

# Predyabèt

## Kisa Pedyabèt ye?

- **Pedyabèt** se lè kantite sik ki nan san an wo, men li pa wo ase pou l vin yon dyabèt kategori 2. Si yo pa trete l, predyabèt ka vin tounen dyabèt kategori 2.

## Kisa yon Emoglobin A1C ye?

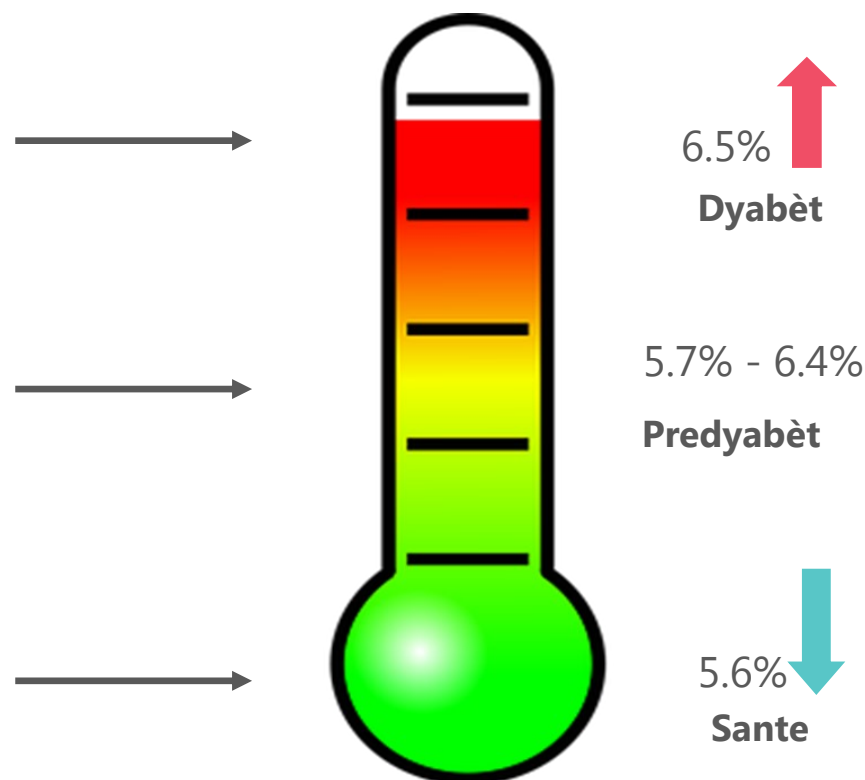
- **Emoglobin A1C** se yon nonb ki fè nou konnen anviwon kantite sik ki gen nan san an pandan 3 dènye mwa yo. Li eksprime an pousantaj (%). Doktè yo sèvi avè l pou wè si w gen yon predyabèt oswa dyabèt. Yo itilize l tou pou verifye si kantite sik ou gen nan san w ap amelyore oswa ap diminye ofiramezi.

## Kijan m ap fè konnen si m gen dyabèt?

Si A1C w nan omwen 6.5%, ou gen dyabèt.

Si A1C w nan ant 5.7% jiska 6.4% ou gen dyabèt. Sa vle di ou gen gwo risk pou w gen dyabèt.

Si A1C w nan 5.6% oswa pi ba, ou fè pati gwoup moun ki gen bon sante.



## Ki sa ki fè A1C a wo?

Gen anpil rezon ki ka fè A1C w vin wo, tankou:

- Manje w ap manje
- Strès
- Pase familyal (si gen moun nan fanmi w ki predyabèt oswa ki gen dyabèt kategori 2)
- Fimen



## Kijan m ka fè pou m diminye A1C m?

Gen anpil bagay ou ka fè diminye A1C w, tankou:

- Bwè mwens bwason ki sikre (tankou soda ak ji ki gen fwi).
- Manje plis sereyal ki konplè (tankou pen ki fèt ak ble, diri bren, farin awwàn)
- Manje plis legim chak jou
- Fè egzèsis souvan
- Jere strès ou.



## Si yo fèk sot di w ou gen yon A1C ki wo:

Pale ak Nitrisyonis CHN ou a! Y ap ka ede w nan:

- Chanje fason w manje ak fason w viv ki ka ede nan fè prevansyon pou Dyabèt Kategori 2.