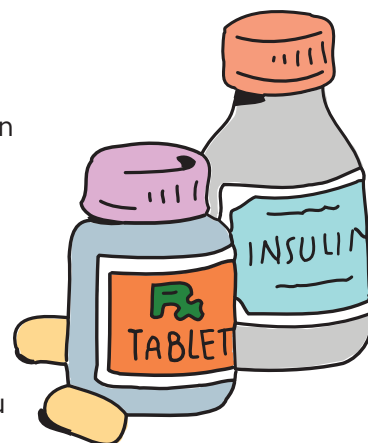


# Objektif pou Sik nan san

Bon kontwòl sik nan san enpòtan pou tout moun ki gen dyabèt. Men li kapab difisil pou reyalize objektif sik nan san w yo. Men kèk bagay ou kapab fè pou ede w atenn objektif ou yo:

- Tcheke sik nan san ou souvan
- Kenbe yon journal pèsònèl ak tout relve nivo sik nan san ou
- Manje tout manje repa ou yo regilyèman epi pa sote repa
- Kenbe yon journal pèsònèl sou manje oswa yon journal pèsònèl nòmal
- Bouje kò ou (mache, kouri, naje, monte bisiklèt) omwen 30 minit chak jou
- Redwi estrès nan lavi ou
- Kenbe tout randevou kay doktè ou yo
- Pote journal pèsònèl sou sik nan sou an an nan randevou kay doktè ou yo
- Pale sou objektif pou sik nan san ou yo pandan chak vizit kay doktè
- Dòmi 7 a 8 èdtan chak swa
- Fè yon plan pou jou ou malad yo
- Konnen siy lè sik nan san ou ba ak kòman pou w trete li
- Pran medikaman pou dyabèt ou chak jou



Ekri objektif pou sik nan san oumenm ak doktè ou decide ki pi bon pou ou nan tablo sa a. Apresa dekoupe tablo a epi kenbe li sou la men. Li pral ede w sonje objektif ou yo.



Glikoz nan San*		
Lè a	Adilt ki gen Dyabèt	Objektif ou
Anvan Repa	80 a 130 mg/dL	<input type="text"/>
2 zèdtan Apre Repa	Mwens pase 180 mg/dL	<input type="text"/>
A1C	7% oswa mwens	<input type="text"/>

\* Rekòmandasyon American Diabetes Association (valè plasma)

Rele biwo doktè ou a oswa klinik dyabèt la touswit si w pèdi kontwòl sik nan san ou epi ou pa konnen poukisa oswa ou pa konnen kisa ou ta dwe fè. Yo la pou ede.