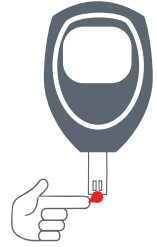


# Mezire sik nan san ou

Tcheke kantite sik nan san ou ka se yon bagay enpòtan lè ou gen dyabèt pou ede ou rete an sante. Mezire sik nan san ou ka ede ou konprann jan medikaman, manje ak egzèsis fizik yo ka chanje sik nan san ou. Sa fè ou konnen tou si sik nan san ou twò wo oswa twò ba.

Mande founisè swen sante ou a konbyen fwa ak ki lè nan jounen an ou dwe tcheke sik nan san ou.



## Ou ka bezwen tcheke sik nan san ou lè:



Ap pran konprime pou dyabèt oswa ensilin



Ansent



An vwayaj



Malad



Chanje abitud alimantè nòmal



Sou nouvo medikaman



Kòmanse yon nouvo kalite egzèsis fizik

Yon lektè glisemi (sik) se yon aparèy ki mezire sik nan san ou.

Doktè oswa famasyen ou an ka ede deside ki lektè ki pi bon pou ou dapre pri aparèy lan ak founiti yo (pil, bandlèt pou tès yo, egwi yo), asirans ou, ak kijan li fasil pou li ak pwograme lektè a.

Gen kèk lektè ki gen kodaj espesyal oswa yon pis enfòmasyon ki dwe chanje avèk chak nouvo boutèy bandlèt tès yo. Gen kèk lektè ki gen yon sibstans “kontwòl” pou tcheke si aparèy la ap fonksyone kòm sadwa.



## Gade enstriksyon lektè glisemi ou an pou itilizasyon pou detay espesifik yo.

### Pou itilize lektè glisemi ou an:



1. Lave ak seche men ou yo



2. Mete yon bandlèt tès nan lektè ou a



3. Pike pwent dwèt ou ak yon egwi (lansèt)



4. Peze tou dousman pou yon ti gout san ka soti nan dwèt ou

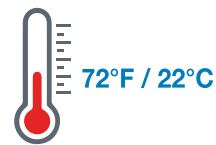


5. Kenbe arebò bandlèt tès la kont gout san an (aparèy ou a ka “bipe” lè gen ase san)



6. Rezilta sik nan san ou a ap parèt nan lektè a

Pou asire rezilta sik nan san yo kòrèk, netwaye lektè ou a souvan epi kenbe lektè ou a ak bandlèt pou tès yo nan tanperati chanm.



- ◆ Pa itilize bandlèt tès ki ansyen oswa pa valid ankò epi itilize sèlman bandlèt ki fèt pou lektè ou a.
- ◆ Itilize bon kantite san (pa twòp oswa twò piti).



### Doktè ou a oswa lòt founisè swen sante ka ede ou konprann kijan pou ou itilize lektè ou a.

Gen kèk moun ki pran ensilin pou dyabèt yo ki ka bezwen itilize yon **monitè glisemi kontinyèlman**. Monitè sa yo tcheke sik nan san ou chak kèk minit nan itilize yon kapètè yo mete anba pou a.

SGen kèk monitè ki mande pou ou pike dwèt ou kèk fwa nan yon jounen pou asire ke aparèy la ap mache, alòske gen lòt ki pa mande pou pike dwèt ou.<sup>1</sup>



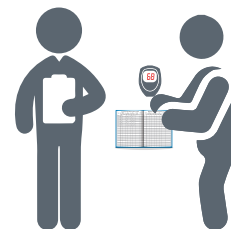
		Valores de			
		Lunch/ Almuerzo		Dinner/ Cena	
		Before/ Antes	After/ Después	Before/ Antes	After/ Después
DATE	TIME	106	129	156	160
DATE	TIME	100	165	165	311
DATE	TIME	100		176	320
DATE	TIME	99	147	147	329
DATE	TIME	111	165	156	234

Ekri rezilta ou yo chak fwa ou tcheke sik nan san ou. Ou ka itilize yon kanè avèk lektè glisemi ou an oswa yon ti kaye espesyal.

Gen kèk lektè ki konsève rezilta sik yo pou ou pa bezwen ekri yo.

### Li enpòtan anpil pou ou respekte lè pou randevou doktè ou yo.

Pote lektè glisemi ou an ak yon dosye rezilta ou yo (ki sovgade sou lektè glisemi an oswa ki ekri nan yon kaye/kanè) nan tout randevou medikal ou yo.



1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S73-S75