

Koe Kautaha Mou'i 'oku nau ngaue fakataha ke mapule'i 'ae mahaki'ia 'oe mafu & pa kalava.

Koe taki 'oe mate 'ihe kau 'Esia 'Amelika pea moe kakai 'oe Pasifiki koe Suka.

Bethesda, M.D.--- Kuo kaungafai 'ae Kautaha Mou'i 'ae kau 'Esia 'Amelika pea moe kainga 'oe Pasifiki pea moe (NDEP) Kautaha Fakafonua moe Polokalama 'ihono Ako'i 'oe Suka, pea moe (ADA) Kautaha 'Amelika 'oe Suka ke faka'ai'ai 'ae ni'ihi 'oku suka ken au mapule'i honau toto, moe Kolesitulolo, fakataha pea moe suka 'oe toto (blood sugar)---koha founa tene lava ke ta'ofi ke 'oua 'e hook 'ae mahaki mafu pea moe pa kalava---koe fika 'uluaki ia 'oe mate 'akinautolu 'oku ma'u 'ehe Suka.

'Oku ngaue fakataha 'ae ngaahi kulupu ni ke fakaha kihe kau 'Esia 'Amelika pea moe kainga 'oe Pasifiki koe mapule'i lelei koia 'oe Suka 'oku laka hake ia 'ihe fakaholoki koia 'oe toto 'ae suka. Kohono mapule'i koia 'oe levolo 'oe toto pea moe kolesitulolo 'oku fu'u mahu'inga moia. Koe feinga koia "Ke Tokanga'i ho Mafu" 'oku kau ia moha ngaahi ako fo'ou 'oku fenapasi 'ae mahaki mafu pea moe suka.

Koe Kautaha Fakafonua moe Polokalama 'ihono Ako'i 'oe Suka (NDEP) pea moe Kautaha 'Amelika 'oe Suka (ADA) 'oku nau kole kiatekinautolu 'oku ma'u 'ehe suka kenau tokanga'i honau mafu 'ihe fo'I tefito ko'eni 'e tolu: (blood glucose)suka 'oe toto, (blood pressure) sivi 'oe toto, pea moe kolesitulolo..ngako 'ihe sino (cholesterol). Ko kinautolu 'oku ma'u 'ehe Suka kenau 'eke kihe 'enau Toketa pea ko kinautolu 'oku ngaue 'ihe va'a kehekehe 'oe mou'i 'ae fehu'i mahu'inga 'e tolu:

- Koe ha 'ae fua 'oe toto 'ohoku suka, pea moe levolo 'ohoku toto, pea lahi 'ohoku kolesitulolo?
- Koe ha nai ha taketi teu fakafuofua kiai?
- Koe ha ha me'a teu fai keu 'ausia 'ai 'ae taketi moe fika 'oku ou 'amanaki kiai?

Koha Lekomeni 'eni kiha taketi lelei:

- Koe toto 'ohoku suka ke si'i hifo 'ihe peseti 'e 7 (A1C) 'avalisi levolo 'oe suka. Sivi tu'o 2 'ihe ta'u.
- Koe levolo 'oe toto—'e si'i hifo 'ihe 130/80. Sivi ma'u pe 'ihe taimi 'oku tete 'a'ahi ai kihe toketa.
- Kolesitulolo (cholesterol) (LDL) si'i hifo 'ihe 100. Tu'o taha 'ihe ta'u.

Koe ngaahi sitepu ko 'eni kuo pau kete muimui pau kiai 'ihe sivi 'oe toto 'ae suka pea moe levolo 'oe toto pea moe kolesitulolo: kai 'ae ngaahi me'akai mo'ui lelei, pea fakamalohisino faka'aho ma'u pe ke lava 'o ta'ofi 'ae fu'u sino pea tauhi 'ae folo 'o 'ete fo'i'akau. Ko kinau tolu 'oku ma'u 'ehe Suka kenau faka'ehi'ehi mei he ifi tapaka pea 'eke kihe 'enau kautaha 'inisiua 'o fekau'aki pea moe faito'o faka 'esipilini (asprin).

Koe Kautaha fakafonua 'ihono Ako'i 'oe Suka (NDEP) kuo nau ma'u ha ngaahi fakatoto moha fakaikiiki 'ihe ngaahi lea kehekehe faka 'Esia pea moe 'Otu Motu Pasifiki. Pea koe ngaahi inifomesini ko'eni 'oku kau kiai pea moe ngaahi foomu ke lekooti ai 'ae ngaahi sivi takitaha 'e toto 'ae Suka, pea moe levolo 'oe toto, pea moe kolesitulolo. Pea kapau teke fie kole ha ngaahi kopi 'oe ngaahi fakaikiiki ni pea toe fie 'ilo ki hono mapule'i 'oe suka teke ta leva kihe fika 1-800-438-5383. Pe teke sio kihe komipiuta kihe uepi saiti koe www.ndep.nih.gov.

Koe Polokalama Ako fakafonua koia 'oe Suka 'oku sponisa (sponsored) ia 'ehe 'Inisitute Fakafonua 'oe Mo'ui (NIH) pea moe Senita 'oe pule'i mo hono tokanga'i oe mahaki (CDC) moe took 200 'oe kakai fakaekita (private) moe kakai kotoa 'oku fie tokoni.