



ESKE OU TE KONNEN?

Ou ka jere dyabèt ou lè w kenbe sik nan san ou nan nivo nòmal atravè rejim alimantè, fè egzèsis, oswa lè w itilize ensilin oswa medikaman pou dyabèt jan founisè swen sante w preskri.

FDA ankouraje patisipasyon dives nan esè klinik yo.

Si w panse yon esè klinik ka bon pou ou, pale ak founisè swen sante w la.

Ou kapab tou chèche esè klinik nan zòn ou an nan www.clinicaltrials.gov.

POU PLIS ENFOMASYON

www.fda.gov/healthequity

healthequity@fda.hhs.gov

1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332)

@FDAHealthEquity



DYABET TIP 2



Biwo Sante Minorite ak
Ekite Sante



Kisa dyabet tip 2 ye?

Dyabèt tip 2 se yon maladi ki rive lè kò ou pa fè oswa itilize ensilin byen. Ensilin, yon òmòn ki fèt pa pankreas la, ede glikoz (sik) sot nan manje ou manje antre nan selil yo dwe itilize pou enèji. San ensilin, glikoz rete nan san ou (wo sik nan san) epi li pa rive nan selil ou yo. Apre yon tan, dyabèt san kontwòl ka mennen nan lòt pwoblèm sante grav tankou maladi kè, maladi ren, ak pedi vizyon.



NIVO A1C OU YO

Tès A1C la mezire mwayèn nivo sik nan san ou pandan 3 mwa ki sot pase yo. Pou pifò moun k ap viv ak dyabèt, yon rezilta tès 7% oswa mwens se ideyal. Nivo A1C ki pi wo mete ou nan risk pou konplikasyon dyabèt.

Tcheke nivo A1C ou lè w fè tès omwen de fwa pa ane, pi souvan si medikaman w chanje oswa si w gen lòt pwoblèm sante.

Dyagnostik	Nivo A1C
Nomal	Anba 5.7%
Pre-dyabet	5.7% rive 6.4%
Dyabet	6.5% oswa pi wo

Ki jan yo trete dyabet tip 2?

Objektif tretman dyabèt la se kenbe sik nan san ou nan nivo nòmal. Founisè swen sante w la ap detèmine objektif sik nan san ou, ranje ou ta dwe eseye kenbe osi souvan ke posib, ak konbyen fwa pou tcheke sik nan san w lè l sèvi avèk yon mèt glikoz (glikomèt) oswa yon monitè glikoz kontinyèl (CGM)

Yon bann sik mande pou ou mete yon gout san, anjeneral nan pwent dwèt ou, nan mèt la sou yon bann tès jetab pou jwenn yon lekti. Yon CGM itilize yon sansi glikoz mete anba po ou pou mezire nivo sik chak kèk minit.



Gen kèk moun k ap viv ak dyabèt tip 2 ki ka jere maladi yo lè yo chwazi manje ki bon pou sante epi yo vin pi aktif fizikman.

- **Chwazi manje ki bon pou sante.** Kle nan jere sik nan san se manje manje ki bon pou sante nan bon kantite nan bon moman yo. Travay ak yon dyetetik oswa yon edikatè dyabèt pou kreye yon plan pou manje ki bon pou sante.
- **Vin pi aktif fizikman.** Lè ou aktif ede kò ou itilize ensilin efektivman ak pi byen kontwole nivo sik nan san ou. Li diminye tou risk pou maladi kè ak domaj nè.



Anpil moun ki gen dyabèt tip 2 ka bezwen pran medikaman pou dyabèt. Sa yo ka gen ladan grenn, ensilin, oswa lòt medikaman pou piki.

Si chanjman nan lavi ou yo pa ase pou jere pwa ou, operasyon baryatrik se yon opsyon ki ka ede w pèdi pwa ak kontwole nivo glikoz ou.

DYABET AK SANTE REN OU

Gen dyabèt ogmante risk pou maladi ren (nefropati). Kenbe ren ou an bon sante lè w:

- Jere sik nan san ou
- Manje ki bon pou sante
- Lè w aktif fizikman
- Jere tansyon ou
- Pa fimen

