

E fa'apefea pe afai ou te lē manao e fai ni suiga?

Afai e leai se togafitiga ma ni suiga o le soifuaga, o le 'a fa'ateteleina ona fa'alētonu lou ma'i suka ma fa'aleagaina ai ou alatoto ma neura. O lea tulaga e ono o'o ai i fa'afitauli i ou fatuga'o, vae ma mata. O le ma'i suka e fa'ateteleina ai foi lou mauaina o le ma'i fatu ma le gasegase o le taia o le fai'ai (stroke).



E maua le fesoasoani

O tagata uma e ma'i suka e lelei le auai i se vasega e pulea ai e ia lava lona ma'i suka.

Afai ua lofitūina ai oe, e iai kulupu ma tagata e fiafia e fa'asoa atu ni fesoasoani e soifua ai ma le ma'i suka – fesili i lau tagata e saunia ou tausiga fa'alesoifua mālōlōina e uiga i ni filifiliga o fesoasoani.



E te lē mautinoa e te ma'i suka?

E to'atele tagata e lē iloa e maua i le ma'i suka ituaiga 2. O le auala e iloa ai o le faia lea o se su'esu'ega o le toto e ta'ua o le HbA1c. O le maualuga o le numera o lou HbA1c, o le telē lenā o lou avanoa e te maua ai i fa'afitauli fa'alesoifua mālōlōina e feso'ota'i i le ma'i suka.

Fa'atonu se taimi mo se siaki o le ma'i suka ma lau foma'i pe afai o oe:

- e te tino mamafa
- e iai le tala'aga o le ma'i suka i lou 'āiga
- na e maua i le ma'i suka a'o e ma'itaga
- o lou ituaiga tagata o le Māori, Pasefika, poo Initia
- e maua i le toto maualuga.



O le 80% o le ma'i suka ituaiga 2 e mafai ona alofia i suiga o le soifuaga

E tāua lou soifua maloloina



O faamatalaga nei na maua mai le upegatafailagi a le Healthify He Puna Waiora, e maua fua ai punaoa e faigofie na malamalama i ai. **E faatupeina le Healthify He Puna Waiora e le Health Navigator Charitable Trust.**

Asiasi ane la matou upegatafa'ilagi www.healthify.nz



Gagana Sāmoa (Samoan)

MA'I SUKA ITUAIGA 2

SOIFUA MALOLOINA O LE ENDOCRINE

Soifua lelei ma le ma'i suka ituaiga 2



Mo fa'amatalaga e uiga i le puleaina o le ma'i suka ituaiga 2, asiasi i le: www.healthify.nz





O le ā le ma'i suka ituaiga 2?

O le ma'i suka ituaiga 2 o se gasegase ta'atele ua lē mafai e le tino ona fa'atonutonuina le tele o le suka i lou toto. O lea e mafua ai ona maua tulaga o le suka. E tupu lea tulaga pe 'a fa'alētonu le gaosiina poo le fa'aaogāina o se hormone e ta'ua o le inisulini. E gaosi e lou atepili le inisulini ma fesoasoani i lou tino i le faiga o le suka.

E fa'asolosolo lava le taimi, ma fa'aleagaina ai lou tino ma o'o ai i le tele o fa'afitauli eseese fa'alesoifua mālōlōina.

E fa'apefea ona ou alofia ni tulaga ogaoga?

O le auala e pito sili ona lelei e alofia pe fa'atuatua ai ni tulaga ogaoga o le ma'i suka o le fa'alalo lea o le fua o le suka, toto maua ma le ga'o o le toto i tulaga e mālōlōina. E mafai ona e faia lenei tulaga i suiga o le soifuaga, mata'itūina le fua o lou suka ma fai au fuāla'au ma vaila'au.

Va'ai le fua o lou suka

Afai e te maua i le ma'i suka e tataua lava ona faia lou su'esu'ega o le HbA1c i le ta'itolu i le ono masina.

O le HbA1c o se su'esu'ega e fuaina le tele o le suka ua fa'atupulaia i lou toto i le tolu masina ua tuana'i. E fa'aali mai ai foi poo aoga lelei le suiga o lou soifuaga ma fuāla'au ma vaila'au.



O suiga o le soifuaga e mafai ona e faia

Gaioi atili ma fa'agaioi le tino

Ia taumafai lava e faia ni fa'amalositino feololo mo le lua-ma-le-afa itula i vaiaso ta'itasi. O lea fa'agaioiga o lou tino e soo se mea lava e mafai ai ona alu ai i luga le tatā o lou fatu, e pei o le savali tele vave poo le siva.



Fa'apa'ū le mamafa o le tino

Afai e fa'afaigata ia te oe ona fa'apa'ū le mamafa o lou tino, e lē na'o oe - e faigata i le to'atele o tagata. O le tala fiafia e tele lava fesoasoani o lo'o iai.



Taumafa i meaai paleni

Taumafai e taumafa le tele o meaai eseese e aofia ai fuāla'au taumafamata ma fuāla'au faisua, fatu saito atoatoa, 'aunanase o manufasi, i'a ma fuāmoa. Taumafai ia fa'aitiitia lava le suka, ga'o ma le masima (e aofia ai meaai gaosi ma meaai fale'aiga).



Tu'u le taumafa tapa'a

O le ūlaūla e fa'ateteleina ai le avanoa e te maua i gasegase, e aofia ai le ma'i fatu, gasegase o le taia le fai'ai (stroke) ma lē sosolo lelei le toto (sosolo o le toto). E lē faigofie ona tu'u le ūlaūla, ae o lo'o iai le lagolago ma le tele o togafitiga eseese e fesoasoani atu ia te oe.



Fuāla'au ma vaila'au

E to'atele tagata e ma'i suka o le 'a manaomia ona taumafa fuāla'au ma fai vaila'au e fesoasoani e fa'alalo ai le suka o le toto ma puipuia mai fa'afitāuli fa'alesoifua mālōlōina. O nisi o tagata e na'o le tasi le fuāla'au poo se vaila'au e ono manaomia e pulea ai o latou suka, a'o isi e manaomia le tele.

E eseese fuafuaga o tausiga o tagata ta'ito'atasi, ma o lau foma'i o le 'a galulue fa'atasi ma oe e saili se fuafuaga e pito sili ona lelei mo oe.



Fuafuaga o le aso ma'i

Afai o lo'o e taumafaina fuāla'au ma fai au vaila'au mo le ma'i suka, talanoa i lau foma'i e uiga i sau fuafuaga o se aso ma'i. E fesoasoani lea tulaga ia te oe e pulea ai au fuāla'au ma vaila'au pe afai e te gasegase i le fa'ama'alili (cold), fulū, fa'asuati, manava tatā, poo isi inifeti (e aofia ai le KOVITI-19).

