

# Fason pou Tcheke Sik nan San Ou si Ou Gen Dyabèt

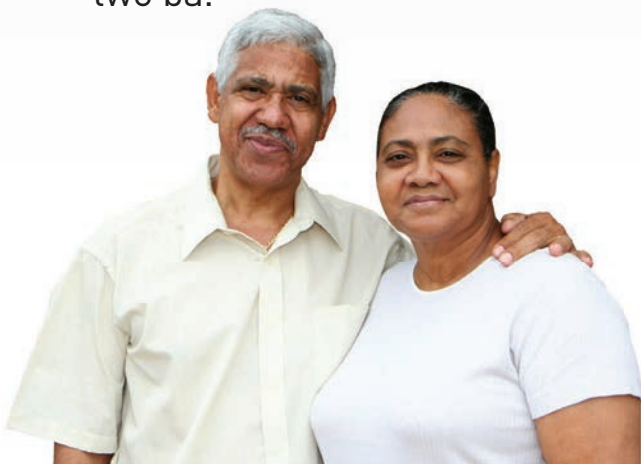
Ou bezwen konnen kijan ak kilè pou tcheke sik nan san ou. Si ou gen ti kantite sik nan san ou sa kapab fè ou fatige, epi si ou gen twòp sik nan san ou pandan lontan sa kapab lakòz ou gen pwoblèm nan zye ou, ren ou ak sikilasyon san ou.

Si ou pa byen konnen kijan pou tcheke sik nan san ou avèk glikomèt ou (machin ou itilize pou tcheke sik nan san ou), lè sa a asire ou mande famasyen an, enfimyè a, dyetetisyen an, oswa doktè a.

Kèk moun bezwen fè tès la plizyè fwa pa jou, sitou anvan yo manje, pou konnen ki kantite ensilin pou yo pran. Lòt moun yo bezwen tcheke yon ti kantite fwa chak semèn. Founisè swen sante ou ap di ou konbyen fwa ou bezwen fè tès la.

Li trè enpòtan pou ou toujou ale nan randevou medikal ou genyen yo.

Si ou tcheke sik nan san ou sa ap pèmèt ou konnen kijan medikaman ou yo ap mache pou ou. Sa ka ede ou fè chanjman tou nan rejim alimantè ou, nan egzèsis ou fè, ak nan medikaman ki kapab amelyore sik nan san ou. Sa kapab ede ou konprann kijan pou pa kite sik nan san ou vin twò wo oswa twò ba.



Se yon bon lide pou ou gen yon kaye espesyal pou ekri sik nan san ou. Si li difisil pou ou pou ekri nimewo yo, glikomèt la kapab konsève enfòmasyon yo ladan. Pa bliye pote swa kaye ou oswa glikomèt ou nan tout randevou medikal ou yo.

Si pafwa ou remake sik nan san ou swa ba anpil, pi piti pase 70; oswa wo anpil, pi plis pase 350, tanpri fè founisè swen sante ou konnen sa touswit.

Objektif pou pifò moun ki gen dyabèt se pou entèval sik nan san yo rete ant 70 ak 140.

Bagay ki ka afekte sik nan san ou gen ladan sa ou manje, medikaman ou pran, estrès, maladi, doulè ak egzèsis.

Si ou tcheke sik nan san ou, epi si ou pote nimewo yo nan randevou ou, ekip swen sante a kapab ede ou konnen kijan pou kenbe nimewo ou yo nan entèval kòrèk la.

Entèval ki bon pou sante mwen pou sik nan san mwen se \_\_\_\_\_.

M ap tcheke sik nan san mwen \_\_\_\_\_ fwa pa jou.

M ap teste sik nan san mwen nan lè sa yo \_\_\_\_\_.

