

Fai 'a e fanga ki'i ngāue'ni ké ke Hao ai mei he Suká



Vakai angē pe 'e ngalingali ké ke ma'u e mahaki'ni.



'E mātu'aki faingofua ange ke ma'u 'ehe ni'ihi Tonga 'oku fu'u sinō 'a e mahaki suká kalasi 2. Talanoa leva kia kinautolu 'oku nau tokang'i HO'O mo'ui leilei 'o fekau'aki mo e fakatu'utamaki'ni. Kapau 'okú ke fie ma'u hano toe fakaikiiki, sio ki he sivi fakatu'utamaki 'o e fa'ahi 'e taha.

Fakaholo ha ki'i pauni ho mamafá.



ange ho mamafa ko e faigofua ange ia ke ma'u koe he'e kalasi fakatu'utamaki 'o e suká 'aia 'oku 'iloa ko e kalasi 2 'o e suká. Ko e mamafa 'oku totonu kia koe, e lava pe o 'ikai tatu mo e mamafa lelei. Sio ki he siate 'o e tafa'aki 'e taha pe oku fakatu'utamaki ho mamafa he suká. 'E malava pe ke fakamoleki ha ki'i pauni si'i 'e 10, 'e tokoni fakasi'i si'i hifo 'a e fakatu'utamaki 'o e suká. Mou lava fai 'aki ha toe longomo'ui ange mo kai 'a e ma'akai fakatupu mo'ui lelei.

Toe ki'i longomo'ui ange.



Fili ha me'a he ngaahi me'a'ni teke manako pē sai'ia hono fai: ko e lue, kakau, heka pasikala, ta'olunga, vainga mo ho'o fanau pē ko ha me'a pē 'e malava ké ngaungāue ai he miniti 30 he 'aho tu'o 5 'i he uike.

Kai 'a e me'akai lelei.



Ngaahi ma'u pē 'a e me'akai fakatupu mo'ui lelei, pea fakasi'isi'i ho'o ma'u me'atokoni. Fakasi'isi'i e ma'u me'atokoni ngako mo ha toe me'akai pē 'oku fakapaku 'aki e lolo pē ngako. Manako ki hono kai e vesitapolo mo e fuai'akau.

Hikihiki e anga ho'o fakalalakaka.

Hiki faka'aho e me'a kotoa 'oku ke kai mo inu, pehē ki he loloa 'o ho'o ngāue 'oku fai. Ko e taha eni ha founa lelei 'aupito ke holoki mo tauhi 'aki ho mamafa totonu.



Tauhi ma'u ia.

Feinga'i ha fo'i liliu 'e taha he uike. Ka 'oku ke fehālaaki mo ho'o fokotu'utu'u, foki 'o toe kamata mei mu'a pea hokohoko pehē atu ai.

Fetu'utaki ki he 1-800-438-5383 ki hano toe fakaikiiki (kiate kinautolu 'oku lea faka-Pilitania pē).



'E lava 'a e Polokalama Ako 'a e Pule'angā Fekau'aki mo e suká o tokoni'i koe. 'Oku 'ikai totongi e TOHI FAKAHINOHINO ki he faka'ehi'ehi mei he suká kalasi 2, koia fetu'utaki leva kia kinautolu. 'A'ahi ki he tu'asila ko e: www.ndep.nih.gov ke ma'u atu ha fale'i fekau'aki mo e mahaki suká 'i he lea fakatongá.

www.ndep.nih.gov

Ko hono olā e 'aonga ia he toenga 'o ho'o mo'ui.

'E ngali faingofua fēfē nai ha'o ma'u e mahaki ko e suká kalasi 2?

Faka'ilonga'i e me'a kotoa 'okú ke kau kiaí. 'E tala ai pe 'oku anga fēfē ho tūkungá.

- Kapau 'okú te fu'u mamafa.
- Kapau 'oku suká ha taha 'o 'eku ongo matu'a, tokoua, pe tuonga'ane.
- Kapau ko e tokotaha Tonga au.
- Kapau na'aku suká he'eku feitamā pe ne'u 'osi fanau'i mai 'a e pēpē pauni 'e 9 pe lahi ange.
- Kapau ko hoku totō 'oku 140/90 pe laka ai, pē ne 'osi fakamahino mai kiate au 'oku ou toto mā'olunga.
- Kapau ko e tu'unga hoku cholesterol pe lipid (fa'ahinga ngako) 'oku 'ikai ke lelei. Tau pehē 'oku 35 pe ma'olalo ai 'a e HDL Cholesterol ('ae 'oku 'aonga ki he sino) pe 'oku 250 pe laka ai e kalasi ngako ko e triglyceride.
- Kapau 'oku si'i ange 'eku fakamalohisinō 'i he tu'o tolu he uike.

Fakatokanga'i ange: 'Okú faingofua ange ke tau ma'u e suká kalasi 2 'i he 'etau faka'au motu'a angé.

Ko e ha 'a e pre-diabetes (kamakamata suká)?

Ko ha taimi eni 'oku fakalaka ai e suká he totō 'i he anga mahení, kae te'eki ma'olunga fe'unga ke taku ko e suká. Kapau kuo'ke kamakamata suká, ngalingali pē tē ke ma'u e suká kalasi 2, pehē ki hono ngaahi nunu'a kehe hangē koe mahaki mafu, pā kalava, kui, vaivai e kofuua pea mo e maumau 'a e ngaahi neavé.

Me'a mālīe ko e fakamahino'i mai 'e he fakatotolō,

'oku lava pē 'ehe ni'ihi 'oku kamakamata suká 'o teketeke'i atu 'a e suká kalasi 2 'aki ha'anau kamata 'unu'unu mai ki ha tu'unga mo'uilelei 'oku sai angé. 'Eke ki ho'o toketā pe'e ngali faingofua fēfē ha kamata ké ke suká pe ko hano ma'u koe 'ehe suká, pea vakai pe 'oku totonu kē ke sivi suká.



Fetu'utaki ki he 1-800-438-5383 ki hano toe fakaikiiki (kiate kinautolu 'oku lea faka-Pilitania pē).

KO E SAATI 'O HOTO MAMAFĀ MO HONO FAKATU'UTAMAKI'

Fakasio ho lōlōá 'i he saati. Kapau 'oku tatau pe lahi ange ho mamafā he fika 'oku hā atu he lisī, pea fakatatau ki ho loloā, 'oku tu'u leva 'o ngalingali te'ke ma'u 'a e suká kalasi 2.

KAPAU KO E 'ESIA 'AMELIKA KOE 'OKU 23 PE LAHI HAKE 'A E FA'AHINGA FUA BMI (BMI ≥ 23)		KAPAU KO E TOKOTAHA KOE MEI HE 'OTU MOTU PASIFIKÍ 'OKU 26 PE LAHI HAKE 'A E FUA BMI (BMI ≥ 26)		KAPAU 'OKU 'IKAI KO E 'ESIA 'AMELIKA PE TOKOTAHA KOE MEI HE 'OTU MOTU PASIFIKÍ 'OKU 25 PE LAHI HAKE 'A E FUA BMI (BMI ≥ 25)	
LOLOA	MAMAFA	LOLOA	MAMAFA	LOLOA	MAMAFA
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

Tupu'anga: Mei he Tohi Fakahinohino kau ki he Ngāue Fakatōketā he Fakapapau'i, Fakamahu'inga'i pea Faito'o 'a e Kakai Lalahi 'oku fu'u Mamafa pe Sino 'Aupito.



ngaue si'i
ola lelei 'aupito

Faka'ehi'ehi Mei He Suká kalasi 2

www.ndep.nih.gov

Ko e fekau mei he Polokalama Ako 'a e Pule'anga Fekau'aki mo e Suká pea tokoni'i 'e he Potungāue Ako 'a e Pule'angá ki he Mo'uilelei mo e Senitā ki he Ta'ota'ofi mo e Faka'ehi'ehi mei he Ngaahi Mahaki.