

LÈ GLISEMI WO (IPÈGLISEMI)

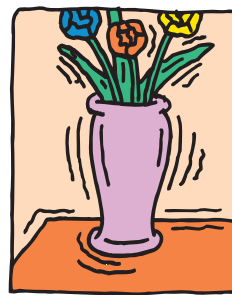
Li enpòtan pou ou kenbe glisemi ou sou kontwòl. Twòp glisemi nan san ou, pou twò lontan, kapab lakòz pwoblèm sante ki grav.

Men sa ki lakòz sa souvan: Manje twòp, ou pa pran ase ensilin oswa pa ase grenn dyabèt, mwen kadanse pase nòmal, estrès oswa maladi.

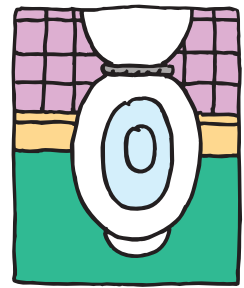
Gen nan sentòm yo :



Swaf



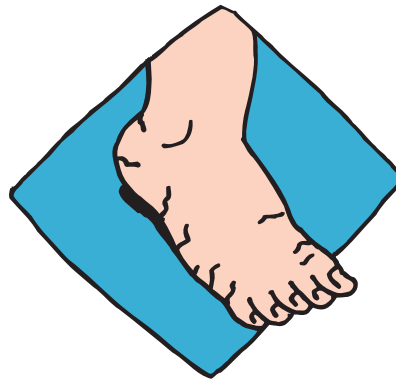
Wè toutan flou



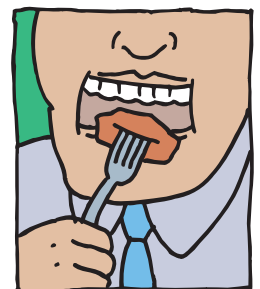
Pipi dri



Fèb oubyen fatige



Po sèch



Grangou souvan

Men sa ou dwe fè :



- Tcheke glisemi ou souvan
- Kontinye pran medikaman w
- Swiv plan manje ou a
- Bwè anpil dlo
- Fè egzèsis – si w kapab

Si pou 3 jou glisemi ou pi wo pase nivo objektif ou epi ou pa konnen pou kisa, sonnen twouswit doktè k ap swiv ou a klinik oswa kote w swiv la.

