





4 Etap pou ou Evite Estwok si w fè Dyabèt

Si w fè dyabèt tip 2, ou gen plis risk pou ou fè yon estwok. Gen etap ou ka swiv pou ou diminye risk ou. Kòmanse ak sa yo:

1.  Pale ak doktè w pou ou fikse objektif pou ou kontwole dyabèt ou a.

2.  Pran medikaman w yo jan doktè w mande w pou ou pran yo.

3.  Kenbe abitud manje ki bon pou sante epi kontinye fè espò.

4.  Jere tansyon w, kolestewòl ak dyabèt ou.

Kisa ki lakòz yon estwok?

Se domaj nan veso sangen yo ki transpòte san ak oksijèn nan sèvo w ki lakòz yon estwok. Si youn nan veso sangen sa yo bloke oswa li pete, li anpeche san ak oksijèn rive nan sèvo w.

Ki lyen ki genyen ant estwok ak dyabèt tip 2?

Si w pa jere dyabèt la, li ka domaje veso sangen ou yo apre yon tan. Twòp glikoz nan san an (yo rele l tou sik nan san an) fè veso sangen yo rès epitou veso yo ka ranpli ak plak (yon sibstans ki gen grès). Plak lakòz blokaj.

Rekonèt siy yon estwok:

F.A.S.T.

Figi a Vide

Bra yo Fèb

Difikilte pou Ou Pale

Lè pou ou Rele 911

SI W VRÈMAN FÈ DYABÈT, gen anpil lòt bagay ou ka fè pou ou diminye risk ou genyen pou ou fè yon estwok.

Pale ak doktè w konsènan pwochen etap ou yo. Ou pa nan sityasyon sa a poukont ou. Jwenn repons pou kesyon w yo epi rantre nan inisyativ la: [KnowDiabetesbyHeart.org/join](https://www.knowdiabetesbyheart.org/join).