



# Dyabèt ak danje ki egziste nan anviwònman an

*Enfòmasyon pou granmoun aje ak pwofesyonèl ki bay yo swen*

**P**ami moun ki gen 65 lane oswa plis, yo rapòte ke Ozetazini gen 20% gason ak 15% fi ki soufri dyabèt. Gen pliske 60 milyon moun Ozetazini ki soufri dyabèt oswa sendwòm metabolik<sup>1,2</sup>, yon kondisyon preliminè pou dyabèt ak maladi kadyovaskilè (maladi kadyak ak estwok).

Pami dis (10) maladi Ozetazini ki plis touye gason ak fi ki gen plis pase 65 lane<sup>3</sup>, dyabèt se you nan yo, epi li koute peyi nou an pliske \$132 milya chak ane<sup>1</sup>.

## Kisa dyabèt ye?

Dyabèt se yon maladi ki mete pye lè kò yon moun pa kapab fabrike ensilin, ki limenm se yon òmon pankreya a pwodui. Li mete pye tou lè kò a pa reyaji a ensilin kòrèkteman. Nanpwen moun ki konnen kisa ki lakòz maladi sa a, byenke jenetik ak kondisyon nan sa moun ap viv yo, tankou obezite ak mank egzèsis, gen anpil pou wè avèk li.

Gen diferan tip dyabèt ki egziste, men definitivman sa ki pi komen yo se Tip 1 ak Tip 2. Tip 2 a, limenm, afekte pliske 90% moun ki soufri dyabèt epi se li ki pi komen pami granmoun ki aje yo. Moun ki gwosi twòp e ki pa aktif gen plis tandans pou yo devlope dyabèt Tip 2.

Lè yon moun dyabetik, li gen plis chans pou l fè yon kriz kadyak, yon estwok, e li ka vin gen pwoblèm ki gen rapò a move sikilasyon san nan kò l. Li ka vin bay pwoblèm sante alontèm, tankou moun nan ka vin avèg, li ka vin gen maladi nan kè ak nan veso sangen, li ka fè yon estwok, ren l ka sispann fonksyone, yo ka anpite swa janm oswa pye l, epi nè li ka vin domaje.

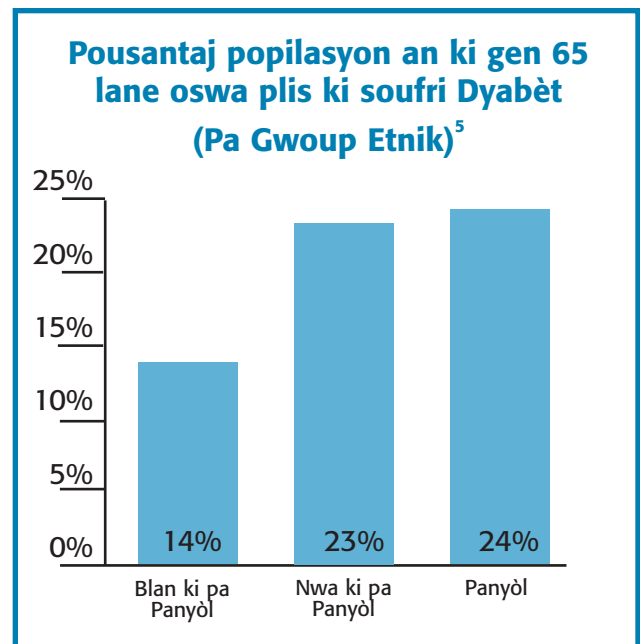
Lè moun ekspoze tèt yo a yon seri danje ki egziste nan anviwònman an, tankou polisyon ki gen nan lè ak gwo chalè, bagay sa yo ka lakòz sante moun ki soufri dyabèt yo vin pi mal.

*Si dapre dyagnostik ou ou soufri dyabèt oswa sendwòm metabolik, ki se kondisyon preliminè pou dyabèt ak maladi kadyovaskilè, ou ka pi vilnerab a danje ki egziste nan anviwònman an, tankou polisyon ki gen nan lè a ak gwo chalè.*

**Fèy enfòmasyon sa a bay yon ti esplikasyon sou fason bagay ki egziste nan anviwònman an ka afekte sante granmoun aje ki soufri dyabèt, epitou fèy enfòmasyon sa a sijere kijan pou moun lan kapab evite ekspoze tèt li a polisyon ki egziste nan lè a, ak evite gwo chalè.**

## Dyabèt se yon maladi ki pi kouran pami gwoup minoritè yo

Nan ane 2001, yo te klase dyabèt an 5yèm pozisyon pami maladi ki plis touye fi nan gwoup Ameriken Endyen ak Panyòl, epi dyabèt te an 6yèm pozisyon pami maladi ki plis touye gason nan gwoup Ameriken Endyen ak Panyòl. Maladi dyabèt la rive pi souvan pami Nwa Ameriken yo; pami Ameriken Endyen yo; pami kèk Ameriken Azyatik; pami Awayen Natifnatal e pami Ameriken ki soti nan Zile Pasifik yo; epi pami Panyòl yo. Yo rapòte ke moun ki nwa e ki pa Panyòl gen plis chans lontan pou yo gen dyabèt, si nap konpare yo ak moun blan ki pa Panyòl (23% an konparezon a 14%). Epitou yo rapòte ke Panyòl yo gen plis chans pou yo gen dyabèt pase moun blan ki pa Panyòl (24% an konparezon a 14%)<sup>4</sup>.



## Bagay ki gen nan anviwònman an ki ka afekte sante moun ki soufri dyabèt

### Kalite lè a

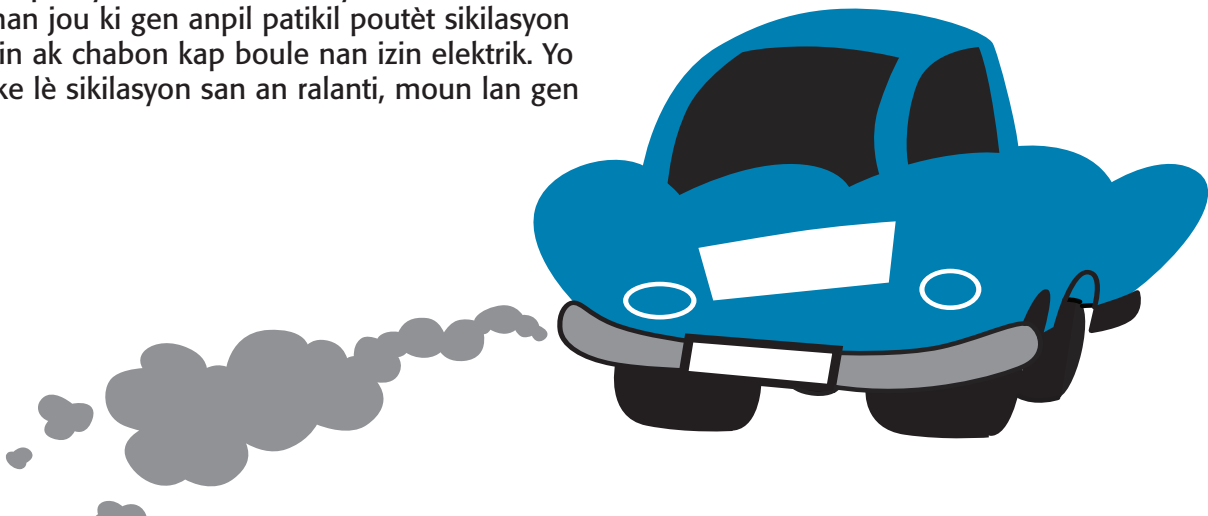
Yo konsidere ke moun ki soufri dyabèt gen plis risk pou yo sibi efè segondè lè yo ekspoze a patikil domajan, oswa a poliyon ki gen nan lè a ke yo jwenn lè yo andedan ak lè yo deyò. Lè yo respire patikil domajan ki nan lè a (pa egzanzp: lafimen, lafimen ki sot nan mòflè machin, degajman endistriyèl ak nyaj ki fòme poutèt konbistib fosil kap boule), sa ka ogmante risk pou yo fè kriz kadyak ak estwok.

Nan yon etid ki fèt resaman, yo remake ke kapasite veso sangan granmoun ki soufri dyabèt yo genyen pou yo kontwole sikilasyon san an diminye nan jou ki gen anpil patikil poutèt sikilasyon machin ak chabon kap boule nan izin elektrik. Yo remake lè sikilasyon san an ralanti, moun lan gen

plis chans pou l fè yon kriz kadyak, yon estwok e pou l gen lòt pwoblèm nan kè. Gen lòt etid ki montre lè gen anpil poliyon nan lè a, moun ki soufri dyabèt entènè lopital pi souvan epi yo mouri plis poutèt pwoblèm kadyovaskilè<sup>5,6</sup>.

### Lè gen gwo chalè

Lè moun ekspoze a tanperati ki depase 90 degre Farenmayt, sa ka yon gwo danje, sitou lè imidite a twò wo. Lè w soufri dyabèt epi gen gwo chalè, li vin pi difisil pou kò w estabilize tanperati li fasilman<sup>7</sup>. Si w soufri dyabèt, ou fèt pou pran anpil prekosyon lè gen gwo chalè. Meyè fason pou pwoteje w, se pou pa ekspoze tèt ou a okenn tanperati ekstrèm. Lè w limen èkondisyone, se youn nan meyè fason pou pwoteje tèt ou kont maladi ak lanmò pwoblèm chalè ka pwovoke<sup>8</sup>.



# Kisa w ka fè pou w ekspoze tèt ou mwens kont danje ki egziste nan anviwònman an?

## LIMITE KONTAK OU GENYEN AK BAGAY KI NAN ANVIWÒNMAN AN

### ■ Evite ekspoze tèt ou a sikilasyon machin e ak polisyon lè ki gen deyò a

Swiv bilten ki bay nouvel sou Endis Kalite lè a (Air Quality Index, AQI) pou sa konnen kilè lè a pa bon pou gwoup moun ki sansib a li yo. Pale ak moun kap ba w swen an pou ka konnen kijan w ka ralanti sou aktivite w lè Endis Kalite lè a (AQI) trè wo. Si gen lafimen kap kouvri kay ou poutèt ensandi ki nan forè oswa poutèt lòt kalite ensandi ki eklate, oswa si w rete nan yon edifis kote plizyè fanmi rete tou, epi gen lafimen manje oswa lafimen vapè kap degaje nan edifis la, limen èkondisyone a epi mete l sou mòd resikilasyon lè a epi kite fenèt yo fèmen jiskaske lafimen an ale. Evite pase twòp tan nan anbouteyaj. Evite fè aktivite fizik. Pa fè anpil egzèsis bò kote wout ki gen anpil sikilasyon.

### ■ Pa kite lafimen antre andedan kay

Evite lafimen tabak. Lè w kapab, mande moun kap fimen yo pou yal fimen deyò. Ale nan restoran, nan ba ak lòt milye piblik kote moun pa fimen. Ayere recho ki boule bwa ak chemine yo kòrèkteman.

### ■ Pran anpil prekosyon lè w ap travay nan kay la

Si w gen entansyon pentire andedan kay la, planifye fè l lè w ka kite fenèt ak pòt yo louvri, lèfini limen vantilatè pou vante kote wap pentire a. Pran repo pou al respire lè fre regilyèman; pandan plizyè jou, evite rete nan sal ki fenk pentire.

Anvan w kòmanse renove yon kay ki te bati anvan ane 1978, pran prekosyon pou w pa al ekspoze tèt ou a penti ki abaz plon. Piga itilize aparèy pou sable ki mache a kouwa, pa itilize tòch ki mache a gaz pwopàn, ni pistolè tèmik (heat gun), ni zouti pou grate e ni papye sable pou wete penti ki abaz plon. Bagay sa yo pwopaje yon dividal pousyè ak lafimen ki chaje ak plon.

### ■ Pwoteje tèt ou nan epòk ki gen gwo chalè

Limen èkondisyone w oswa ale nan yon edifis nan kominote kote w rete a ki gen èkondisyone ladann. Pran yon douch oswa yon beny ak dlo frèt. Mete rad ki lejè, ki gen koulè pal epi ki pa sere w. Mande doktè w oswa enfimiyè w si medikaman w yo fè w pi sansib a maladi ki gen rapò a chalè.

Bwè anpil likid, sepandan evite bwè bweson ki gen alkòl oswa kafeyin. Bwason sa yo ka fè w dezidrate epi yo ka ogmante kantite idrat kabòn nan kò w.

Inisyativ EPA pou moun aje (EPA Aging Initiative) ap travay pou pwoteje sante gran-moun aje kont danje nan anviwònman an, atravè jesyon ris ak estrateji prevansyon, edikasyon ak rechèch. Pou plis enfòmasyon sou Inisyativ EPA pou moun aje, gade sit entènèt la nan [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)



## Lòt resous anplis:

- **U.S. EPA**  
Indoor Air Quality: [www.epa.gov/iaq/](http://www.epa.gov/iaq/)  
Air Quality Index: [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow)
- Centers for Disease Control and Prevention  
<http://www.cdc.gov/diabetes/>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases:  
<http://diabetes.niddk.nih.gov/>
- American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

## Nòt anba paj

1 National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. National Diabetes Statistics fact sheet: general information and national estimates on diabetes in the United States, 2005. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, 2005.

2 Ford ES, Giles WH, Dietz WH. Prevalence of the metabolic syndrome among US adults: findings from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *JAMA* 2002; 287(3): 356-9.

3 Federal Interagency Forum on Aging-Related Statistics. Older Americans Update 2006: Key Indicators of Well-Being. Washington, DC. U.S. Governmental Printing Office. May 2006.

4 Federal Interagency Forum on Aging-Related Statistics. Older Americans 2004: Key Indicators of Well-Being. Washington, DC. U.S. Governmental Printing Office. November 2004.

5 Goldberg MS, Burnett RT, Bailar JC 3rd, Brook J, Bonvalot Y, Tamblyn R, Singh R, Valois MF, Vincent R. The association between daily mortality and ambient air particle pollution in Montreal, Quebec, 2: cause-specific mortality. *Environ Res.* 2001; 86(1): 26-36.

6 Zanobetti A, Schwartz J. Cardiovascular damage by airborne particles: are diabetics more susceptible? *Epidemiology* 2002; 13(5): 588-92.

7 USEPA. Excessive Heat Events Guidebook. Office of Atmospheric Programs (6207J). Washington, DC. EPA 430-B-06-006. June 2006.

8 Naughton MP, Henderson A, Mirabelli MC, Kaiser R, Wilhelm JL, Kieszak SM, Rubin CH, McGeehin MA. Heat-related mortality during a 1999 heat wave in Chicago. *Am J Prev Med.* 2002; 22(4): 328-9.



Haitian Creole translation of: *Diabetes and Environmental Hazards*

Publication Number: 100-F-08-065