

Sik nan san twò wo oswa twò ba?

Li enpòtan pou kenbe sik ou nan nivo pou li pa twò ba (ipoglisemi) oswa twò wo (ipèglisemi).

Ipoglisemi



Batman
kè rapid



Grangou



Swe



Dòmi



Anksyete



Tranbleman



Konfizyon



Tèt vire



Tèt fè mal

Gen twò piti sik nan san ka fè ou santi ou fèb, ap tranble oswa ajite alòske lè ou gen twòp sik nan san pou yon bon tan, sa ka lakòz pwoblèm nan je, ren ak sikilasyon sangen ou. Si ou remake chanjman nan imè ou oswa santi ou konfi, ou dwe tcheke sik ou oswa fè yon moun tcheke li pou ou.

Ipèglisemi



Swaf



Bouch
sèch



Pipi
anpil



Vizyon
twoub



Tèt fè mal



Alèn ki gen
sant fwi

Si ou pa konnen kilè sik nan san ou twò ba oswa twò wo, tcheke sik nan san ou avèk yon lektè glisemi (sik) pral ede ou konnen si li twò ba oswa twò wo.



Sik nan san ou ka chanje tou selon:

Sa ou manje oswa bwè ak konbyen fwa ou manje oswa bwè, sa gen ladann bwason alkolik



Kilè ak konbyen fwa ou fè egzèsis fizik



Lè ou pran medikaman pou dyabèt ou



Kèk medikaman ou pran, tankou estewoyid oswa medikaman likid ki gen sik



Estrès, maladi ak vwayaj



Doktè ou a ak ekip swen sante a ka ede deside objektif pou sik nan san ou. Ranje pou nivo sik nan san yo pou pifò granmoun ki pa ansent ki gen dyabèt se:^{1,4}

Ant 80-130 mg/dL, anvan yon repa ak pi piti pase 180 mg/dL, 2 èdtan apre yon repa.

Règ 15-15

Si sik ou tonbe **anba 70 mg/dL**, lè sa a, ou dwe manje yon bagay ki gen sik ladann, tankou ji, bonbon di, oswa glikoz (sik) ki aji rapid, sa ki bay yon dòz mezire davans 15 gram kaboidrat.²



Tcheke sik nan san ou ankò **apre 15 minit.**



Si li toujou anba 70 mg/dL, manje yon lòt pòsyon epi kontinye etap sa yo jiskaske sik ou nan 70 mg/dL pou piti. Kontakte founisè swen sante ou a, espesyalman si sik ou **tonbe anba 54 mg/dL.**^{1,3}



Si sik nan san ou pi wo pase nòmal la, lè sa ou dwe panse sou sa ou te manje, si ou te pran medikaman ou nan bon lè a epi si ou te pran bon kantite a oswa si te gen kèk chanjman nan egzèsis fizik ou.

Si sik ou twò wo twò souvan, lè sa a, medikaman ou an ka bezwen chanje. Si sik nan san ou **depase 240 mg/dL**, menm apre ou fini pran medikaman dyabèt ou, ou dwe **kontakte founisè swen sante ou a.**⁴

1. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S66 -S67

2. American Diabetes Association. Hypoglycemia. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html>. Te mete ajou nan dat 11 fevriye 2019. Aksede nan dat 13 fevriye 2019

3. Heller, Simon R.. Glucose Concentrations of Less Than 3.0 mmol/L (54 mg/dL) Should Be Reported in Clinical Trials: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Issues Discussed were Developed by the International Hypoglycemia Study Group. Diabetes Care 2017; Vol. 40 (no. 1): 155-156

4. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>. Te mete ajou nan dat 3 novanm 2018. Aksede nan dat 27 fevriye 2019.