

Èske Sik nan San Ou Twò Wo oswa Twò Ba?

Si ou kenbe sik nan san ou sou kontwòl sa ap ede ou rete an sante ak epi wap santi ou pi byen ou byen.

“Ipoglisemi” se lè sik nan san ou twò ba.

“Ipo” vle di “ba” epi “glisemi” vle di “sik.” Ou kapab gen ipoglisemi lè ou:

- Pa manje ase
- Pa pran yon repa
- Fè egzèsis san ou pa manje
- Manje pita pase nòmal
- Bwè alkòl
- Pran twòp medikaman
- Malad

Sa kapab fè ou gen vètij, tranble, fèb, epitou sa kapab lakòz kè ou bat vit. Ou ka pa wè byen, epi ou ka pa santi anyen nan dwèt ou.

Si ou teste sik nan san ou epi rezilta a mwens ke 70, ou dwe pran ji fwi, lèt, krakè oswa yon manje ki dous.

Teste sik nan san ou ankò nan 15 minit. Si sik nan san ou toujou ba, lè sa a kontakte founisè swen sante ou tousyit.



“Ipèglisemi” se lè sik nan san ou twò wo.

“Ipè” vle di “wo” epi “glisemi” vle di “sik.” Ou kapab gen ipèglisemi lè ou:

- Manje twòp
- Pa fè egzèsis
- Bliye pran medikaman ou
- Pran kantite medikaman ki pa kòrèk
- Anba estrès
- Malad

Sa kapab fè ou santi ou fatige oswa swaf, epitou sa kapab lakòz ou wè twoub, ou grangou epi gen maltèt. Pafwa si sik ou wo pandan lontan, ou ka gen pou pipi anpil. Sa ta ka lakòz kote ki koupe nan kò ou oswa blesi pran plis tan pou li geri.

Si sik nan san ou wo, ou bezwen reflechi sou sa ou te manje, si ou te manje plis manje pase nòmal, si ou te pran medikaman ou oswa kantite kòrèk medikaman ou, oswa si gen chanjman nan egzèsis ou. Si sik ou wo, ou ka bezwen chanje medikaman ou. Si sik nan san ou pi plis pase 400, lè sa a ou bezwen wè yon founisè swen sante tousyit.

