONTWOLE SANTE MANTAL

Mande founisè swen ou an ba ou yon referans. Vizite **www.codman.org/medical-service/behavioral-health** pou aprann plis sou swen sante konpòtmantal nan Codman.

PRAN RANDEVOU AK YON ENFIMYÈ

- **Aprann plis** sou dyabèt nan men yon enfimyè
- Kenbe ajou **tès san** ou yo
- Aprann kijan pou itilize yon **glikomèt,** egzamine sik nan san ou