

'E fēfē kapau 'oku 'ikai keu fie fakahoko ha liliu?

Kapau 'e 'ikai ke faito'o pe liliu ho'o tō'onga mo'ui', 'e faka'au ke kovi ange ho mahaki suka' pea maumau ho ngaahi halanga toto' mo e neave'.

Te ne fakatupunga ai 'a e ngaahi maumau ki ho ongo kofuua', va'e' mo e mata'. 'Oku toe fakatupunga foki 'e he mahaki suka' 'a e ngaahi fakatu'utāmaki ki he ngaahi mahaki 'o e mafu' mo e pā kālava.



'Oku 'i ai pe 'a e ngaahi tokoni

'E tokoni kiate kinautolu kotoa 'oku nau ma'u 'a e mahaki suka kalasi 2 kapau tenau kau atu ki ha ako ki hono tokanga'i 'o e mahaki suka'.

Kapau 'oku ke fu'u ongo'i mafasia, 'oku 'i ai 'a e ngaahi kulupu mo e kakai 'oku nau fiefia ke vahevahe 'enau ngaahi a'usia fekau'aki moe anga 'o e tauhi lelei' 'o e suka -'eke ki ho'o kautaha 'oku nau tokanga'i ho'o mo'ui lelei' ki he ngaahi tokoni 'oku ala ma'u'.



'Ikai ke fakapapau'i pē 'oku ke ma'u 'a e mahaki suka kalasi 2?

'Oku tokolahi 'a e ni'ihī 'oku 'ikai kenau 'ilo'i 'oku nau ma'u 'a e mahaki suka kalasi 2. Ko e founa pē ke 'ilo'i ai' ko e sivi toto HbA1c. Ko e mā'olunga ange 'a e ola 'o e sivi HbA1c, ko e lahi ange ia 'a e fakatu'utāmaki 'o e ngaahi palopalema te ke ma'u fekau'aki mo e mahaki suka'.

Fetu'utaki ki ho'o kautaha 'oku nau tokanga'i ho'o mo'ui lelei' ki ha'o sivi suka 'o kapau 'oku ke:

- fu'u sino
- tukufakaholo 'a e mahaki suka' 'i he fāmili'
- suka 'i he taimi feitama'
- ko e Mauli, Pasifika pe 'Initia koe
- toto mā'olunga.



'Oku ala malu'i 'a e peseti 'e 80% 'o e mahaki suka' 'i he liliu 'a e tō'onga mo 'ui'

'Oku mahu'inga 'a ho'o mo'ui lelei



'Oku 'oatu 'a e fakamatala ko 'eni mei he uepisaiti 'a e Healthify He Puna Waiora, 'a ia 'okú ne 'oatu 'a e ngaahi nāunau 'oku faingofua hono mahino'i mo 'atā ke ma'u ta'etotongi atu. 'Oku 'oatu kiate koe 'a e Healthify He Puna Waiora 'e he Health Navigator Charitable Trust.

Vakai ki he'emaue uepisaiti ko e www.healthify.nz

Healthify
He Puna Waiora

HEALTHY
COMMUNICATIONS

MEDIBOARD
Health Information for New Zealanders



Lea Fakatonga (Tongan)

MAHAKI SUKA KALASI 2 MO'UI LELEI 'A E ENDOCRINE

Tauhi lelei 'o e mahaki suka kalasi 2



Ki ha ngaahi fakamatala fekau'aki mo e founa hono tokanga'i 'o e mahaki suka kalasi 2, vakai ki he: www.healthify.nz

Healthify
He Puna Waiora



Ko e hā 'a e mahaki suka kalasi 2?

Ko e suka kalasi 2 ko e tūkunga maheni ia 'o e 'ikai lava 'e he sino' ke mapule'i 'a e lahi 'o e kulūkousi 'i he toto'. 'Oku ne hanga ai 'o fakatupu 'a e mā'olunga 'o e lēvolo 'o e kulūkousi'. 'Oku hoko 'i he taimi 'oku 'ikai lava ai 'e ho'o sino' ke ngaohi pē ngāue'aki 'a e homouni 'oku 'iloa ko e 'inisulini. 'Oku ngaahi 'a e 'inisulini' 'i he loukape/penikiliasi' pea tokoni ki ho sino' ki hono momosi 'a e kulūkousi'.

'E lava ke maumau ai ho sino' 'i ha taimi lōloa pea ne fakatupunga ha ngaahi palopalema kehekehe fakaemou'i lelei.

'E anga fēfē ha'aku faka'ehi'ehi mei he ngaahi palopalema?

Ko e founga lelei taha ke faka'ehi'ehi pe tali teke'i 'a e ngaahi palopalema fakaemou'i lelei felāve'i mo e mahaki suka' ko hono tokanga'i 'a e suka 'i ho'o toto', mā'olunga 'o e toto' pea mo e lēvolo 'o e ngako 'i he tūkunga totonu ke 'i ai'. 'E malava 'eni 'i ha liliu 'a ho'o ngaahi tō'onga mo'ui', tokanga'i 'a e lēvolo 'o e suka 'i he toto' pea folo mo tauhi ho'o 'ū faito'o'.

Tokanga'i 'a e lēvolo ho suka (glucose)

Kapau 'oku ma'u 'a e mahaki suka' 'oku totonu ke ke feinga ke fai hao sivi HbA1c 'i he māhina 'e tolu ki he 6 kotoa pē.

Ko e sivi HbA1c 'oku ne fua 'a e lahi 'o e suka 'i ho toto 'i he māhina 'e tolu kuohili'. 'Oku' ne toe fakahā mai 'a e ola 'o e liliu ho'o to'onga mo'ui' pea mo e ngāue 'a e faito'o'.



Ko e ngaahi feliliuaki te ke lava 'o fakahoko ki ho'o tō'onga mo 'ui'

Fa'a ngaungaue ange mo longo mou'i ma'u pē

Fakataumu'a ke ke lava 'o fai ha ngāue ma'ama'a pē 'i ha houa 'e ua mo e kongā 'i he uike kotoa. Ko ha fa'ahinga me'a pē 'e vave ai 'a e tā ho mafu', hangē ko ho'o luelue vave pe tau'olunga.



Fakaholo 'a e mamafa ho sino'

Kapau oku faingata'a ke ke fakaholo ho mamafa', 'oku 'ikai ko koe pē -'oku tokolahi 'a e kakai 'oku nau faingatga'a'ia pehē pē. Ka ko e ongoongo lelei 'oku lahi 'aupito 'a e ngaahi tokoni 'oku ala ma'u.



Kai ha me'akai mo 'ui lelei

Feinga ke kai ha fa'ahinga kehekehe 'o e me'akai' 'o kau ai 'a e fua'i'akau, vesitapolo, tenga'i 'akau, kakano'i manu, ika mo e fua'imoa. Feinga ke tauhi 'a e suka', ngako' mo e masima' (kau ai 'a e ngaahi me'akai kuo 'osi ngaohi mo e me'akai kuo 'osi teuteu'i) ki he si'isi'i taha'.



Tuku 'a e ifi tapaka

'Oku fakatupunga 'e he ifi tapaka' 'a e ngaahi faingata'a'ia ki he mo'ui', kau ai 'a e mahaki 'o e mafu', pākalava mo e 'ikai ke tafe lelei 'a e toto'. 'Oku 'ikai faingofua ke tuku 'a e ifi tapaka', ka 'oku 'i ai 'a e ngaahi tokoni mo e faito'o kehekehe ke tokoni kiate koe.



'Ū Faito'o

Ko e tokolahi 'o e ni'ihī 'oku nau ma'u 'a e mahaki suka' 'e fiema'u kenau toe ngāue'aki 'a e 'ū faito'o ke tokoni ke holoki hifo 'a e lahi 'o e suka 'i he toto' ke ta'ofi 'a e ngaahi palopalema ki he 'enua mo'ui'. Ko e ni'ihī mahalo 'e fiema'u pe ke ngāue'aki 'a e faito'o 'e taha ke mapule'i honau suka', pea ko e ni'ihī mahalo 'e fiema'u ha toe 'ū faito'o lahi ange.

'Oku kehekehe pē 'a e palani ki he taha kotoa, 'e tokoni atu 'a kinautolu 'oku nau tokanga'i ho'o mo'ui lelei' ke mou fa'u 'a e palani leleitaha ma'au'.



Palani ki ha 'aho puke

Kapau 'oku ke ngāue'aki ha faito'o ki he mahaki suka', fakatalanoa kiate kinautolu 'oku nau tokanga'i ho'o mo'ui lelei' fekau'aki mo ha palani ki ha 'aho puke. 'E tokoni eni kiate koe ke mapule'i ho'o ngaahi faito'o' kapau 'oku ke ongo'i puke 'i he fulū', lua, fakalele pē ko ha ngaahi mahaki kehe (kau ai 'a e COVID-19).

