

## Dyabèt Yon Entwodiksyon

Dyabèt se yon pwoblèm nan kò ou ki fè nivo glikoz (sik) nan san ou monte twò wo. Yo rele sa ipèglisemi tou.

Lè ou manje, kò ou dijere manje a pou li tounen glikoz epi voye li nan san ou. Apresa Ensilin ede pote glikoz la soti nan san ou pou ale nan selil ou yo. Lè glikoz antre nan selil ou yo, kò ou itilize glikoz la tankou enèji touswit oswa li sere li pou itilize pita. Yon moun ki soufri dyabèt gen pwoblèm ensilin. Men, se pa tout moun ki soufri dyabèt ki gen menm pwoblèm nan.

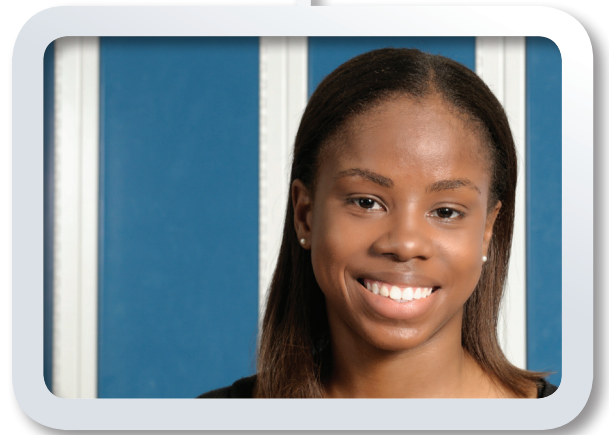
Gen plizyè kalite dyabèt – tip 1, tip 2, ak yon kondisyon ki rele dyabèt jestasyonèl. Si ou gen dyabèt, kò ou pa pwodwi ase ensilin oswa li pa ka itilize ensilin li fè a byen, oubyen ou gen tou de pwoblèm sa yo.

Ou kapab trete dyabèt avèk ensilin, medikaman pa bouch, egzèsis, ak fason ou manje. Si ou pa trete li, dyabèt kapab lakòz anpil konplikasyon, tankou dega nan nè ou, pwoblèm nan ren ak zye, maladi kè, ak kriz nan sèvo. Men, si ou kontwole li byen, ou ka viv lontan epi an sante avèk maladi dyabèt.

### Tip 1

Lè ou gen dyabèt tip 1, defans iminitè ou detwi selil beta yo pa erè. Selil beta yo se selil nan pankreya ou ki pwodwi ensilin lan. Kò ou trete selil beta sa yo tankou etranje k'ap anvayi ou epi li detwi yo. Li kapab detwi yo pandan detwa semèn, mwa, oswa ane.

Lè yo detwi selil beta yo, pankreya ou sispann fè ensilin, oswa kantite ensilin li fè yo tèlman piti ou bezwen pran ensilin pou w viv.



**Ensilin** se yon òmòn selil beta nan pankreya ou yo fè. Pankreya ou se yon ògàn ki plase dèyè lestomak ou.

### Tip 2

Si ou genyen dyabèt tip 2 kò ou pa itilize ensilin jan li sipoze a. Yo rele sa rezistans ensilin. Okòmansman, selil beta yo eseye pwodwi plis ensilin pou rezoud pwoblèm nan. Men, apre yon tan, pankreya ou pa ka kontinye, li vin pa ka fè ase ensilin pou kenbe glikoz nan san ou nan yon nivo nòmal.

Kèk moun ki gen dyabèt tip 2 kapab kontwole dyabèt yo depi yo manje byen epi yo fè egzèsis. Gen de fwa, doktè kapab bezwen preskri medikaman oral (grenn) ak/oswa ensilin pou ede glikoz ou rive nan yon nivo nòmal nan san ou. Dyabèt se yon maladi ki toujou ap pwogrese - menm si ou pa bezwen trete dyabèt ou a ak medikaman okòmansman, ou kapab bezwen fè sa apre yon tan.

### Dyabèt Jestasyonèl

Dyabèt jestasyonèl (GDM) se yon dyabèt ki devlope pandan gwosès. Pou pifò fanm, nivo glikoz nan san yo ap retounen nòmal apre yo fin akouche. Si ou te gen GDM, w'ap bezwen fè tès regilyèman paske ou gen plis risk pou devlope dyabèt tip 2 pita nan vi ou.

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



**...kèk moun ki souffri dyabèt tip 2 gen sentòm ki tèlman lejè ou gendwa pa remake yo.**



**29,1 milyon** ameriken souffri dyabèt.

## Jan Pou Kontwole Dyabèt

Pou kontwole dyabèt, w'ap travay ak ekip swen sante ou pou kreye yon plan k'ap ede ou atenn objektif ou. Ansanm, w'ap kontwole ABC pou dyabèt yo:

**A se pou A1C:** Lè ou tcheke A1C ou li di nivo glikoz nan san ou pou 2 ou 3 dènye mwa yo. Se verifikasyon san "ak yon memwa".

**B se pou bon tansyon:** Nivo tansyon san ou di ou gwosè fòs san ou anndan venn ou yo. Lè tansyon ou wo, kè ou oblije travay plis.

**C se pou chif kolestewòl:** Nivo kolestewòl ou di ou kantite matyè gra ou gen nan san ou. Kèk kalite kolestewòl, tankou HDL, ede pwoteje kè ou. Lòt kolestewòl, tankou LDL, kapab bouche venn ou yo epi fe ou gen maladi kè. Triglisèrid se yon lòt kalite matyè gra nan san ki ogmante risk pou ou fè yon kriz kadyak oswa kriz nan sèvo.



## Siy Pou Veye

Sentòm sa yo se bon egzanp dyabèt. Men, kèk moun ki souffri dyabèt tip 2 pa genyen anpil sentòm ou gendwa pa remake yo.

Sentòm dyabèt nou wè souvan:

- Pipi souvan
- Santi ou swaf anpil
- Santi ou grangou anpil - menm si w'ap manje
- Gwo fatig
- Ou wè twoub
- Kote ou blese/grafouyen pran tan pou geri
- Pèdi pwa - menm si ou manje plis (tip 1)
- Ou santi men/pye ou ap pike ou, fè ou mal, oswa li mò (tip 2)



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