

# Èske Mwen Kapab Gen Dyabèt?

Anpil moun ki Ozetazini ak nan lòt peyi gen dyabèt. Dyabèt se yon maladi grav ki kapab lakòz moun vin avèg, gen maladi kè, fè estwok, gen ensifizans renal, epi ki kapab lakòz anpitasyon. Anpil moun mouri akòz konplikasyon dyabèt lakòz. Anpil Ameriken Nwa, Latino ak Amerendyen gen dyabèt.

Ou gen risk pou gen dyabèt si ou:

- Twò gwo
- Pa fè aktivite fizik
- Akouche yon tibebe ki pi gwo pase nèf liv
- Te gen dyabèt pandan ou te ansent
- Gen yon frè, sè, manman oswa papa ki gen dyabèt
- Manje sa ki pa bon pou sante ou
- Gen plis pase laj 45 ane
- Gen tansyon ou ki wo
- Gen kolestewòl ou ki wo



Ou ka gen dyabèt epi ou pa menm konnen sa. Kèk sentòm se lè ou swaf, ou pipi anpil epi pwa kò ou ap bese san rezon. Li enpòtan pou teste sik nan san ou pou asire ke li nòmal. Si ou gen dyabèt, ou kapab kòmanse manje sa ki bon pou sante, fè egzèsis, epi pran medikaman pou kontwole li. Si ou fè tès la, epi ou pa gen dyabèt, lè sa a ou kapab toujou kòmanse manje sa ki bon pou sante ou epi fè aktivite fizik pou ou ka rete an sante.

Pre-dyabèt vle di sik nan san ou wo, men ou pa gen dyabèt. Sa vle di w ap pètèt vin gen dyabèt si ou pa bese pwa kò ou, si ou pa fè egzèsis oswa si ou pa amelyore rejim alimantè ou.

Men kèk bagay ou kapab fè pou pa gen dyabèt epi pou rete an sante:

- Konsome mwens kalori vid
- Manje anpil legim, manje ki gen yon ti kantite grès ak manje ki gen anpil fib tankou pwa, pen konplè ak awàn
- Fè egzèsis vin pati nan woutin ou: danse, fè espò, oswa
- Kenbe pwa kò ou nan yon entèval nòmal
- Fè tès chak kèk ane pou dyabèt

