

Kakai Fefine Pea Mo e Suka

- ‘Oku fakafuofua ki he 9.1 miliona ‘o e kakai fefine ‘i ‘Amelika ni ‘oku nau mo’ua ‘i he suka pea ko e toko 3 miliona ‘o kinautolu ‘oku ‘ikai te nau ‘ilo ‘oku nau mo’ua ai.
- Ko e kakai fefine ‘oku mo’ua ‘i he suka, ‘oku faingofua ange ke nau tamato pe hoko ha palopalema ki he’enua pepe.
- Ko e meimei lahi ‘o e kakai fefine ‘oku suka ‘oku nau ‘i he laine ‘o e masiva ‘a ia ‘oku to e faingata’aange ai ke tokanga’i ‘a e mahaki.

Ko e Mahaki Mafu Pea Mo e Pa Kalava

- ‘Oku faingofua ange ke tu’u fakafokifa ‘a e ngaue ‘a e mafu ‘i he kakai fefine ‘oku suka, pea to e hoko foki ‘i ha ta’u ‘oku si’isi’i ange.
- Ko e lahi taha ‘a e mate ‘a e kakai ‘oku suka, ko e mate mei he mate fakafokifa pe ko e pa kalava.

‘Oku Ke Ngali Mo’ua Nai ‘I he Mahaki Suka ?

- ‘Oku ke fu’u sino ?
- ‘Oku ke fakamalohisino pe ‘ikai ke fakamalohisino ?
- ‘Oku ma’olunga ho toto ? (130/80 pe ma’olunga ange ?)
- ‘Oku ‘i ai hao tokoua pe tuonga’ane oku suka ?
- Oku suka ha taha ‘o ho’o ongo matu’a?
- Na’a ke suka nai ‘i he taimi na’a ke feitama ai PE kuo ‘i ai ha’o pepe na’e mamafa ange ‘i he pauni ‘e 9 ‘i hono fa’ele’i ?
- Ko e ‘Amelika ‘Afilika, ‘Amelika totonu, Hisipeniki, pe ‘Amelika ‘Esia/’Otu Motu Pasifiki ko e ?

Kapau ‘oku ke tali ‘io ki ha taha ‘o e ngaahi fehu’i ko eni, kole ki ho’o toketa, neesi, pe hu’ivai pe ‘oku fiema’u ke fai ha’o sivi suka.

Ngaahi Faka’ilonga

- Toutou ‘alu ki falemalolo
- Ongoi fiekaia pe fieinua he taimi kotoa
- Nenefu e sio
- Holo e sino ka ‘oku ‘ikai ke fai ha fakaholo
- Tuai ke mo’ui e ngaahi lavea
- Ongoi hela’ia ma’u pe
- Mofisifisi/mamate ‘i he nima pe va’e

Ko e kongahi lahi ‘o e kakai ‘oku suka ‘oku ‘ikai te nau ongo’i ha fa’ahinga faka’ilonga.

Ko e ngaahi fakamatala ko eni na’e fai ‘e he ‘Ofisi ‘o e FDA ki he mo’uilelei ‘a e kakai fefine, ngaahi fale hu’ivai, kautaha suka ‘a ‘Amelika.

Ko e OWH,NACDS, pea mo e ADA ‘oku ‘oatu ‘enua fakamalo ki he ngaahi ngaue’anga mo e kautaha kotoa pe ‘a ia kuo nau tokoni ki hono fa’u pea mo hono tufaki ‘o e me’a ni.

Fakamoleki Ha Taimi Ke Tokanga’i..... ‘A e Suka

Ki ha To e Ngaahi Fakamatala:

1-800-342-2383

www.fda.gov/womens
www.diabetes.org
www.nacds.org

KO E SUKA

(Tongan)

Mo’uilelei ‘a e Kakai Fefine

Fakamoleki ha taimi ke

tokanga’I.....

*ko emo kinautolu ‘oku fiema’u
ko e*

KO E HA 'A E SUKA ?

- 'Oku liliu 'e he suka 'a e founa hono faka'aonga'i 'e he sino 'a e me'atokoni. 'I lotu 'i ho sino, 'oku liliu 'a e me'akai 'oku ke kai ko e suka.
- 'Oku tufaki 'e he toto 'a e suka ko eni 'i ho sino. 'Oku tokoni 'a e 'inisulini ke to'o mai 'a e suka mei he toto ke 'oange ki he sino ke hoko ko e ivi.
- 'Ko e taimi 'oku ke ma'u ai e mahaki ko e suka, 'okui 'ikai lava 'e he sino 'o faktupu ha inisulini ke lahi fe'unga pe ko e 'ikai lava 'o ngaue lelei a e 'inisulini totonu 'o ho sino.
- 'Oku 'ikai ke ma'u 'e he sino 'a e ivi ngaue fe'unga 'oku ne fiema'u, pea 'oku ma'olunga aipe 'a e suka 'i he toto.
- 'Oku lava 'e he ma'olunga 'a e suka ke fakatupu 'a e ngaahi palopalema ki he mafu pea mo e kofuua, ko e kui, pa kalava, tu'usi 'o e va'e, pe ko e a'u pe ki he'ene tamate'i ko e.

KO E ONGOONGO LELEI
'OKU MALAVAPE KE KE
MAPULE'I 'A E SUKA

Tokanga'i 'a e me'akai 'oku ke kai pea fakamalohisino, faka'aonga'i lelei 'a e faito'o pea sivi ma'u pe ho suka.

Ngaahi Fa'ahinga 'O e Suka

- Fa'ahinga 1 - 'Oku 'ikai ke 'omai 'e he sino ha 'inisulini. Pea ko kinautolu 'oku ma'u 'a e fa'ahinga suka ko eni, kuopau ke nau folo 'a e 'inisulini 'i he 'aho kotoa pe ka e lava ke nau mo'ui.
- Fa'ahinga 2 - 'Oku 'ikai fe'unga 'a e 'inisulini 'oku 'omai 'e he sino, pe 'oku 'ikai lava ke faka'aonga'i lelei. Ko e kongala lahi 'o e kau suka, 'oku nau ma'u 'a e fa'ahinga suka ko eni.
- 'Oku 'i ai 'a e kakai fefine 'oku nau ma'u 'a e suka lolotonga 'a e taimi 'oku nau faitama ai.

Tokanga'i 'A e Me'a 'Oku Ke Kai Pea Fakamalohisino

- 'Oku 'ikai pe ha fa'ahinga palani ia 'o ha me'atokoni ma'ae kau suka. Fengaue'aki fakataha mo ho'o kau fale'i ki ha fa'ahinga palani ma'au.
- 'E lava pe ke ke ma'u 'a e me'atokoni 'oku ke manako ai, ka e faka-fuofua pe. Ko e me'akai sitaasi 'oku vave taha 'ene fakama'olunga'i 'a e suka.
- 'E tokoni 'a e "Ngaahi Mo'oni 'i he Me'atokoni" 'a ia 'oku fakapipiki 'i he me'akai kuo 'osi ngaahi. Ko e kongala lahi 'o e ngaahi me'akai ko eni 'oku lahi hake ia 'i he houa kai 'e taha.
- Ko e ngaahi me'akai 'oku tau kai 'oku 'i ai 'a e ngaahi me'a ko eni:

Me'akai Sitaasi (fo'i'akau, vesitapolo, ma, siusi, hu'akau, silio pea mo e hikingaau.)

Ngako Polotini Kolesitelolo

Faipa (fua'i'akau, vesitapolo, piini, ma, pea mo e silio)

- 'Ai ke te longomo'ui 'i he si'isi'i taha ha miniti 'e 30 'i he 'aho he meimei 'aho kotoa pe.
- 'Oku tokoni'i 'e he fakamalohisino 'a e 'inisulini 'i ho sino, ke to e ngaue leleiange. 'Oku lava ke ne holoki hifo 'a e ma'olunga 'o e suka, toto ma'olunga pea mo e kolesitelolo.

Faka'aonga'i Fakapotopoto 'A e Faito'o

- 'I he taimi ni'ihiki ko e kau suka 'oku fiema'u ke nau folo 'a e fo'i'akau pe ko e huhu ('inisulini). Fakapapau'i ke muimui ki he fakahinohino.
- Talanoa ki ho'o toketa, neesi pe tokotaha hu'ivai fekau'aki mo e ngaue 'a e faito'o, taimi 'oku folo ai, pea mo e anga 'ene uesia 'a e sino.

Ke lipooti 'e ho'o toketa, hu'ivai pe neesi ha ngaahi palopalema fakatu'utamaki fekau'aki pea mo ha ngaahi faito'o pe naunau fakafaito'o ki he FDA 'i he

1-800-FDA-1088

Sivi Ho Suka Pea 'Ilo'i Ho'o ABCs

- Faka'ehi'ehi mei he mahaki mafu pea mo e pa kalava 'aki ho'o mapule'I ho suka, ma'olunga 'a e toto, pea mo e kolesitelolo.
- Fa'u ha'o palani pea mo ho'o toketa, neesi pe tokotaha hu'ivai.
- Sivi ho suka 'aki 'a e fanga ki'i misini 'oku ngaue'aki 'i 'api. Pea te ke 'ilo ai e tu'unga 'oku 'i ai ho suka, pea fai ai ha'o fili 'oku fakapotopoto.
- Kole ki ho'o toketa ke fai hao sivi toto A-1-C. (A-one-see) 'Oku ma'u mei ai 'a e faka'uto'uta ki he ma'olunga 'o e suka 'i ha mahina 2-3.
- Talanoa ki ho'o kau fale'i mo'uilelei fekau'aki mo ho'o **ABCs**:

A - 1 - C

Blood Pressure (Ma'olunga 'o e Toto)

Cholesterol (Kolesitelolo)