

Ki Kote pou Kòmanse

KISA DYABÈT LA YE?

Dyabèt se yon maladi kote sik nan san ou twò wo. Kò ou kontwole sik nan san an gras ak yon òmòn natirèl kò ou fè ki rele ensilin. Moun ki gen dyabèt se swa yo pa gen ase ensilin swa yo pa ka itilize ensilin lan byen. Moun ki gen dyabèt gen plis chans pou yo genyen:

- Lezyon nan nè yo
- Maladi ren
- Stwok
- Pwoblèm nan je epi vin avèg
- Mouri bonè
- Maladi kè

Si ou gen dyabèt, ou pa poukont ou.



Yon granmoun sou 9 nan New York aprann ke li gen dyabèt.

KISA OU TA DWE FÈ?

Dyabèt se yon maladi grav, men ou ka viv pandan lontan epi an sante. Men sa ou bezwen fè:



Ale kay doktè ou regilyèman



Si ou konn fimen, sispann. Vizite nysmokefree.com pou kèk konsèy.



Pran medikaman ou yo jan yo preskri ou yo.



Bwè dlo nan plas bwason ki gen sik.



Al fè egzamen zye ou omwen yon fwa pa ane.



Ogmante aktivite ou yo pandan wap bouje plis epi chita mwens.



Kenbe yon pwa ki an sante. Vizite choosemyplate.gov pou kèk konsèy.



Ale kay dantis ou chak sis mwa.



Manje plis manje antye tankou fwi ak legim, epi mwens manje ki transfòme.



Kenbe pye ou pwòp epi sèk, epi tcheke yo chak swa pou wè si ou pa gen maleng, blese oswa lòt pwoblèm. Si gen yon pwoblèm, kontakte doktè ou san pèdi tan.