

### **Kora im naminmej in tonal**

- Ilo US in ewor 9.1 million kora 3 million ian kora rein rojjab jela ke ewor ak emoj an jino naninmej in tonal ilo enbwini.
- Kora ro im rej naninmej in tonal Ekka an mej lojeer im wor jorren Ak utamwe ilo ajri ro nejier.
- Ekka an wor jeramol im jerata Ibwiljin kora ro im roj naninmej In tonal, kin men in ekoman bwe Enjab bolel wewin kejbarok tonal Ko aer.

### **NANINMEJ IN MENONO IM MEJREJOT ARMEJ (stroke)**

- Kora ro im rej dri tonal, ekka aer Bok naninmej in metak uob ilo Yio ko roman dred.
- Ekka an dri tonal mej jen metak op im Mej rejot armej . (stroke)

### **Kobed ke ilo kauotata ko an naninmej in tonal?**

- Kokileb ke im edro?
- Kwoj exercise ke?
- Kwoj high blood ke kin jonan in (130/80 ak lablok) ?
- Ewor ke jeium im jatum man ak kora rotnal?
- Ewor ke juon ian jinom ak jemam etonal?
- Kwoj ke juon kora eo im ear bororo ilo an tonal im ewor ke nejum ajri en ear edro lok jen 9 baun ilo an lotak?
- Kwe ke juon African American, Native American, Hispanic, Asian American ak Pacific Islanders?

*Elane uak eo am ej aet non aolepen kajitok kein, inem kebak doctor, nurse ak dri kauno eo am non am etale im lale elane kwoj aikuj in bok juon (test) ak kakolkol in tonal.*

### **Wewin ko rej kakil kij.**

- Iikutkut in kobojak
- Enjake kole im maro aolep ien
- Tab im tinad mejed
- Bedr im aidrik lok ilo ejelok wewin
- Kinej im mao ko eto aer mo
- Enjake mok aolep ien
- Ikinalnal ak mej beid im ned

*Ekka an dritonal jab lo im enjake wewin ak kakole keon.*

Melele kein rar koman ilo office eo an FDA im ej lolorjake im ekatak kin ejmour an kora (OWH), National Association of Chain Drug Stores (NACDS), im American Diabetes Association (ADA). Office ko an OWH, NACDS, im ADA, rej kamolol droulul ko im rar bok kunaer ilo jiban im komane melele kein

**BOK IEN IN LOLORJAKE IM KEJBAROK NANINMEJ IN TONAL**

Nan melele ko rolablok, call e number kein.

1 800 DIABETES  
(1-800-342-2383)

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)  
[www.nacds.org](http://www.nacds.org)

# ***DIABETES***

# ***NANINMAJ IN TONAL***

**(Marshallese)**

**WOMEN'S HEALTH TAKE  
TIME TO CARE**

**Ejmour an kora ej bok ien ko raitok  
non lale im kejbarok.....  
Nan kwe im ro rej aikuji yok.**

## TA IN NANINMEJ IN TONAL?

- Naninmej in tonal ej koman oktak ko ilo wewin an enbwinm kojerbal mona ko. Ilo enbwinim, mona ko kwoj kani rej oktak non juka (sugar)
- Botoktok ej leto letak juka non aolepen enbwinim. Insulin ej jipan im bok juka jen botoktok im lewoj non enbwinim bwe kwon kajur.
- Elane enbwinim ej jab bok jonan kajur eo ej aikuji, inem enaj koman bwe jonan juka eo ilo botoktoim en tar jen jonan eo eman.
- Ne ej lap jen jonan juka ilo botoktok, ej koman bwe menono im dreke in jibke (kidney) ren jorren, bar einwot koman bwe kwon bilo, mej rejek in armej, jebjeb ne, im bar einwot emaron in man yok.

---

### NEWS EO EMAN EJ KINKE KOJ MARON BOBRAE IM KEJBAROK NANINMEJ IN TONAL

Kejbarok am mona in exercise, kojerbal uno ko Ilo kolmenlok ijen, kab jonwe im lale jonan juka ilo botoktok.

---

## EWOR RUO WEWIN AK TYPES IN TONAL KO

- Type 1- Enbwin ejab kwalok insulin. Armej ro rej bok type 1 naninmej in tonal, rej aikuj in bok insulin aolep ran bwe ren maron in mour.
- Type 2- Ejab bwe im jejet an enbwin kwalok im kojerbal insulin. Enanin aolep dre tonal ekka aer bok type 2
- Jet kora roj bok naminmej in tonal ne rej bororu.

## EXERCISE IM KEJBAROK AM MONA

- Ejelok lajtrak in mona an juon dri tonal makmake, eaikuj jermal iben ro jet non koman juon lajtrak.
- Komaron mona men ko kwoj ijoli, ijowotke kejbarok jonan am mona. Mona ko ewor makmok ie, elap aer koman bwe en laplok juka ilo botoktok.
- “MELELE KO KIN ON” melele ko iklim juon kuat romaron in jiban yok. Elon bakij in mona ko im elon lok jen juon kemlele ko kin wewin kojerbali.
- Mona ko jej kani ewor menkein ie: Carbohydrates (fruits, vegetables, breads, juices, milk, cereals and desserts)

## Fats Protein

Cholesterol  
Fibers (fruits, vegetables, beans, breads, and cereals)

- Ito itak im makitkit tarin 30 minutes ilo juon ran 4-5 ran ilo juon week.
- Exercise ej kokmanman an insulin eo ilo enbwin jermal. Ej bar winwot kadriklok tonal ilo botoktok, high blood, im cholesterol.

## KOJERBAL UNO KO ILO KEJBAROK

- Jet ien dri tonal ro rej iakuj in bok uno ko ak we. Kin men in raikuj in lor melele ko rej komleleik wawin kojerbali.
- Kajitok iben doctor, nurse, im dri kauno eo am ekijkan an uno ko jermal, nat eo kwoj bwiki, im ewor ta utamwe enaj walok non enbwinim ilo am bwiki.

---

Doctor ro, Dri kauno ro, im Nurse ro am rej aikuj kwalok im report e jabdrewot wewin joren ko ak utamwe ko rej walok non you ilo am bok uno ko ak bar einwot ilo am kejerbal kein komadmod in doctor ko im rej likiti ak kejerbal ilo enbwinim.

Wewin kein rej aikuj in report i non FDA ilo number in.  
1-800-FDA-1088

---

## ETALE JONAN JUKA ILO BOTOKTOK, IM JELA IM MELELE KIN ABCS

- Jiban bobrae naninmej in menono, mej rejek armaj, (stroke) im cholesterol.
- Karok jet lomnak ko ibben doctor, nurse, im dri kauno ro am.
- Kojerbal kein lale botoktok ko nan am maron Jela kin jonan juka ilo botiktokim bwe kwon Maron komane jet bunton ko rokkar.
- Kajitok ibben doctor ro am bwe kwon bok Test in botoktok eo im na etan a-1-c. Test in ej kwalok dretan (average) in juka ilo botoktokim ilo 2-3 allin ko rej motlok.
- Konono iben ro rej bok eddo in ejmour kin abc's eo am.

**A-1-C**

**Blood pressure**

**Cholesterol**