

# Jere dòz ensilin chak jou

Pran ensilin ede kenbe nivo sik nan san ou (glikoz) nòmàl. Sa ka ede anpeche dyabèt andomaje je, nè, kè ak ren ou yo.

Nivo sik nan san ou yo ka chanje tou depann de lè nan jounen an ou tcheke li epi si ou te oswa pa te manje oswa fè egzèsis fizik.

Doktè ou a pral di ou ki nivo ki bon pou ou.

## Nivo nòmàl sik nan san<sup>1</sup> Pou granmoun ki pa ansent ki gen dyabèt.

Anvan repa	80-130 mg/dL
1-2 èdtan apre kòmansman yon repa	<180 mg/dL

## Gen plizyè kalite ensilin.



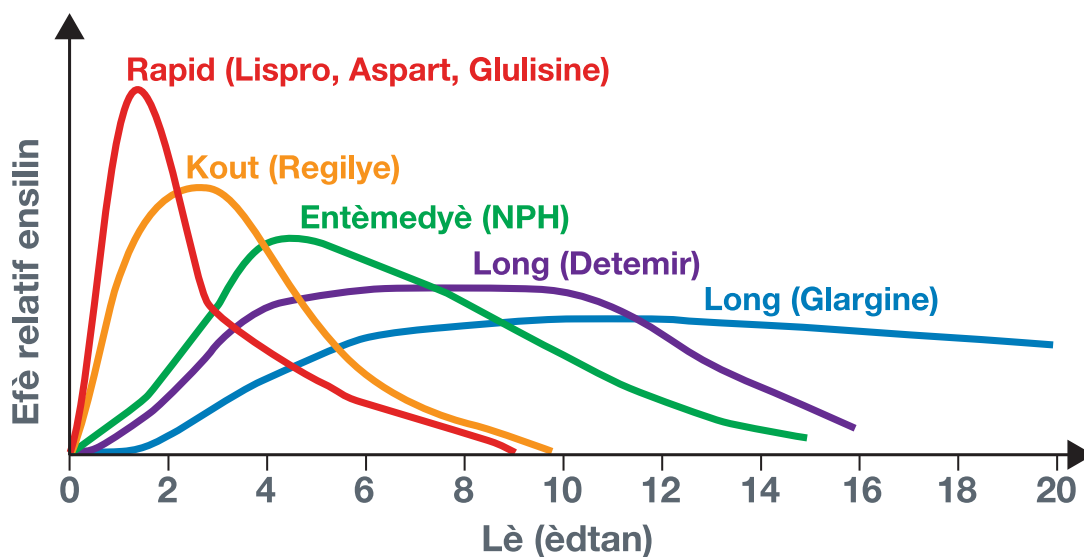
**Ensilin ki aji pou plis tan oswa ki aji entèmedyè yo fèt pou pran yon fwa pa jou epi yo travay dousman pandan tout jounen an.**



**Yo pran ensilin regilye oswa ki aji nan yon tan kout an jeneral pandan lè repa yo pou ede jwenn enèji nan manje y ap manje a.**

Si ou pran ensilin nan lè manje pafwa, tcheke sik nan san ou anvan ou manje epi pran dòz doktè ou rekòmande a.

Nivo sik nan san ou ogmante avèk manje, estrès ak maladi. Nivo sik nan san ou bese ak konprime dyabèt, ensilin, egzèsis fizik ak pa manje. Tcheke sik nan san ou souvan pou asire li pa twò wo oswa twò ba. Tcheke sik nan san ou pi souvan lè ou malad.



Rele founisè swen sante ou a si ou tonbe malad, piske dòz ensilin ou an ka bezwen chanje.

## Sik ki wo nan san an rele "ipèglisemi" epi li ka danjere.

Kèk siy sik ki wo nan san oswa ipèglisemi ka gen ladann:<sup>2</sup>



Swaf



Bouch  
sèch



Pipi  
anpil



Vizyon  
twoub



Tèt fè mal



Alèn ki gen  
sant fwi

Si sik nan san ou pa wo anpil, ou ka pa gen siy ipèglisemi epi ka pa konsyan ke sik nan san ou wo.

### Tès pou setòn



Si sik nan san ou rive nan 240 mg/dL oswa depase sa, ou ka itilize yon twous tès setòn nan pipi san preskripsyon.<sup>2</sup> Setòn ki nan pipi ou montre ke kò ou pa itilize ensilin kòm sadwa epi sik nan san ou ka twò wo.

Rele founisè swen sante ou a touswit si sik nan san ou rete pi wo pase 240 mg/dL oswa si ou gen setòn nan pipi ou.<sup>2</sup>

## Sik nan san ki ba rele "ipoglisemi" epi ka danjere anpil tou.

Kèk siy sik nan san ki ba oswa ipoglisemi gen ladann:<sup>3</sup>



Batman  
kè rapid



Grangou



Swe



Somèy



Anksyete



Tranbleman



Konfizyon



Tèt vire



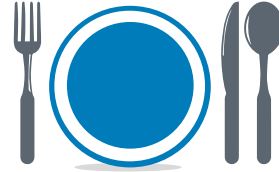
Tèt fè mal

## Sik nan san ou ka vini twò ba si ou:

Pran move kantite (swa twòp oswa twò piti) konprime dyabèt oswa ensilin



Manje twò piti oswa sote yon repa



Fè egzèsis fizik san manje



Bwè alkòl ak lestomak vid



Kèk moun ki te gen dyabèt pou yon bon tan ka pa gen okenn sentòm ipoglisemi.

Chanjman nan imè oswa difikilte pou panse klèman ka se siy ke sik nan san ou twò ba. Tcheke sik nan san ou si ou panse li ka twò ba.



## Sa pou fè lè li ba

Si li twò ba (anba 70 mg/dL), manje oswa bwè yon bagay ki gen sik ladann tankou zoranj oswa ji zoranj, yon bannann oswa yon mòso pen griye. Sa pral bay 15 gram kabo-idrat (sik) pou pi piti. Tcheke sik nan san ou apre 15 minit, si li toujou **anba 70 mg/dL**, manje yon lòt pòsyon epi kontinye ak etap sa yo jiskaske sik nan san ou pou pi piti nan 70 mg/dL.<sup>1,3</sup>



Se yon bon lide pou pote yon kantite sik ki mezire davans, tankou yon ti goute, jèl glikoz oswa tablèt glikoz, nan ka ou bezwen trete sik nan san ki ba.

Kontakte founisè swen sante ou a si sik nan san ou tonbe **anba 54 mg/dL**,<sup>1,4</sup> anplis ou fin manje oswa bwè yon bagay ki gen sik ladann.

1. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. Diabetes Care 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S66-S67

2. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>. Te mete ajou nan dat 3 novanm 2018.

3. American Diabetes Association. Hypoglycemia. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html>. Te mete ajou nan dat 11 fevriye 2019.

4. Heller, Simon R., Glucose Concentrations of Less Than 3.0 mmol/L (54 mg/dL) Should Be Reported in Clinical Trials: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Issues Discussed were Developed by the International Hypoglycemia Study Group. Diabetes Care 2017; Vol. 40 (no. 1): 155-156