

O LAMATIA OE MAI LE ONO MAUA I LE MA'I SUKA?

E SILIA I LE 40% O TAGATA HAWAII MATUTUA E MAUA I LE MAUALUGA O LE SUKA. O LE TO'ATELE LATOU TE LĒ ILOA UA MAUA AI I LATOU. O LAMATIA OE?

O le maua o le suka lona uiga ua e iai i se tulaga lamatia mai le ono maua I le ma'i suka ituaiga 2. Ete ono maua I le maualuga o le suka pe afai o oe:

- Ua 45 pe sili atu tausaga o lou soifua
- Ua lapo'a tele
- E iai tagata o lou aiga na maua I le ma'i suka ituaiga 2
- Ua maua I le toto maualuga
- E la'itiiti ifo I le fa'a 3 I le vaiaso ona fa'amalositino
- Na maua I le ma'i suka a'o ma'itaga (ma'i suka I le taimi o ma'itaga) pe na fanaaina se pepe e sili atu I le 9 pauna le mamafa

O le tele o tagata e maua I le ma'i suka ituaiga 2 e mafai ona puipuia e ala I le faia o ni suiga laiti mai le olaga e masani ai, e lē pei o le ma'i suka ituaiga 1, o se fa'aletonu e mafua ona ua lē toe gaioi lelei nisi o totoga o le tino.

O LE MAUALUGA O LE SUKA E MAFAI ONA O'O ATU I NISI FA'AFITAU TŪGĀ TAU SOIFUA MALOLOINA

O lou maua ai I le maualuga o le suka, lona uiga o le kulūkose (suka) I totonu o lou toto ua maualuga atu nai lo le tulaga e masani ai, ae le'i o'o I le maualuga fa'atulagaina e mafai ai ona ta'ua o le ma'i suka. Toeitiiti o'o atu I le lua-vae-tolu o tagata matutua ua maua I le maualuga o le suka, latou te lē iloa ua maua ai I latou.

Afai ua e maua I le maualuga o le suka ae lē o fa'aitiitia lou mamafa pe si'itia lau fa'amalositino, e mafai ona e maua I le ma'i suka ituaiga 2 I totonu o le lima tausaga pe a vave. O le ma'i suka ituaiga 2 o se ma'i tūgā e mafai ona o'o atu I isi tulaga tau soifua maloloina e pei o le oso fa'afuase'i o se ma'i fatu, pē fa'afuase'i se vaega o le tino, tauaso, lē toe aogā fatuga'o, po'o le ave'esea o tamatama'ivae, vae, po'o 'ogāvae.

E FA'APEFEA ONA OU ILOA UA OU IAI I SE TULAGA LAMATIA?

Asiasi I le PreventDiabetesHawaii.com e su'e le Su'ega mo le Tulaga Lamatia I le Ma'i Suka ma talanoa I lau foma'i e tusa ai ma fa'ai'uga.

O LE TALA FIAFIA LENEI

Afai ua maua oe I le maualuga o le suka, e mafai e lau foma'i ona fa'asino oe I se polokalame mo le suia o le olaga e pei ona masani ai, e mafai ona puipuia pe tolopo ai le o'o mai o le ma'i suka ituaiga 2.

E MAFAI ONA FESOASOANI LE POLOKALAME MO LE PUIPUIA MAI LE MA'I SUKA!

O le Polokalame mo le Puipuia mai le Ma'i Suka (DPP) o se polokalame mo le suia o le olaga e pei ona masani ai lea ua maua nei I totonu o le Setete o Hawaii. Ua fa'amaonia le mafai e le DPP ona puipuia pe tolopo le ono maua I le ma'i suka ituaiga 2, ma e mafai ona fesoasoani ia te oe e fa'aitiitia lou tulaga lamatia e ala I le ave o le fa'atāua I le fa'aitiitia o le mamafa o le tino ma si'itia le fa'amalositino. O le DPP o se polokalame ua amanaia e le CDC mo le suia o le olaga ua masani ai, o lona uiga, e maualuga le tulaga lelei o iai ma e ono mafai ona aofia I lalo o nisi o fuafuaga tau inisiua, e aofia ai le Medicare ma le Medicaid.

E FA'APEFEA LE FAIGA O LE DPP?

I le avea ai o oe ma se tasi o sui o se vaega I totonu o le mea o lo'o e nofo ai po'o luga o le initaneti, o le a lua galulue fa'atasi ma se faiaoga ua iai le tomai fa'apitoa I le suia o le olaga, ina ia a'oa'oina ni tomai ete mana'omia ina ia faia ai ni suiga maumaututū mai le olaga ua e masani ai. O le a a'oa'oina oe ina ia taumafa I meaai e maua ai le soifua maloloina, fa'aopoopo I lou olaga le fa'amalositino, pulea lelei le feagai ai ma faigata o le olaga, ia fa'aauau ona maua le lagona e fia auai pea, ma fo'ia fa'afitauli e mafai ona punitia ai suiga lelei mo le soifua maloloina.

TULAGA E MAUA I LALO O LE DPP:

- Faiaoga ua iai le tomai fa'apitoa e ta'ita'ia ma fa'amalosia'au ia te oe
- Feagai ma le tagata, po'o luga o le initaneti
- Lagolagosua mai isi o lo'o galulue fo'i I sini 'autū tutusa
- Tomai e fesoasoani ia te oe ina ia fa'aitiitia le mamafa o lou tino, ia tele le fa'amalositino ma pulea lelei le feagai ai ma faigata o le olagastress

FA'AMATALAGA A SUI AUAI E TUSA AI MA LE DPP:

"Matua'i o'u fiafia lava I le iai o sa'u faia'oga e fesoasoani I le suia o lo'u olaga. O le lelei ia o fa'amatalaga na ia tu'uina mai ia I matou, fesoasoani ia 'ou ausia a'u sini ma iai pea le fia auai." – Bruce

"Ua ou fiafia lava ona sa ou alu I le foma'i le vaiaso ua te'a ma iloa ai ua pa'ū maualalo uma a'u fuainumera, ma o ua ou lē toe maua I le maualuga o le suka." – Vivien

Now is the time to take charge of your health and your future! Take the Su'e nei loa le Su'ega o le Tulaga Lamatia mai le Ma'i Suka ma fesili I lau foma'i pe talafeagai le polokalame o le DPP mo oe.



PREVENT | Diabetes
HAWAII



PreventDiabetesHawaii.com