



FASON POU JERE GLISEMI

✓ KONPRANN GLIKOZ NAN SAN (Glisemi)

Tès depistaj sante ak doktè w la souvan gen ladan mezi konbyen glikoz ki nan san ou. Bon glikoz nan san se yon siy sèvo w, ren yo, ak kè a ansante. Si glikoz nan san an twò fèb, ou ka santi w fatige oswa ou gen vètij men ou santi w pi byen apre ou fin manje. Glikoz nan san ki wo kapab gen rapò ak bagay tankou dezidratasyon oswa enfeksyon. Men, si glikoz nan san twò wo oframezi tan ap pase, sa gendwa vle di ou gen predyabèt oswa dyabèt.

GLIKOZ Lè nou manje, kò nou pwodui glikoz, yon kalite sik. Li sikile nan san an jouk nan kò a kote ki bezwen enèji. Lòt pati yo nan kò a bezwen ensilin pou transpòte glikoz nan selil yo pou yo itilize kòm enèji. Moun ki ansante ka kenbe glisemi ansante lè yo manje ak entelijans, lè yo aktif fizikman, lè yo jere estrès, epi lè yo dòmi byen.

Nan dyabèt Tip 2, glikoz la akimile nan san an olye li ale nan selil yo paske:

↓ Kò a devlope "rezistans ak ensilin" epi li pa ka itilize ensilin li an yon fason ki efikas.

↓ Pankreya a pèdi kapasite l pou pwodwi ensilin piti piti.

Rezilta a ka yon nivo glisemi ki wo.



✓ SWIV NIVO YO

Pwofesyonèl swen sante yo ka pran mezi glisemi yo. Si ou ap viv ak dyabèt Tip 2, ou gendwa bezwen kontwole nivo glisemi w pi souvan.

Si ou gen dyabèt, vizite [American Heart Association | Diabetes](#). (sitwèb an Anglè)

Glisemi San Manje	Dyagnostik	Sa Li Vle Di
Mwens pase 100 mg/dl	Nòmal	Entèval ki sen
100 jiska 125 mg/dl	Predyabèt (glisemi san manje ki modifye)	Gen plis risk pou devlope dyabèt.
126 mg/dl oswa plis	Dyabèt Melitis (Dyabèt Tip 2)	Gen plis risk pou devlope maladi kè oswa konjesyon serebral.



KONSÈY POU REYISI



MANJE AK ENTELIJANS

Manje repa ki gen anpil legim, fwi, sereyal konplè, pwa, nwa, ak pwoteyin mèg tankou pwason ak fwidmè. Bwè anpil dlo. Dlo ka ede kenbe yon nivo glisemi ki bon pou lasante. Limite manje ak bwason ki sikre, vyann wouj, vyann ki transfòmè, ti goute ki sale, ak manje ki trè transfòmè anpil.



BOUJE KÒ W PLIS

Egzèsis ki ka ede diminye risk ou pou devlope dyabèt tip 2. Li kapab ede w jere dyabèt tou si w ap viv avè l. Egzèsis ka amelyore enèji ou tou, atitid ou epi li ka netwaye lespri ou.



JESYON PWA

Rete nan yon pwa ki sen pou ede anpeche, retade oswa jere dyabèt. Pale ak yon pwofesyonèl swen sante pou konprann kisa ki yon pwa ki ansante pou ou.



SAN NIKOTIN

Evite fimen, fimen chichs, itilize sache nikotin oswa itilize tabak. Sa rann li pi difisil pou jere predyabèt ak dyabèt. Menm lè w bò kote lafimen sigarèt lòt moun, sa ka lakòz pwoblèm.

Aprann plis nan [heart.org/lifes8](#) (sitwèb an Anglè)