

Dyabèt ak Maladi Kè:

Nimewo ou Bezwen Konnen yo

Lè w konnen senk (5) nimewo, sa a ka ba w yon ide ki pi egzak sou sante w. Nan pwochen randevou w la, pale ak doktè w konsènan fason pou ou kenbe yo nan entèval ou fikse kòm objektif la pou ou ka diminye risk ou pou maladi kè ak estwok.

Faktè Risk	Kisa li ye?	Kijan sa a Fèt?	Konbyen Fwa?	Entèval ki Fikse Kòm Objektif la	Nimewo Mwen yo
A1C	Nivo glikoz nan san w an mwayèn pandan 2 a 3 mwa ki sot pase yo.	Tès san.	Chak 6 mwa oswa pi souvan si sa a nesèsè.	A1C: Pi piti oswa egal ak 7% pou granmoun ki pa ansent	A1C ki fèk fèt: _____
BMI (Body Mass Index) (Endis Mas Kò a) ak Kontou Tay la	Yon kalkil ki baze sou wotè ak pwa ak yon mezi alantou ren w.	Antre wotè a ak pwa a nan yon kalkilatris BMI. Mezi alantou tay ou ki san rad, nan nivo lonbrit ou, touswit apre w fin fè lè soti nan kò w.**	Regilyèman lakay ou ak nan chak randevou w kay doktè.	BMI: 18.5-24,9 kg/m ² * Tay: Si BMI w se ant 25 ak 35, objektif ou se pi piti pase 35 pous pou fanm ak 40 pous pou gason. * Yo ta dwe entèprete BMI a ak prekosyon pou moun ki desandan Azyatik, granmoun ki pi aje yo, ak granman ki gen gwo misk yo.	BMI: _____ Tay: _____
Tansyon (BP)	Fòs san ponpe nan atè ou yo lè kè w bat.	Lakay ou ak yon tansyomèt ak/oswa nan kabinè doktè w.	Chak jou lakay ou si sa a posib, ak nan chak randevou kay doktè.	Mwens pase 120/80 mmHg Pou moun ki bezwen terapi famasi, tansyon ki dwe fikse kòm objektif la ta dwe 130/80 mmHg.	Lekti Tansyon ki Fèk Fèt: _____/____
Kolestewòl	Yon sibstans pwès fwa a pwodui oswa ki soti nan manje yo jwenn nan bèt.	Anjeneral, yon analiz san anvan w manje.	Chak ane oswa jan doktè w la rekòmande sa.	Pale ak doktè w. Y ap preskri pifò moun ki fè dyabèt ki nan laj 40 an rive nan 75 an yo yon estatine pou prevansyon prensipal kont maladi kadyovaskilè ateroskleroz (atherosclerotic cardiovascular disease, ASCVD).	Total : _____ Lipopwoteyin ki Gen Dansite Ba (Low-Density Lipoprotein, LDL): _____ Lipopwoteyin ki Gen Dansite Wo (High-Density Lipoprotein, HDL) _____ Triglisèrid: _____

* dapre heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/bmi-in-adults

** dapre cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html

Faktè Risk	Kisa li ye?	Kijan sa a Fèt?	Konbyen Fwa?	Entèval ki Fikse Kòm Objektif la	Nimewo Mwen yo
Fonksyon Ren	<p>Ren yo filtre dechè ak likid nan kò a.</p> <p>Albimin ak kreyatinin se pwoteyin ki ka pase nan pipi a lè ren yo domaje.</p>	<p>Tès Pipi ak Tès San:</p> <p>Estimasyon to filtraaj glomeril la (Estimated glomerular filtration rate, eGFR) teste kijan ren yo byen filtre san.</p> <p>Yon tès pipi, ki rele rapò Albimin ak Kreyatinin (Albumin-to-Creatinine Ratio, ACR), verifye nivo albimin nan parapò ak kreyatinin nan.</p>	<p>Chak ane oswa jan doktè w la rekòmande sa.</p>	<p>Tès GFR:</p> <p>eGFR ki pi plis pase 60 nòminal</p> <p>GFR ki pi piti pase 60 ka vle di ou gen maladi ren</p> <p>GFR ki pi piti oswa ki egal 15 se ensifizans renal</p> <p>Tès albiminiri:</p> <p>30 mg/g oswa pi piti nòminal</p> <p>pi plis pase 30 mg/g ka yon siy maladi ren</p>	<p>tès eGFR:</p> <hr/> <p>Tès albiminiri:</p> <hr/>

Ou Gen Nimewo yo, epi Kounye a Kisa W Pral Fè?

Fè swivi sou nimewo ou yo epi kenbe woutin ki bon pou sante ka diminye risk ou genyen pou ou fè maladi kè ak estwok.



Kòmanse yon konvèsasyon ak ekip swen w lan pou ou fè yon plan ansanm pou kenbe nimewo sa yo sou kontwòl epi kenbe kè w ak ren w yo an sante.



Pran abitud ki ka fè yon gwo diferans—manje ak entelijans, fè plis espò epi swiv plan medikaman w lan.



Devlope yon rezo sipò solid pou ede w rete motive.

Kijan pou Ou Fè yon Plan ak Ekip Swen w lan: Gid Diskisyon

1. Ki nimewo ki ta dwe plis enkyete m?
2. Kisa mwen ka fè pou yo ka nan entèval ki fikse kòm objektif la?
3. Ki lòt bagay mwen ka fè pou mwen diminye risk mwen pou mwen fè maladi kè ak estwok?
4. Pataje nenpòt enkyetid ou genyen ak doktè w oswa ekip swen w lan konsènan plan tretman w lan. Diskite sou solisyon pou abòde enkyetid sa yo.

Pou ou jwenn plis enfòmasyon, ale sou

[KnowDiabetesbyHeart.org/know-your-numbers-lower-your-risk](https://www.knowdiabetesbyheart.org/know-your-numbers-lower-your-risk)
(an anglè).

ESPONNSÒ FONDATÈ

