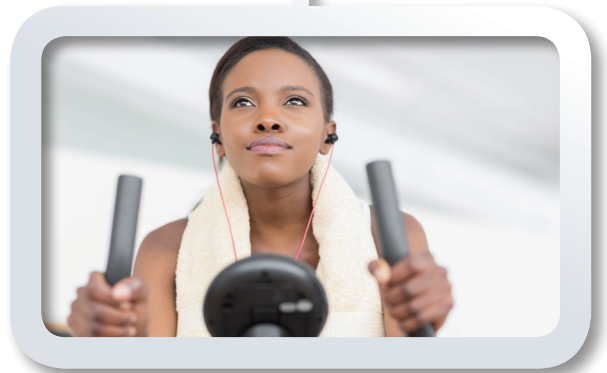


PRE-Dyabèt

Sa li ye ak sa ou kapab fè?



Kisa pre-dyabèt ye?

Pre-dyabèt se yon kondisyon ki vini avan dyabèt. Sa vle di nivo glikoz nan san ou twò wo men li pa ase wo pou rele li dyabèt. Pa gen okenn sentòm klè pou pre-dyabèt. Ou kapab genyen li epi ou pa menm konn sa.

Si mwen gen pre-dyabèt, kisa sa vle di?

Sa vle di ou kapab gen dyabèt tip 2 talè konsa oubyen pi devan. Epi tou ou gen plis chans pou soufri maladi kè oswa fè yon kriz nan sèvo.

Men nou genyen yon bòn nouvèl. Gen bagay ou kapab fè pou genyen dyabèt tip 2 pi ta toujou oswa evite li.

Kijan mwen kapab fè pou genyen dyabèt tip 2 pi ta toujou oswa evite li?

Gen posiblite pou ou genyen dyabèt tip 2 pi ta toujou oswa evite li ak:

- aktivite fizik, tankou mache
- pèdi pwa si ou bezwen
 - menm si ou pèdi detwa liv sa ap ede
- pran medikaman, si doktè ou preskri li

Si ou genyen li, ti pa sa yo kapab bese glikoz ou nan yon nivo nòmal. Men w ap toujou nan pi gwo risk pou dyabèt tip 2.



Aktivite fizik regilye kapab ede ou genyen dyabèt pi ta toujou oswa evite li

Lè ou aktif sa se youn nan pi bon mwayen pou genyen dyabèt tip 2 pi ta toujou oswa evite li. Epi tou li ka bese pwa kò ou ak tansyon ou, epi amelyore nivo kolestewòl ou. Mande ekip swen sante ou enfòmasyon sou fason ou kapab aktif san danje.

Yon fason pou ou vin pi aktif se eseye mache pou demi èdtan, senk jou pa semèn. Si ou pa gen tout 30 minit yon sèl kou, ou ka fè ti pwomnad pi kout pandan jounen an.

Lè ou pèdi pwa sa kapab ede ou genyen dyabèt pi ta toujou oswa evite li

Lè ou pa twò gwo oswa ou genyen yon pwa kò ki nòmal li bon anpil pou sante ou, sa kapab ede ou anpil. Si ou peze twòp, nenpòt ti pwa ou pèdi, menm si se 7% pwa kò ou (pa egzanp, ou pèdi apeprè 15 liv si ou peze 200 liv) sa kapab evite oswa fè li pran plis tan pou w gen risk pou fè dyabèt.



Pou plis enfòmasyon nan men American Diabetes Association (Asosyasyon Dyabèt Ameriken), ale sou sitwèb diabetes.org oswa rele 1-800-DIABETES (342-2383).



Pran tès sou risk nou an sou diabetes.org/risktest pou konnen si ou gen risk.



Fè chwa ki bon pou sante ou

Men kèk ti pa ou kapab pran pou pran kontwòl fason ou manje. Detwa ti pa sa yo kapab fè yon gwo diferans pou sante ou.

- Bwè mwens kola ak ji. Bwè dlo oswa eseye bwason ki san kalori.
- Chwazi ti goute ki pa gen anpil kalori, tankou pòpkòn nan plas tchips.
- Manje salad ak yon sòs salad ki pa gen anpil matyè gra epi omwen yon legim pandan soupe chak swa.
- Chwazi yon fwi nan plas gato, tat, oswa bonbon.

Manje pi piti pòsyon pou w ka manje pi piti kalori

- Manje pi piti pòsyon manje ou konn manje nòmalman.
- Pataje repa prensipal ou ak yon zanmi oswa fanmi lè nou soti pou manje. Oswa pote mwatye lakay ou pou pita.

Redwi move matyè gra

- Griye, bouyi, boukannen, kwit ak vapè, oswa kwit tan pou ou fri.
- Itilize yon ti kras lwil pou fè manje nan plas bè oswa mantèg.
- Eseye pwoteyin plant tankou pwa nan plas vyann ak poul.
- Chwazi pwason omwen de fwa pa semèn.
- Manje vyann ki mèg tankou moso won oswa filè, oswa poul san po.
- Redwi vyann ki gen anpil matyè gra oswa vyann ki trete tankou òtdòg, sosis, ak vyann kochon.
- Manje mwens desè ki gen anpil matyè gra tankou krèm, gato ak glasaj, ak bonbon.
- Evite magarin ak lòt manje ki gen matyè gras trans.

Swiv pwogrè ou

Ekri sa ou manje ak kantite ou manje ak bwè pandan yon semèn. Lè ou ekri bagay yo ou pi konsyan sou sa w ap manje epi li ede ou pèdi pwa.



Yon ti rezime

- Dyabèt se yon gwo maladi- si ou fè yon jan pou genyen li pi ta toujou oswa evite li pi ta toujou, w ap gen pi bon sante alalong.
- Anpil moun soufri dyabèt - men ou kapab redwi risk ou lè ou pèdi yon ti kantite pwa.
- Lè ou chanje fason ou manje epi ou ogmante aktivite fizik ou kapab vin gen dyabèt tip 2 pi ta toujou oswa evite li.

Fè tès

Si ou genyen anpil risk pou fè dyabèt, mande doktè ou pou fè yon tès nan pwochen vizit ou. Pran tès sou risk nou an sou diabetes.org/risktest pou konnen si ou gen risk.

Kòmanse

- Fè aktivite fizik.
- Kreye yon plan pou pèdi pwa.
- Swiv pwogrè ou.

Pou plis enfòmasyon nan men **American Diabetes Association (Asosyasyon Dyabèt Ameriken)**, ale sou sitwèb diabetes.org oswa rele 1-800-DIABETES (342-2383).