

Faktè ki Afekte Glikoz Nan San

Avan ou te gen dyabèt, kèlkeswa sa ou te manje oswa menmsi ou te aktiv anpil ou pa, nivo glikoz nan san ou te rete nan yon limit nòmal. Men lè ou gen dyabèt, nivo glikoz nan san ou kapab monte pi wo epi kèk medikaman pou dyabèt kapab fè yo bese pi ba pase nòmal. Gen anpil faktè ki kapab chanje nivo glikoz nan san ou. Lè ou aprann sou faktè sa yo, sa kapab ede ou kontwole nivo glikoz nan san ou.

Ou kapab itilize nivo glikoz (sik) nan san ou pou decide sa w ap manje ak ki aktivite w ap fè. Desizyon sa yo kapab ede ou mize oswa anpeche konplikasyon ki genyen nan dyabèt tankou kriz kadyak, maladi nan ren, fè ou avèg oswa koupe yon pati nan kò ou.



“ Itilize yon glikomèt pou mezire nivo glikoz nan san ou nenpòt moman. ”

Kisa ki kapab fè glikoz nan san mwen monte?

- Twòp manje, tankou yon repa oswa yon ti goute ak plis glisid pase nòmal
- Ou pa fè okenn aktivite fizik
- Ou pa pran ase ensilin oswa medikaman oral pou dyabèt
- Efè segondè lòt medikaman, tankou estewoyid, medikaman kont maladi sikoz
- Maladi- kò ou lage òmòn pou konbat maladi a, epi òmòn sa yo kapab monte nivo glikoz nan san ou
- Estrès, ki kapab pwodwi òmòn ki monte nivo glikoz nan san ou
- Doulè ou santi pandan yon ti tan oswa pandan anpil tan, tankou doulè apre ou pran yon kout solèy - kò ou lage òmòn ki monte nivo glikoz ou
- Règ, ki kapab chanje nivo òmòn
- Dezidasyon (pèdi dlo nan kò)

Kisa ki kapab fè glikoz nan san mwen desann?

- Pa manje ase, tankou yon repa oswa yon ti goute ak mwens glisid pase nòmal, ou sote yon repa oswa ti goute
- Alkòl, sitou lè ou pa gen anyen nan vant ou
- Twòp ensilin oswa medikaman oral pou dyabèt
- Efè segondè lòt medikaman
- Plis aktivite fizik oswa egzèsis pase nòmal - aktivite fizik fè kò ou vin pi sansib ak ensilin epi sa ka bese nivo glikoz nan san ou.

Kijan mwen kapab veye glikoz nan san mwen?

Gen de fason ou kapab veye nivo glikoz nan san ou:

- itilize yon glikomèt pou mezire nivo glikoz nan san ou nan moman an
- fè yon A1C omwen de fwa pa ane pou konnen mwayèn kantite glikoz nan san ou pandan 2 a 3 mwa ki sot pase yo

Pou plis enfòmasyon nan men American Diabetes Association (Asosyasyon Dyabèt Ameriken), ale sou sitwèb diabetes.org oswa rele 1-800-DIABETES (342-2383).