

Kae pefea manafai au e se manako o fai so se fakamafuliga?

Kafai e seai ne talavaiga mo te fakamafuliga o mea e fai i aso taki tasi, a tou sukaa ka fanaka loa o masei kae ka fakamasei ki ou uaua o te toto mo nerves (alaga uaua e tele iei lagona). Te mea nei e mafai o fakatupu ne ia fakalavelave ki ou nonu, vae mo mata. Te sukaa e avaka ki luga ne ia te fakamatakuga o masaki o te fatu mo te fakatuu o sou koga.



Fesoasoani e avanoa

A tino katoa e pokotia ne te vaega 2 o te sukaa ka isi se aoga e maua ne latou mai te fakatasi atu ki te akoakoga e uiga mo te tausiga totino o te sukaa.

Kafai e faka'tau ifo koe me ko too uke ki a koe a fakamatalaga, e isi ne potukau mo tino kola e fiafia o faipati e uiga mo olotou mea 'lei e iloa ki te ola fakalei fakatasi mo te sukaa-fesili ki te koga talavai a koe e uiga mo vaega fesoasoani e avanoa.



Seiloa tonu ne koe me ko koe e pokotia ne te vaega 2 o te sukaa?

E tokouke a tino e se iloa ne latou ia latou e pokotia ne te vaega 2 o te sukaa. Te auala loa e tasi e mafai o iloa iei ne koe ko te fai tau HbA1c aasiga o te toto. Te maluga o tou HbA1c napa, ko te lasi foki o te fakamatakuga ki a koe o te mafai o fakamafua aka o fakalavelave tau sukaa ki tou ola 'lei.

Fakamau sou taimi ke fai sau aasiga tau te sukaa mo tou koga talavai manafai koe e:

- putalefe
- e isi se sologa o te sukaa i tou kaaiga
- ne pokotia ne te sukaa i taimi ne faitama iei
- se tino Māori, Pasifika io me se tino Initia
- e maluga tou toto.



80% o te vaega 2 o te sukaa e mafai o puipui manafai e fakamafuli mea e fai i aso takitasi

Tou ola 'lei e taaua



Te fakailoaga tenei ne maua mai i te laupepa iti a te Healthify He Puna Waiora, tela e aumai ne ia a mea faigaluega e faigofie te malamalama iei kae e seai se togi te maua. **Healthify He Puna Waiora ne aumai ki a koe ne te Health Navigator Charitable Trust.**

Fano ki te motou laupepa iti www.healthify.nz



Tuvaluan

VAEGA 2 O TE SUKAA TE OLA LEI O TE ENDOCRINE

Te ola fakalei fakatasi mo te vaega 2 o te sukaa



Mo fakamatalaga e uiga mo te tausiga ke 'lei te vaega 2 o te sukaa, fano ki te: www.healthify.nz





Se a te vaega 2 o te sukaa?

Vaega 2 o te sukaa se tulaga masani tela a tou foitino ko se maua ne ia o fakasoasoa te aofai o te suka i loto i loto i tou toto. Te mea tenei e fai ne ia ko levolo o te suka ke maluga. E tupu manafai ko faigata i tou foitino o faite io me fakaoga a te omouni (hormone) e fakaigoa ki te insulin. Te Insulin e faite ne te pancreas kae e fesoasoani ki te galuega a tou foitino ki te suka.

E fanofano loa taimi, e mafai o fakamasei ne ia tou foitino kae mafua mai iei a fakalavelave e uke ki te ola 'lei.

E mafai ne au pefea o tausi ke se maua a pokotiaga kona?

Te auala tafasili i te 'lei o fai ke se pokotia io me ke fakatuai te pokotiaga mai fakalavelave o te ola 'lei e tau ki te sukaa ko te tausiga o te suka o tou toto, te maluga o te toto mo te tausiga o levolo o cholesterol ke nofo i te aofai tela e 'lei. E mafai ne koe o fai te mea nei manafai e fakamafuli au mea e masani fai, te onoonoga ke 'lei a levolo o suka i tou toto kae inu foki ou vailakau.

Onono fakalei ki levolo o te suka i tou toto

Kafai koe e sukaa a koe e 'tau o taketi ke fai tau HbA1c aasiga i loto i te tolu ki te ono o masina.

Te HbA1c aasiga e fua ne ia te aofai o te suka i loto i te toto tela ne fakaputu aka i loto i te tolu masina ko teka. E fakaasi foki ne ia me pefea te 'lei o te fakamafuliga o au mea e fai i aso taki tasi pela foki mo te 'lei o ou vailakau.



Fakamafuliga o au mea e mafai o fai i aso taki tasi

Gasuesue malosi atu kae tumau o galuelue



Taketi ke maua te lua mo te afa itula o te faiga o galueluega tai malosi i vaiaso taki tasi. Te mea nei e mafai o aofia so se mea tela e avaka ne ia tou fatu ke tata malosi atu, pela mo te sasale fakavave io me saka.

Toese ki lalo tou mafa



Kafai e faigata ia koe o toese ki lalo tou mafa, e se ko koe fua e fai pena -e tokouke a tino e fakafeagai mo te faigataga tenei. Te tala 'lei ki te faitu tenei ko te fakailoaga me e uke a fesoasoani e avanoa.

Kai ki meakai e aoga ki te foitino



Taumafai o kai i vaega meakai valevale e aofia iei ko fuagalakau mo vesiapolo, fuataga katoatoa (whole grains), kano o manu e se lasi te sinu, ika mo fuamoa. Taketi o tausi te suka, sinu pela foki mo te masima (e aofia iei meakai ne lasi te gaosiga ne fai kiei pela foki mo meakai 'paku e togi me ko takeaways) ke fakamutana.

Fakagata te pusi



Te pusi e avaka ne ia ki luga te fakamataku o pokotia koe ne fakalavelave o te ola 'lei, e aofia iei ko masaki o te fatu, te fakatuu tou koga pela foki mo te se 'lei te tamilosaga (tele 'lei o te toto). E faigata te fakagata o te pusi, kae e uke a fesoasoani pela foki mo talavaiga kesekeese o fesoasoani atu ki a koe.



Vailakau e talavai

Te tokoukega o tino e pokotia ne te vaega 2 o te sukaa ka manakogina foki ke inu a vailakau e talavai ke fesoasoani o fakamalalo te suka i loto i te toto pela foki te puipuiga mai fakalavelave ki te ola 'lei. Nisi tino e mafai fua o manakogina e tasi te vailakau talavai mo tataofi olotou sukaa, a ko nisi tino e mafai o manakogina e uke atu.

A te palani tausi o tino taki tasi e kesekeese, a ko tau koga talavai o te olaga 'lei ka galue fakatasi mo koe ke maua te palani tafasili i te 'lei mo koe.



Palani mo se aso masaki

Kafai a koe e inu vailakau talavai fakapitoa mo te sukaa, faipati ki tau koga talavai o te ola 'lei e uiga mo se palani mo se aso masaki. Te mea nei ka fesoasoani ki a koe ke fakasoasoa fakalei au vailakau talavai manafai a koe ko pokotia ne te faamai, fulu, lua, sana, io me ko nisi pokotiaga (e aofia iei ko te COVID-19).

