



Tauhi lelei ho Mafu

Mapule'i ho Suka

- ▶ Suka ho Toto
- ▶ Levolo ho Toto
- ▶ Kolesitulolo



Kapau 'oku ke suka, tauhi lelei ho mafu, koe'uhi koho'o Suka 'e faingofua ai keke mahaki mafu pe teke pa kalava—ke he'ikai ke hook ia—kapau teke mapule'i ho Suka.

Teke lava keke mo'ui fuoloa mo mo'ui lelei kapau teke mapule'i 'ae Suka ho toto, pea moe toto ma'olunga pea moho koleistulolo.

'E fakataimi pe 'ene lava 'ehe toto ma'olunga 'o maumau'i 'ae ngaahi 'okani ho sino hange ko ho kofu ua pea moho mata. Koe toto ma'olunga koha fa'ahinga mahaki ia 'oku ne 'ai ho mafu ke toe ngaue lahi ange. Pea koe kovi koia ho kolesitulolo pe koe (LDL) 'oku ne tapuni leva 'ae ngaahi kalava fetuku toto. Pea ko ho'o mapule'i 'ae ngaahi kongalalahi koia 'e tolu kuo 'osi tala atu teke mo'ui fuoloa leva mo mo'ui lelei.

Fehu'i ki ho'o Toketa 'ae ngaahi me'a ni

- 1 Koe ha 'ae sivi 'ahoku toto, pea moe toto ma'olunga, pea moe fika 'ohoku kolesitulolo?
- 2 Koe ha 'ae fika 'oku lelei?
- 3 Koe ha ha me'a teu fai keu a'usia ai 'ae ngaahi fika 'oku lelei?

Faka'aonga'i 'ae tafa'aki 'e taha 'oe Foomu Fekau'aki moe Lekooti ho Suka ke fai ki ai 'a ho'o tali.

Ngaue leva He taimi ni

Teke lava keke mo'ui fuoloa mo ho famili, pea fakatupulaki ho'o mo'ui lelei pea fakasi'isi'i 'ae hook atu ha mahaki mafu pe pa kalava.

- ♥ Kai 'ae ngaahi me'akai fakamo'ui hange koe fo'i'akau, vesitapolo, piini pea moe uite.
- ♥ Kai 'ae me'akai 'oku 'ikai lahi ai 'ae masima pe ngako.
- ♥ Fakamalohisino fe'unga moha miniti 'e 30 he 'aho kotoa.
- ♥ Fakaholo keke sino lelei—'aki ho'o kai 'ae me'a 'oku lelei mo fakamalohisino ma'upe.
- ♥ Ta'ofi ho ifi tapaka, pea kole ke tokoni'i koe.
- ♥ Folofo'i 'akau 'io fakatatau kihe fakafuofua 'ae Toketa.
- ♥ 'Eke ki ho'o toketa 'o fekau'aki pea moe folo 'asipilini.
- ♥ Kole kihe memipa ho famili pe koho ngaahi kaungame'a ken au tokoni atu ke tauhi ho mafu pea mo ho Suka.

Taumu'a

Tokanga'i ho mafu 'iho'o tauhi 'ae levolo ho Suka moe toto ma'olunga pea mo ho kolesitulolo.

Faka'aonga'i 'ae foomu ko'eni ke lekooti 'aki 'ae levolo ho suka, toto ma'olunga, pea moe kolesitulolo 'ihe taimi teke 'a'ahi ai ki ho'o toketa, pea kole kihe kautaha mo'ui pe koe memipa ho famili pe kaungame'a kenau tokoni atu kiate koe.



Sivi Toto (Suka)

Koe sivi A 1C koe fakanounou kihe (hemoglobin) hemokolopini koe ki'I sivi ma'ama'a tene lava 'o tala 'ae avalisi ho suka 'ihe mahina nai 'e tolu.

Koe palani ke ma'ulalo hifo 'ihe peseti 'e 7 'oe tesi A1C

SIVI TU'O UA 'IHE TA'U

'Aho							
Ola							

Toto Ma'olunga

Koe mahaki fakatu'utamaki tene feinga ke ngaue 'ovataimi ma'u pe ho mafu.

Taumu'a ke ho sivi toto ke: Si'i hifo he 130/80

SIVI 'IHE TAIMI KOTOA PE 'OKU KE 'A'HI AI KIHE TOKETA

'Aho							
Ola							

Kolesitulolo

'E kovi ange ia he 'oku ne tatapuni 'ae ngaahi kalava 'ave toto kiho mafu.

Taumu'a kiho Kolesitulolo: Ke si'i hifo 'ihe (LDL) 100

SIVI'I TU'O TAHA 'IHE TA'U KOTOA

'Aho							
Ola							



Koe Polokalama Ako fakafonua koia 'oe Suka 'oku siponisa (sponsored) ia 'ehe 'Inisitute Fakafonua 'oe Mo'ui (NIH) pea moe Senita 'oe pule'i mo hono tokanga'i oe mahaki (CDC).
Website: www.ndep.nih.gov
Telefoni: 1-800-438-5383