



EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Bagay pou Konnen Sou Dyabèt Tip 2 a

Dyabèt tip 2 a se yon maladi kote nivo glikoz (sik) nan san w twò wo.

Gen yon òmòn nan san ou ki rele ensilin ki pèmèt glikoz la pase nan san ou pou l ale nan selil ou yo. Glikoz la bay selil ou yo enèji. Lè ou gen dyabèt tip 2 a, kò ou pa pwodui ase ensilin ni li pa itilize li jan li ta dwe itilize l. Sa lakoz glikoz la rete nan san ou. Sa kapab fè ou gen gwo pwoblèm sante, tankou maladi kè ak estwòk.

Dyabèt ip 2 a se kalite maladi moun soufri pi souvan, donk li enpòtan pou w konnen si w gen risk.

Faktè Risk pou Dyabèt Tip 2 a

Gen kèk faktè risk ou pa kapab kontwòle, tankou:

- Lè ou gen 45 lane oswa plis.
- Lè w gen yon fanmi ki gen relasyon parantay ak ou ki soufri l.
- Lè w se moun Nwa, Ispanik/Latino, Ameriken Natifnatal,

oswa Alaskyen Natifnatal.

Gen kèk lòt faktè risk ou kapab gen ti kontwòl sou yo, tankou:

- Lè w twò gwo.
- Lè w pa fè ase aktivite fizik.
- Lè w manje manje ki gen anpil sik ak idrat kabòn.

Si w gen youn nan faktè risk sa yo, pale avèk pwofesyonèl swen sante w la pou fè tès dyabèt.

Siy Dyabèt Tip 2 a

Siy dyabèt tip 2 a souvan devlope dousman. Kidonk, ou gendwa pa menm remake yo. Gen kèk moun ki pa wè okenn siy ditou. Men kèk siy dyabèt:

- Ou swaf oswa grangou anpil.
- Ou santi w pi fatige pase dabitid.
- Ou pipi plis pase dabitid.
- Ou megri san w pa fè jefò.
- Ou gen blesi oswa mak ki pran tan pou geri.
- Ou gen vizyon ki twoub.
- Ou santi w gen angoudisman oswa pikotman nan men w oswa pye w.

Tès Dyabèt Tip 2 a

Genyen kèk kalite tès san pwofesyonèl swen sante w la kapab fè pou l detekte dyabèt la:

- Tès emoglobin A1c a mezire glikoz nan san ou sou yon peryòd, pandan 2 a 3 mwa ki sot pase yo.
- Tès glikoz ajèn an mezire nivo glikoz reyèl la nan san ou. Fòk ou ajèn (pinga ou ni manje ni bwè anyen sof dlo) pandan omwen 8 èdtan anvan tès la.
- Tès glikoz owaza mezire nivo glikoz ou gen nan san ou nan moman an. Ou kapab tès sa a nenpòt ki lè, menm apre w fin manje oswa bwè.

Prevansyon Dyabèt Tip 2 a

Manje manje ki bon pou lasante. Manje yon manje ki ekilibre ki gen fwi, legim, sereyal konplè, pwodui lèt ki gen tikal matyè gra, ak pwoteyin ladan l. Chwazi manje ki gen vyepti kal kalori, grès satire ak grès trans, sik, ak sèl. Lè ou ap manje yon repa, plen:

- yon mwatye ($\frac{1}{2}$) nan plat ou a avèk fwi ak legim.
- yon ka ($\frac{1}{4}$) avèk pwoteyin mèg, tankou pwa, oswa vyann poul oswa kodenn san po
- yon ka ($\frac{1}{4}$) avèk sereyal konplè, tankou diri konplè.

Evite diri blan, pen, farin, ji fwi, soda, sirèt, ak bagay dous ki

fèt nan fou.

Fè aktivite fizik. Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou fason pou ogmante aktivite fizik ou. Depi ou konnen sa ki bon pou ou, fè yon plan. Sonje genyen 2 kalite egzèsis pifò granmoun bezwen fè pou yo rete an sante:

- Aktivite ayewobik yo fè w respire pi fò epi yo fè kè ou bat pi vit. Eseye fè 150 minit aktivite modere pa semèn, tankou mache oswa danse. Sa fè apeprè 30 minit, 5 jou pa semèn.
- Aktivite pou ranfòse misk yo fè misk ou yo pi djanm. Kèk egzanz se lè w leve fè, itilize elastik rezistans, ak fè djip. Eseye fè kalite aktivite sa yo 2 jou pa semèn.

Ale kay pwofesyonèl swen sante w la regilyèman. Manje byen, fè egzèsis fizik, ak fè tès se kèk bagay ou kapab fè pou ede w prevni dyabèt. Pwofesyonèl swen sante w la kapab ede w siveye sante w epi diminye risk ou genyen pou w souffri dyabèt. Pale ak pwofesyonèl swen sante w la sou:

- Manje ki ekilibre.
- Aktivite fizik.
- Siy dyabèt yo.
- Fason pou kontwole nivo glikoz ou.

Plis Resous

Dyabèt Tip 2

www.medlineplus.gov/diabetestype2.html

Diabetes tipo 2

www.medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Pou w jwenn plis resous, ale sou www.mskcc.org/pe pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.

Things to Know About Type 2 Diabetes - Last updated on February 22, 2023

Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo