Egzèsis jwe yon wòl enpòtan nan kontwole oubyen anpeche dyabèt. Yo konseye tout moun (gason tankou fi, jenn moun tankou moun ki gen anpil laj) fè egzèsis omwen 3 fwa pa semenn pandan 30 minit. Ou ka bay kò w plis aktivite si w jwe foutbòl, baskètbòl, frape panno, sote kòd, monte eskalye, oswa al mache avèk fanmi w.

Men kèk prekosyon ou dwe pran si w gen dyabèt:

- Pran medikaman w jan doktè a di w
- Kontwole kantite sik ki nan san w, dapre direktiv ou resevwa yo
- Mache ak yon pyès didantite sou ou, ki gen non, adrès, eta sante w, ak medikaman ou pran yo
- Mete rad ak soulye ou alèz avèk yo
- Bwè anpil dlo
- Fè egzèsis regilyèman
- Mache ak sirèt, ji fwi, rezen sèk, oswa lòt manje ki gen anpil sik, pou si nivo sik nan san w ta desann twò ba

ENFÒMASYON POU PRAN KONTAK:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Telefòn: 202 • 347 • 3507
Faks: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou dyabèt nan entènèt, nan adrès:

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

• • •

Men non kote ki devlope enfòmasyon ki adapte pou fè dokiman sa a:

The American Heart Association

The American Diabetes Association

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

U.S. Department of Agriculture

Men non kote ki finanse piblikasyon dokiman sa a: Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

Kisa Dyabèt Ye? (What is Diabetes?)

(Haitian Creole)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

VIV AN SANTE

Dyabèt se yon maladi moun genyen lè kò w pa fè ensilin oubyen li pa sèvi nòmalman avèk ensilin li fè a. Ensilin se yon òmonn ki konvèti manje an enèji kò moun bezwen. Lè yon moun gen dyabèt, li ka genyen twòp sik nan san l, sa ki kapab bay pwoblèm nan kè, sèvo, ren, veso sangen, ak dan moun lan. Dyabèt kapab lakòz yon moun pa ka wè ankò, oswa li pa kapab fè lanmou, oswa moun lan mouri.

KATEGORI PENSIPAL NAN DYABÈT

Dyabèt kategori 1, se dyabèt timoun ak moun ki fin grandi men ki jenn toujou. Yo te konn rele l dyabèt jivenil.

Dyabèt kategori 2, se kalite dyabèt yo te konn jwenn sitou nan pami moun ki fin grandi. Pa gen lontan, se nan moun ki fin grandi sèlman yo te konn jwenn dyabèt kategori 2 a. Jodi a, yo koumanse ap dekouvri l plis pase anvan nan pami timoun, paske vin gen plis timoun ki obèz, ki twò gwo, oswa ki manke aktivite.

Yo konn jwenn dyabèt jestasyonnèl nan pami moun ki ansent.

KOUMAN POU YO TRETE DYABÈT?

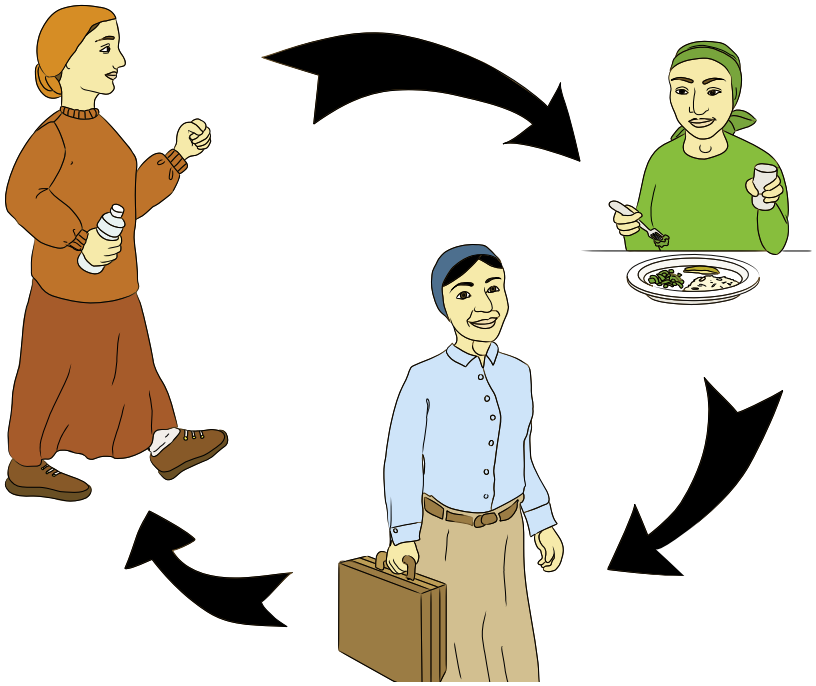
Pa gen anyen ki geri dyabèt, men yo ka kontwole l avèk mwayen sa yo:

- Manje ki bon pou sante moun
- Aktivite fizik (egzèsis)
- Kite fimen
- Medikaman (lè sa nesesè)

Konsèy sou manje ki bon pou sante:

- Manje plizyè kalite manje chak jou pou w pran vitamin ak mineral kò w bezwen pou l devlope ak pou l an sante.
- Eseye pa manje oubyen limite kantite ponmtè fri, bonbon, gato, sirèt, bè, magarin, mayonnèz, sèl, fritay, krèmalaglas, sòbè, ak kola ou manje ak bwè.
- Manje mwens bagay ki fri oubyen ki gen anpil grès ak fekilan (tankou patisri, bisuit, ak ti gato).

LÒT JAN OU KA MANJE PI BYEN POU SANTE W:

- Eseye manje pen antye ak sereyal antye, tankou pen ki fèt avèk ble antye epi diri wouj.
- Manje anpil fwi ak legim.
- Lè w ap kuit manje, pa mete anpil grès, ni lwil, ni bè ladan l.
- Sèvi avèk lwil kwizin nan vaporizatè, pase pou w sèvi avèk lwil likid, oswa mantèg, bè, oubyen magarin.
- Pase pou w fri yon manje, eseye kwit li nan fou, oubyen sou gri, oubyen boukannen l, oubyen nan vapè pito.
- Manje vyann ki pa gen anpil grès, tankou poul, kodenn, oswa moso vyann bèf ki pa koupe ak grès.
- Sèvi avèk lèt san grès (ti lèt), oubyen lèt, fwomaj, ak yogout ki pa gen anpil grès (1%).

Fanmi w ak zanmi w ka ede w kontwole dyabèt ou, si yo ede w fè plis egzèsis ak chwazi manje ki pi bon pou sante w.