

# Pran swen kè ou



## Jere dyabèt ou

Moun k ap viv ak dyabèt gen plis risk pou yo gen yon maladi kè.

Ekip swen sante w la ka ede w jere dyabèt epi redwi chans pou ou genyen maladi kè. Konsèy ki anba yo ka itilize pou fè yon plan aksyon.



## Fè yon plan aksyon ki mache

Ansanm, avèk èd founisè swen sante w ak fanmi w, fè yon plan ki adapte ak fason w viv epi woutin ou chak jou. Kòmanse pa idantifye aksyon ou ka fè pou amelyore sante ou.

Men kèk bagay ou dwe konsidere ki pou antre nan plan ou a:

- **Suiv tansyon ou, trigliserid, ak nivo kolestewòl ou.**
- **Tcheke nivo sik nan san ou** regilyèman jan founisè swen sante w la rekòmande.
- **Ale nan tout randevou medikal ou yo.**
- **Pran medikaman w yo jan yo mande w.**

- **Sispann fimen,** mande èd pou kite fimen.
- **yon pwa ki bon pou sante epi konsève l.**
- **Fòk ou fizikman aktif** pou omwen 30 minit chak jou pandan senk jou nan semèn nan oswa jan founisè swen sante w la rekòmande. Limite kantite tan ou pase chita a mwens pase 90 minit nan nenpòt ki lè.
- **Manje manje ki pa gen anpil sèl, sik, grès satire, ak grès trans.**

## Tcheke nivo sik nan san ou

Suiv nivo sik nan san ou—jere sik nan san ou ka ede w pwoteje kè ou.

- Tcheke pwòp nivo sik nan san ou lakay ou. Si w pa konnen kijan pou w fè sa, mande founisè swen sante w la pou montre w. Asire w ke ou ekri rezilta ak lè tout tès ou yo. Pataje enfòmasyon sa yo ak ekip swen sante w la.
- Fè yon tès A1C 2 fwa oswa plis pa ane oswa jan founisè swen sante w la mande w. Sa bay nivo mwayen sik nan san ou pandan 2 a 3 mwa ki sot pase yo.

## Objektif sib mwen yo

Mande founisè swen sante w la pou konnen kisa objektif sik nan san ou a ta dwe ye. Ekri objektif ou yo nan dènye ranje tablo ki anba a.

sik nan san	Anvan yon repa	1 a 2 èdtan apre yo fin kòmanse yon repa	A1C
Objektif sib rekòmande	80 rive nan 130 mg/dL*	Mwens ke 180 mg/dL*	Mwens ke 7% <sup>†</sup>
Objektif sib mwen an			

\*Sa a se yon fason pou mezire sik nan san nan tès laboratwa—mg/dL vle di miligram pou chak desilit.

<sup>†</sup>Founisè swen sante w la ka fikse yon objektif A1C ki pi wo oswa pi ba pou ou.



## Manje ki bon pou sante pou chwazi pi souvan

Tablo adwat la ba ou egzanp manje ki bon pou sante ki fè nan kolestewòl, grès satire, grès trans, oswa sèl (sodyòm).

## Manje pou manje mwen souvan oswa an ti kantite

Tablo adwat la ba ou egzanp manje ki gen anpil kolestewòl, grès satire, grès trans, oswa sèl (sodyòm).

## Manje byen pou viv byen

Kenbe yon rejim alimantè ki elve nan fwi ak legim fre, sereyal konplè, pwoteyin mèg, ak grès ki bon pou sante se yon bon chwa. Kalite rejim sa a (pafwa yo rele *Rejim Mediteraneyen*) yo te demontre ke li bay avantaj nan diminye risk pou yo devlope maladi kè.

Li enpòtan tou pou manje kantite manje ki bon pou sante. Sa vle di limite gwosè pòsyon yo. Ou ka toujou jwi anpil kalite manje pandan w ap manje an sante!

**Sèvi ak enfòmasyon ki anba a pou ede w fè chwa manje ki bon pou sante.**

### Tcheke kilès nan manje sa yo ou pral chwazi PI souvan:

<b>Vyann ak pwoteyin</b>	<input type="checkbox"/>	Pwason, vyann bèf mèg ak vyann kochon, poul ak kodenn (ak po retire), tofou, ak pwa
<b>Legim fre</b>	<input type="checkbox"/>	Legim vèt tankou bwokoli, epina, pwa, chou, bok choy, piman vèt, ak kolye.
<b>Fwi fre</b>	<input type="checkbox"/>	Pòm, pwa, pèch, prinye, nektarin, zoranj, bannann, papay, ak mango.
<b>Manje ki fèt abaz sereyal konplè</b>	<input type="checkbox"/>	Diri konplè, pen ble antye, ak sereyal konplè
<b>Grès/lwil ki bon pou sante</b>	<input type="checkbox"/>	Lwil oliv oswa kanola, nwa, ak pwason (tankou ton oswa somon)
<b>Lèt manje</b>	<input type="checkbox"/>	Lèt ki pa gen anpil grès ak fwomaj
	<input type="checkbox"/>	Remèd fèy (fre oswa sèk), kondiman san sèl, ak ji sitwon pou ajoute gou

### Tcheke kilès nan manje sa yo ou pral chwazi MWEN souvan:

<b>Vyann</b>	<input type="checkbox"/>	Vyann ki gen anpil grès oswa kolestewòl, tankou chen cho, sosis, ak bekon
<b>Grès ki pa bon pou sante</b>	<input type="checkbox"/>	Grès satire (grès ki solid nan tanperati chanm), tankou bè, magarin, mantèg, ak grès kochon.
	<input type="checkbox"/>	Grès trans atifisyèl, souvan yo jwenn nan pòpkòn mikwo ond ak pwodwi kwit tankou patisri, biskwit, ak ti biskwit.
<b>Grenn rafine</b>	<input type="checkbox"/>	Diri blan, pasta regilye, pen blan, ak makawoni
<b>Manje ki fri</b>	<input type="checkbox"/>	Diri fri, boulèt fri, poul fri, fri Frans, stèk poul fri, legim bat ak fri (tankou bag zonyon)
<b>Lèt manje</b>	<input type="checkbox"/>	Lèt antye ak fwomaj regilye
	<input type="checkbox"/>	Manje trete, tankou manje nan frizè, soup nan bwat, vyann charcuterie, ak melanj prepare

**Pale ak founisè swen sante w oswa dyetetisyen w pou w aprann plis.**