



ISTWA PRENSIPAL • PREZANTE BAY OU PA LAS EDIKASYON SOU SANTE

Konprann Dyabèt



Konsèy pou Konsyantizasyon, Prevansyon, ak Jesyon Pèsonèl
Dyabèt pa verifye paspò w. Li afekte prèske tout fanmi — e bon nouvèl la se ke yo ka retade li, jere li, e nan anpil ka anpeche li.

1 Ki sa dyabèt ye?

DYABÈT

KONSYANTIZASYON

Glikoz se sik ki nan manje a — enèji pou kò w. Ensilin se kle ki kite glikoz antre nan selil ou yo. Si kle sa a pa fonksyone byen, sik la akimile nan san an olye pou l bay kò a enèji.

Tip 2

90% NAN KA YO

Selil yo vin rezistan a ensilin. Trè enfliyans pa fason ou mennen viw.

Pre dyabèt

#1 FENÈT PREVANSYON

Sik nan san pi wo pase nòmal men se pa dyabèt ankò. Li ka retounen nan nòmal li.

Jèstasyonèl

PANDAN GWOSÈS

Devlope pandan gwosès; ogmante risk pou vin fè dyabèt pa 40–60%.

Tip 1

OTOIMUNITÈ

Pa gen prevansyon pou li. Bezwen ensilin chak jou pou tout lavi.

VERIFIKASYON KONESANS #1

K: Ki kalite dyabèt ki devlope pandan gwosès la epi ki anjeneral geri apre akouchman an?

A. Kalite 1 B. Kalite 2 C. MODY D. Jestasyonèl



Repons: D — Jestasyonèl. Fanm ki te genyen l yo ta dwe fè tèst depistaj chak 1 a 3 ane apre sa.

2 Gwosè Pwoblèm nan

97.6 milyon
 Adilt Ozetazini ki
 gen predyabèt

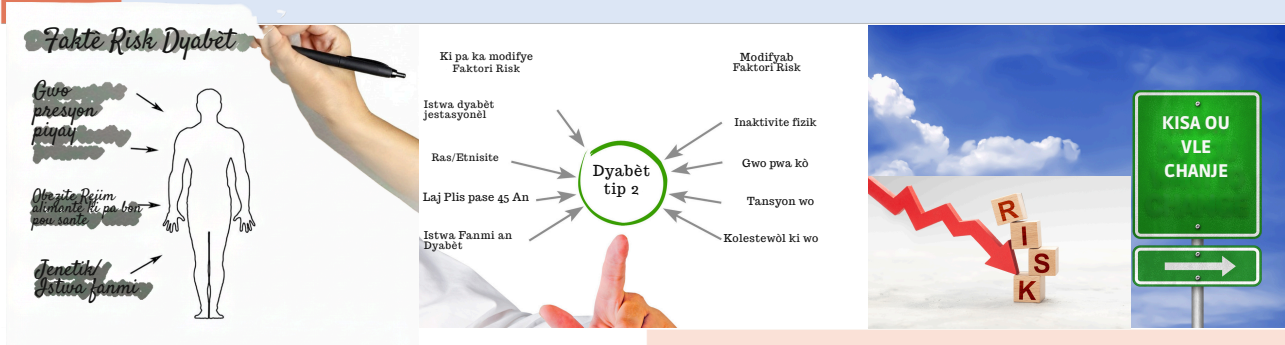
38.4 milyon
 Ameriken ki gen
 dyabèt

80–90%

1 sou 4
 Pa konn si yo
 fè dyabèt

Adilt Ispanik ak Latino yo gen 1.3 fwa plis chans pou yo gen dyabèt pase adilt blan ki pa Ispanik. Adilt nwa yo gen 60% plis chans pou yo resevwa yon dyagnostik. Nan New Jersey, 1 sou 10 adilt fè maladi dyabèt — chif sa yo pi wo nan kominote ki gen ti revni, nan zòn andeyò, ak nan kominote imigran yo. Inegalite sa yo reflekte plizyè dizèn ane inegalite nan manje, swen sante, ak opòtinite ekonomik.

3 Ki moun ki an danje — e poukisa?



OU KA CHANJE

Pwa kò • aktivite fizik • tansyon • rejim alimantè.

PA KA CHANJE

Istwa familyal • etnisite • laj 35+.

KONNEN DWA OU YO

FQHC yo pa ka refize swen ki baze sou sitiyasyon imigrasyon ou. HIPAA pwoteje dosye ou yo. Entèprèt gratis se yon dwa federal. Anpil pasyan peye \$0–\$20 pa vizit.

4 Siyal avètisman pou pa inyore

- **Pipi souvan ak bwè anpil dlo — premye siy klasik sik nan san ki wo.**
- **Anpil fatig — selil yo pa jwenn sik yo bezwen an.**
- **Vizyon twoub — sik la depoze sou kristal je a.**
- **Blesi ki pran tan pou geri — sik wo diminye repons defans ou.**
- **Pikotman oswa pa santi sansasyon — nan pye ak men; sa ka endike domaj nan nè yo.**



RELE 911

Si yon moun gen souf ki gen sant fwi, vomisman, konfizyon, oswa anpil feblès ak sik nan san ki wo — sa a se yon ijans medikal.

VERIFIKASYON KONESANS #2

K: Ki pousantaj moun ki gen prediabèt ki pa konnen yo genyen li?

A. 10% B. 40% C. 65% D. 80–90%

Repons: D — 80–90%. 8 sou 10 pa janm konnen si yo genyenl. Predyabèt pa gen okenn sentòm —

Sèl fason pou konnen se fè yon tès san.

5 Manje kòm Medikaman — San ou pa abandone kilti ou

Pèsonn pa mande w pou w sispann manje diri, pwa, bannann, soup joumou, oubyen diri ak poul. Yon ti chanjman nan preparasyon ak kantite nap manje yo ka fè gwo chanjman enpòtan nan sik nan san ou.

Metòd asyèt pou kontwole dyabèt

½ asyèt

Legim ki pa gen lanmidon — epina, chou, kalalou, piman, kawòt, legim Ayisyen.

¼ asyèt

Pwoteyin ki pa gen anpil grès — poul, pwason, ze, pwa, lantiy.

¼ asyèt

Bon kalite Idrat kabòn — diri mawon, patat, grenn antye.



Kilti ou a pa lènmian

Legim Ayisyen, pwa nwa, lantiy, ak bouyon legim Karayib yo se pami pi bon manje ou ka manje pou pwoteje kont dyabèt.

YON TI VIKTWA

Ranplase yon soda 12 ons (39g sik!) ak dlo chak jou.

6

Mouvman: Medikaman ki pi pa itilize a

150 minit/semèn aktivite modere ak lèw pèdi 7% nan pwa kòw diminye risk dyabèt tip 2 pa 58% — dè fwa sa pi efikas pase Metformin (31%) nan etid landmark DPP a. Pou granmoun plis ke 60 ane se 71% rediksyon.

58%

rediksyon nan risk dyabèt tip 2 ak 150 minit egzèsis pa semèn + 7% pèdi pwa

71%

Diminasyon risk pou granmoun plis pase 60 ane.

10 minit

Mache apre repa diminye sik nan san de 20–30 mg/dL

2×

Pi efikas pase Metformin

Ou pa bezwen yonsa espò

■ Mache 10 minit apre repa — diminye sik nan san apre repa a 20–30 mg/dL. ■ Danse — kompa, salsa, oubyen merengue.

- Jadinaj — entansite lejè pou rive modere, ranfòse fòs.
- Bwat soup — kòm pwa men ki pa chè.
- Yoga / etiman — amelyore sansiblite ensilin.

VERIFIKASYON KONESANS #3

K: Kijan egzèsis diminye sik nan san?

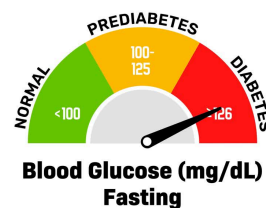
A. Swe retire li B. Misk yo absòbe glikoz; sansiblite ensilin amelyore C. Diminye ensilin D. Akselere dijasyon

Repons: B — Misk k ap travay yo absòbe glikoz dirèkteman nan san an, epi egzèsis amelyore fason selil yo reyaji a ensilin.

7 Konnen nimewo ou yo

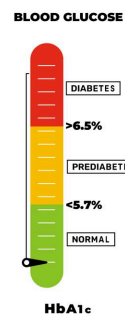
GLIKOZ Lè ou Poko manje

Dyabèt	<100 mg/dL
Predyabèt	100–125 mg/dL
Nòmal	≥126 mg/dL



HbA1C (MWAYÈN 3 MWA)

Dyabèt	<5.7%
Predyabèt	5.7–6.4%
Nòmal	≥6.5%





GLIKOZ O AZA

Dyabèt

≥200 mg/dL avèk sentòm yo



GID DEPISTAJ

USPSTF rekòmande pou tout granmoun ki gen ant 35 ak 70 an ki gen twòp pwa fè tès depistaj. Pou granmoun Ispanik, Nwa, Azyatik ak moun zile Pasifik yo – yo rekòmande pou fè tès depistaj nan nenpòt laj si yo gen twòp pwa.

8 ABC Jesyon Dyabèt la

A

A1C anba 7%

Chak rediksyon 1% diminye risk domaj nan je, ren, ak nè de 25–40%.

B

Tansyon anba 130/80

Kontwole problèm kadyovaskilè – kòz nimewo 1 lanmò lakay moun ki gen dyabèt.

C

Kolestewòl: LDL anba 100

Pwoteje atè yo kont plak ke dyabèt fè rive pi vit.

MEDIKAMAN YO SE ZOUTI, SE PA PINISYON

Metformin se premye trètman ki pi efikas. Medikaman GLP-1 yo (Ozempic, Trulicity, Wegovy) se opsyon ki pi nouvo. Ensilin se medikaman ki pi efikas pou bese glikoz ki genyen – se pa yon siy echèk.

PA FIMEN

Tabak vin agrave tout konplikasyon dyabèt yo – nan kè, nan ren, nan je ak nan nè. Kite fimen nan nenpòt laj diminye risk anpil.

TÈS KONESANS #4

K: Yon A1C 6.2% se:

A. Nòmal B. Predyabèt C. Dyabèt D. Pa klè

Repons: B — Predyabèt. Fenèt entèkansyon an — chanjman nan fòm lavi isit la ka anpeche jiska 70% nan ka predyabèt vin tounen dyabèt.

PRAN AKSYON MWA SA A — CHWAZI YON PA SEMÈN SA A

- 1. Pran yon randevou pou yon tèl A1C.
- 2. Fè yon ti mache 10 minit apre dine — aswè a.
- 3. Chanje yon soda pa jou pou dlo.
- 4. Eseye Metòd Asyèt la nan yon sèl repa.
- 5. Pataje bilten sa a ak yon manm fanmi an.
- 6. Kontakte LAS — n ap gide w kijan pou w fè sa.



KI KOTE POU JWENN ÈD NAN NEW JERSEY

Newark CHC	Frè adapte selon revni, pa gen kestasyon sou imigrasyon.
Zufall Health	Gen plizyè sant nan New Jersey, kote anpil moun pale panyòl.
Mary Eliza Mahoney	Rutgers nan Newark ofri swen pou dyabèt ki santre sou kominote a.
Trinitas Regional	Pwogram sètifye pou edikasyon dyabèt. Rele 1-800-701-0710 (sèvis nan plizyè lang, aksepte Medicaid).
NJ FamilyCare	Fè 2-1-1 — sèvis 24/24, yo pale plizyè lang, yo pa mande pyès idantite.
NJ 211	Eli Lilly — \$35 pa mwa
Insulin Cap	Ou ka peye 40–80% mwens pou medikaman yo
GoodRx	

REZIME — SENK BAGAY POU SONJE

- 1. Ou ka anpeche dyabèt. Si ou chanje abitud lavi ou, ou ka bese risk la jiska 58%.
- 2. Konnen chif ou yo — A1C, tansyon, kolestewòl.
- 3. Rekonèt siy bonè yo: swaf dlo, pipi souvan, fatig, vizyon twoub, blesi ki pran tan pou geri.
- 4. Manje tradisyonèl ou yo pa pwoblèm nan — fè ajisteman, pa sispann manje yo.
- 5. Ou ka jwenn èd nan New Jersey — anpil sèvis gratis. Ou pa poukont ou.

KONEKTE AK LAKAY ACCÈS SANTÉ

Nou pale anglè, panyòl, franse, ak kreyòl ayisyen.

Phone 908-620-5053 • **Email** info@lakayaccessante.org

Web lakayaccessante.org

Aksè eklib ak adapte pou tout moun

Sources: American Diabetes Association — Standards of Care (2024); CDC — National Diabetes Statistics Report; NJ Diabetes Action Plan (2023); Diabetes Prevention Program (NEJM, 2002).

