VOLIM 14, NIMEWO 1

Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK IJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK

#102 nan yon seri Bilten Sante osijè kesyon ki enterese anpil tout moun k ap viv nan Vil Nouyòk

Fason pou Viv *Byen* avèk Dyabèt

Health Bulletin #102: Living Well with Diabetes (Haitian Creole)

NYC Health

Dyabèt se yon pwoblèm medikal kote sik nan san ou twò wo. Kò ou kontwole sik nan san ou avèk èd yon òmòn ki rele ensilin. Moun ki gen dyabèt pa gen ase ensilin oswa yo pa kapab itilize ensilin byen.

Moun ki gen dyabèt gen yon pi gwo chans pou yo gen:

- Maladi kè
- Estwòk
- Domaj nan nè
- Pwoblèm zye oswa yo kapab vin avèg
- Maladi ren
- Yo kapab mouri bonè

Si ou gen dyabèt, ou pa poukont ou. Doktè te fè yon adilt sou 10 nan New York konnen li gen dyabèt.

Dyabèt se yon maladi ki grav — men ou kapab toujou viv anpil tan ak yon lavi an sante! Men sa ou dwe fè.

Pran Swen Kò Ou

Fè egzèsis fizik omwen 30 minit pa jou, senk (5) jou pa semèn.

- Desann otobis oswa tren an nan yon arè anvan epi mache nan rès wout la.
- Mache pandan lè pou pran repa midi ou.
- Monte eskalye yo alaplas asansè a oswa eskalye mobil la.

Manje sa ki bon pou sante ou epi kenbe yon gwosè ki bon pou sante ou.

- Manje plis legim ak fwi epi manje mwens bonbon, desè, tchips ak manje fri.
- Bwè dlo oswa dlo Seltz alaplas bwason sikre oswa ji.
- Kwit plis manje lakay ou.

Lòt bagay ou kapab fè:

- Tcheke sik nan san ou chak fwa doktè ou rekòmande ou pou fè sa.
- Kenbe pye ou pwòp ak sèk. Mete soulye konfòtab. Gade pye ou chak swa pou maleng, epi fè doktè ou konnen nenpòt pwoblèm. Maleng kapab lakòz ou gen enfeksyon. Enfeksyon kapab lakòz anpitasyon.
- Bwose dan ou epi pase fil dantè ladan yo chak jou. Wè dantis ou de (2) fwa chak ane.
- Sispann fimen. Pou jwenn èd, ansanm ak medikaman gratis ak konsèy, rele 311 oswa 1-866-NYQUITS oswa ale sou sitwèb nysmokefree.com.

Pran Medikaman Ou Menmsi Ou Pa Santi Ou Malad

Li enpòtan anpil pou pran medikaman ou pou dyabèt, medikaman ou pou tansyon oswa medikaman ou pou kolestewòl chak jou pou bese chans ou pou gen pwoblèm tankou maladi kè ak estwok. Mande doktè ou oswa famasyen ou pou fè plan medikaman ou senp — epi pale sou nenpòt kesyon, enkyetid oswa efè segondè ou genyen.

Wè Doktè Ou Souvan

Doktè ou kapab ede ou:

- Kontwole A1C ou, tansyon ou ak kolestewòl ou.
- Teste pipi ou pou tcheke si ou gen maladi ren.
- Fè yon egzamen pye ou pou tcheke si gen chanjman nan sansasyon an ak nenpòt maleng.
- Fè tcheke zye ou yon fwa chak ane.

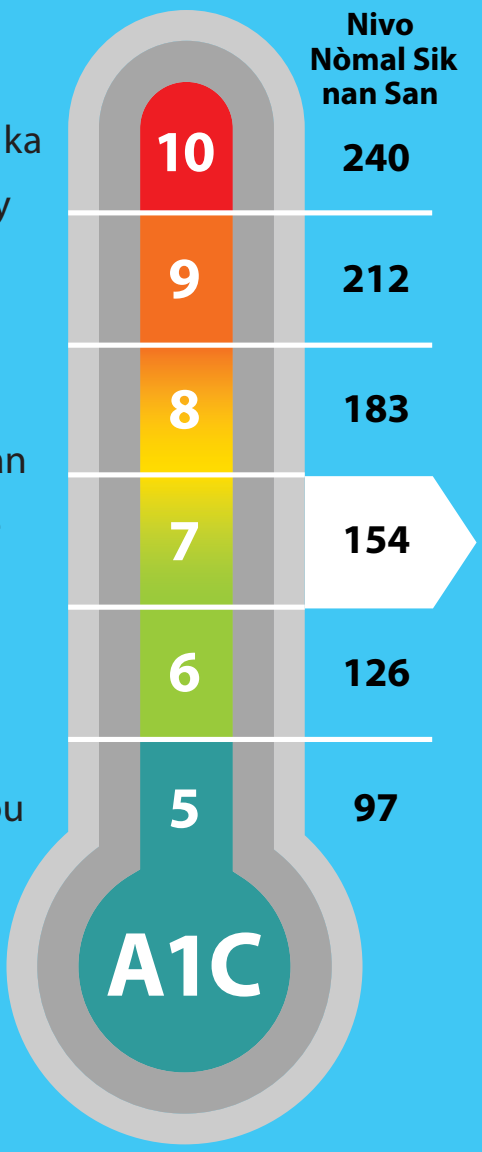
Pale avèk doktè ou sou:

- ***Si pou ou pran yon vaksen kont grip chak ane.*** Moun ki gen dyabèt ki gen grip vin pi maladi pase moun ki pa gen dyabèt.
- ***Si ou pran yon vaksen kont nemoni.***
- ***Pwoblèm seksyèl.***
- Lòt fason ou kapab bese chans pou gen pwoblèm tankou maladi kè ak estwòk.

Kisa A1C ye?

Si ou gen dyabèt, doktè ou ka pale avèk ou sou yon bagay ki rele A1C. A1C ou se yon chif ki montre kijan sik nan san ou te wo nan twa (3) dènye mwa yo. Si sik nan san ou wo anpil sa ap ogmante risk pou gen pwoblèm kè.

Pifò adilt yo ta dwe gen objektif pou yon A1C ki apeprè 7. Pale avèk doktè ou sou si objektif ou ta dwe pi wo oswa pi ba.



Plis Enfòmasyon

- **Si ou bezwen èd pou jwenn asirans sante gratis oswa asirans sante pou yon pri ki ba oswa yon doktè, rele 311.**
- **Pou zouti pou ede ou swiv sik nan san ou, rele 311.**
- **Pou jwenn plis enfòmasyon sou dyabèt, ale sou sitwèb nyc.gov/health/diabetes.**

RELE 311

Pou jwenn kopi nenpòt Bilten sou sante

Pou tout Bilten yo sou Sante, ale nan sitwèb **nyc.gov/health** epi chèche **Health Bulletins**.

Pou yon abònman gratis nan imèl, ale nan sitwèb **nyc.gov/health/email**.

VOLIM 14, NIMEWO 1

Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK IJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK

#102 nan yon seri Bilten Sante osijè kesyon ki enterese anpil tout moun k ap viv nan Vil Nouyòk

Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil Nouyòk
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, Majistra
Mary T. Bassett, MD, MPH, Manm Komisyon

Fason pou Viv *Byen* avèk Dyabèt

RELE 311 Pou sèvis ki pa ijan nan Vil Nouyòk
Entèprèt nan telefòn ki pale plis pase 170 lang

HP1TCNY12H - 09.15