



Prevni dyabèt tip 2, wi, sa posib!

Adopsyon bon abitud lavi ka pèmèt ou diminye risk pou'w devlope dyabèt tip 2 oswa ralanti aparisyon li.

Dayè, si wap viv avèk predyabèt, adopsyon bon abitud lavi ka ede'w pèdi 5% nan pwa'w, epi sa ka ralanti oswa diminye prèske 60% nan risk pou'w devlope dyabèt tip 2!

Ki abitud lavi pou'w adopte pou'w diminye risk devlope dyabèt tip 2?

- Manje sante;
- Pratike minimòm 150 minit aktivite fizik ak entansite modere chak semèn;
- Megri, si sa nesesè;
- Jere stress ou.

Resous

Diabète Québec
Test « Suis-je à risque ? »

diabete.qc.ca/test

Ou gen kesyon sou dyabèt?

Service InfoDiabète

514 259-3422

1 800 361-3504

infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète



universi-d.com



Konprann epi prevni dyabèt tip 2



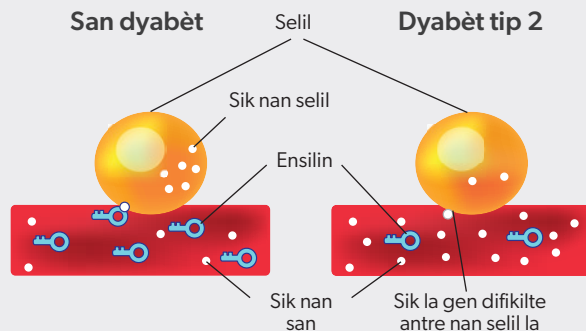
Lè ou kòmanse bonè, chanjman
nan abitud lavi'w gen efè benefik
ki ka dire plis pase 20 lane.

Kisa dyabèt tip 2 ye?

Dyabèt tip 2 se yon maladi kwonik ou pa ka geri, men ou ka kontwòle li. Se yon ogmantasyon nan glisemi ki karakterize'l, sa vle di nivo sik nan san'w ki pi wo pase barèm nòmal yo.

An jeneral, glisemi an rete nan barèm sante yo gras ak ensilin, oubyen lòt medikaman. Ensilin, se yon òmòn pankreyas ou pwodwi. Li aji tankou yon kle ki pèmèt sik ki nan san'w antre nan selil kò a pou li ka itilize yo kòm sous enèji.

Pou moun ki gen dyabèt tip 2, gen de (2) fenomèn ki rive nan diferan degre: yon rezistans selil yo ak aksyon ensilin, epi yon diminisyon nan ensilin pankreyas la pwodwi. Sik la akimile nan san an, sa fè glisemi an monte.



Yon maladi nou dwe pran oserye

Yon glisemi ki wo souvan ka lakòz plizyè konplikasyon grav ak irevokab alontèm pou je, ren, nè, veso sangan ak kè.

Sa nou rele predyabèt, se lè glisemi an pi wo pase barèm nòmal yo, men li pa ase wo pou nou rive poze yon dyagnostik dyabèt. Se yon siyal alam!

Sa ki sentòm dyabèt yo?

- Fatig, domi nan je ou paka kontrole;
- Ogmantasyon nan volim ak frekans pipi
- Swaf anpil;
- Grangou ki egzajere;
- pèdi pwa nou pa ka eksplike;
- Vizyon twoub;
- Sikatris ki pran tan pou geri;
- Enfeksyon nan ògan jenital ak nan vesi;
- Irite

Sentòm yo ka diferan soti kay yon moun rive nan yon lòt, e byen souvan, on moun pa rann li kont!

Al fè yon depistaj!

Si ou gen plis pase 40 lane, yo rekòmande pou ou fè yon analiz san chak 3 lane pou'w detekte dyabèt tip 2.

Si ou gen plizyè faktè risk, depistaj la dwe kòmanse anvan 40 lane epi li ta dwe fèt chak 6-12 mwa.

Nou estime sa pran yon total 4-7 lane avan yon dyagnostik dyabèt tip 2 poze. Pandan tan sa a, dyabèt la ap evolye e li gentan kòmanse fè domaj.

Èske ou gen anpil risk?

- ☐ Mwen se yon gason.
- ☐ Mwen gen plis pase 40 lane.
- ☐ Mwen gen yon paran, yon frè, yon sè oswa yon pitit kap viv ak dyabèt tip 2.
- ☐ Mwen fè pati yon gwoup etnik ki gen yon gwo risk pou devlope dyabèt tip 2: afriken, azyatik delès, disid oswa delwès, arab, latino ameriken, afwo antiyè oswa otoktòn.
- ☐ Mwen gen yon presyon san ki wo.
- ☐ Mwen te gen valè glisemi ki wo anvan.
- ☐ Mwen akouche yon ti bebe ki peze plis pase 4,1 kg (9 lbs).
- ☐ Mwen gwo, mwen gen anpil grès, sitou nan zòn vant mwen.
- ☐ Mwen pa fè minimòm 30 minit aktivite fizik chak jou.
- ☐ Mwen pa manje legim ak fwi chak jou.

*Adaptasyon sa a soti nan Questionnaire canadien sur le risque de diabète CANRISK, Agence de la santé publique du Canada, 2011.

Si ou kwoche plizyè faktè risk, diskite sou yo avèk doktè ou!



Vizite diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/facteurs-de-risque/ epi fè tès la pou mèzire nivo risk pou ou devlope dyabèt tip 2!

