

Su'ega o Lamatiaga mo le Ma'i Suka

1. E fia ou tausaga?

Lalo ifo tausaga ma le 40 (0 maka)
40-49 tausaga (1 maka) _____
50-59 tausaga (2 maka)
60 tausaga pe matua atu (3 maka)

Tusi le aofa'o o au
maka i totonu o pusa
o loo i lalo

2. O oe o se tane poo se fafine?

Tane (1 maka) Fafine (0 maka) _____

3. Afai o oe o se fafine, na e maua muamua i le ma'i suka?

loe (1 maka) Leai (0 maka) _____

4. E maua e lou Tinā, Tamā, Uso, poo tuagane i le ma'i suka?

loe (1 maka) Leai (0 maka) _____

5. Na maua muamua oe i le toto maualuga?

loe (1 maka) Leai (0 maka) _____

6. E te malosi e faamalositino?

loe (0 maka) Leai (1 maka) _____

7. O le a le vaega e p'au ai au

(Vaai ifo le siata i le itu taumatau) _____

Aofa'i atoa o maka:

Umi	Pauna (lbs.)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	1 Maka	2 Maka	3 Maka
	O au pauna e lalo ifo mai le vaega 1 maka (0 maka)		

Siitia mai le Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Ulua'i ta'iala sa faamaonia e le o aofia ai le ma'i suka i ona vaega faata'ita'iga.

Afai o le aofa'i o au maka e 5 pe sili atu

O loo lamatia oe e maua le amataga o le ma'i suka ma e maualuga le lamatiaga mo le ma'i tuka ituaiga 2. Ae peita'i, na o lau foma'i e mafai ona faailoa atu ma le mautinoa pe maua oe i le ma'i suka ituaiga 2, o se tulaga e maualua ai le suka i le toto nai lo le masani ae lē maualuga tele e te maua ai le ma'i suka ituaiga 2. **Talanoa i lau foma'i pe manaomia ni su'ega faaopoopo.**

Afai o oe o se Tagata Aferika mai Amerika, Hisipania/Latino mai Amerika, Initia mai Amerika, Tagatanuu mai Alaska, Tagata Asia mai Amerika, poo se Tagata mai Pasefika, e maualuga lau lamatiaga mo le maua o le amataga o le ma'i suka ma le ma'i suka ituaiga 2. Afai fo'i, o oe o se Tagata Asia mai Amerika, e maualuga tele le lamatia o oe e maua le ma'i suka ituaiga 2 pe a maualalo au pauna (pe a ma le 15 pauna le maualalo ifo mai le vaega o le 1 pauna). Talanoa i lau foma'i pe manaomia ona fai se su'ega mo suka i lau toto.

E mafai ona faaititia lau lamatia mai le ma'i suka ituaiga 2

Su'e ifo pe faafelea ona toe seti i tua le tulaga lamatia mo ma'i suka ma puipuia le maua o le ma'i suka ituaiga 2 e ala lea i **Polokama mo le suiga o le olaga ua amanaiaina e le CDC** ile <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

Su'ega o Lamatiaga ua auina mai e le American Diabetes Association ma le Centers for Disease

