



SAMOAN

POLOKALAME
AOAO O
AOAOGA ILE
MA'I SUKA

Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders*

Ole ma'i suka ma tagata Amerika mai Asia ma le Pasefika*

OLE A LE MA'I SUKA?

O le ma'i suka o le le mafai lea e le tino ona gaosi pe fa'aaoga le 'Inisulini'. O le 'Inisulini' o se vaila'au lea i le tino o le tagata e fa'aliliuina le suka ma le masoa atoa ma isi mea'ai ile malosiaga e gaoioi ai le tino. O tagata e maua i le ma'i suka e maua le tulaga ole suka i o latou toto.

OLE A LE TULAGA MA LE AAFIAGA O IAI LE MA'I SUKA?

O le ma'i suka o se tasi lea o faama'i ua aupito to'atele tagata ua maliliu ai ma avea ma mafuaaga ole le atoatoa ole tino i totonu ole Iunaitetete ae maise foi ole taugatā o le togafitia ona e ono o'ole \$98 piliona i le tausaga le tupe e fa'aalu ai. E tulaga fitu i mafua'aga o le maliliu o tagata e pei ona iai faamaumauga o maliu i le tausaga e 1995. E tulaga lima i mafua'aga aupito ogaoga o le maliliu o tagatanu'u Amerika mai Asia ma le vasa Pasefika i le va ole 45-64 tausaga le matutua.

O le ma'i suka e umi se taimi e a'afia ai le tagata ma afaina ai le tulaga o lona soifua lelei. O le ma'i suka ua avea ma mafua'aga ogaoga ole fa'atauasoia o tagata matutua, o ma'i o fatu ga'o ae maise ole fa'amumutu ina ai o vae po'o lima ona ua a'afia ai neura. O tagata e maua i le ma'i suka e ono maua gofie i ma'i o le fatu poo le pe atoa o itutino nai lo tagata e le maua i le ma'i suka. Ole $\frac{2}{3}$ o tagata e maua i le ma'i suka e ono maliliu ona o ma'i o le fatu.

E TOAFIA TAGATA AMERIKA MAI ASIA MA LE PASEFIKA E MAUA ILE MA'I SUKA?

E ui ina le atoatoa faamaumauga ma fuainumera o tagata nuu Amerika mai Asia ma le Pasefika e aafia i le ma'i suka, ua iloa mai su'esu'ega, o le ituaiga ma'i suka lona 2 o se fa'afitauli fa'atupulaia lea i nisi vaega o nei tagata nuu. O se faaitaiga; o le taatele o le Ituaiga mai suka lona 2 i tagata nuu Amerika mai Iapani e nonofo i Seattle, e faatoluina le maua nai lo tagata nuu papa'e. E ta'atele atu le ma'i suka i tagata Hawaii moni nai lo tagata nuu papa'e o Hawaii.

O A ITUAIGA O MA'I SUKA?

Ituaiga Numera muamua: e maua ai le tagata mai le la'itiiti ma e mafua ona ua toe fa'aumatia lava e le tino ia sela po'o vaega e gaosia le 'inisulini'. O tagata e maua i lea ituaiga o ma'i suka e tatau ona fai ni o latou tui 'inisulini' i aso ta'itasi ina ia mafai ai ona ola pea. E le toatele ni tagata nuu Amerika mai Asia ma le Pasefika e maua i le ituaiga ma'i suka lea.

Ituaiga Numera lua: e maua ai le tagata pe'a o'ona ina matua ma e mafua ona ua le mafai e le tino ona gaosi 'ia lava pe fa'aaoga atoatoa le insulin. E ta'atele lea ituaiga o mai suka i e ua silia i le 40 tausaga le matutua ae ua amata nei foi ona ta'atele i tagata talavou. E to'atele tagata nuu Amerika mai Asia ma le Pasefika e maua ile ituaiga o ma'i suka leni.

O le isi ituaiga ma'i suka e maua ai le tina i le taimi o le afuafua o se ma'itaga. E masani ona te'a lea tulaga pe a ola le tina ae e tele le avanoa e maua ai se tina sa maua i lea ituaiga o mai suka i le ituaiga lona lua pe a faasolo ina matua.

O A AUGA O LE MA'I SUKA?

E pu'upu'u lava le taimi e alia'e ai auga ole ituaiga ma'i suka muamua. E aafia ai le fia inu so'o, o le fia 'ai so'o, o le vave ona pae'e, nenefu le vaai ma le lavā gofie. A le vave ona iloa lea ma'i, e ono maua le tagata i le tulaga o le koma po'o le le toe malamalama mo se taimi umi.

E le iloa gofie auga o le ituaiga lona lua ma e fa'asolosolo malie le maua ai o le tagata. O uiga o lea ma'i o le lē lavā gofie, fia inu so'o, tula'i soo ile po, apoia gofie e ni ma'i pipisi atoa ai ma le faigata ona pepē o ni manu'a ole tino.

E FAAPEFEA ONA ILOILO PE UA E MAUA I LE MA'I SUKA?

E iloa pe ua e maua i le ma'i suka e ala i le su'esu'eina o le tulaga o iai le suka i lou toto pe a mavae le 8 itula talu ona uma ona e 'ai. E iloa ua e maua i le ma'i suka pe afai e sue atu lou toto ua o'o pe silia i le 126mili kalama/dL le maualuga.

O A MAFUAAGA OLE ONO MAUA O TAGATA NUU AMERIKA MAI ASIA MA LE PASEFIKA I LE ITUAIGA LONA LUA?

E tele le avanoa e maua ai tagata e isi nisi o latou aiga e maua i le ma'i suka. E maua gofie ai fo'i tagata puputa tele ma fiafia i meaai e tele ai le ga'o ae maise pe afai e le faagaoioi ina le tino. E le o se mafua'aga o le maua i le ma'i suka, le 'ai tele i ni mea'ai suamalie.

Ua tele ina suia mea'ai a tagata nuu Amerika mai Asia ma le Pasefika talu ona ulufale ma nonofo mau i le Iunaitē Setete. Ua fa'atuatuaana'i i meaai sa masani ai e pei o fualaau aina ma i'a ae ua fiafia e 'aai i meaai mai a'ano o manu, o mea 'ai e tele ai le ga'o ae maise o mea'ai e tele ai le masoā. E lē gata i lea, ae ua ola nofonofo ma ua le toe faagaoioi ina o latou tino i fe'au sa masani ai. O lona uiga ua faateleina le avanoa e ono maua ai i le ma'i suka.

E MAFAI ONA PUIPUIA TAGATA MAI LE ITUAIGA O MA'I SUKA LONA LUA?

Ioe. Mai se suesuega na faatupeina e le National Institute of Health i lalo o le polokalame mo le puipuia mai le ma'i suka, na iloa ai le mafai ona puipuia mai le ma'i suka o le 58% o tagata na suesueina ona o i latou ia o loo galulue e faagaoioi o latou tino, aai i taumafa tatau atoa ai ma le faaitiitia o le mamafa i le 10-15 pauna.

E FAAPEFEA ONA TAUSIA MA PULEA LELEI LE MA'I SUKA?

E te vaai lava e oe lou ma'i suka. E tatau i tagata ua maua i le ma'i ona taumafai e taofiofi le maualuga ole suka i le toto i le tulaga masani e tatau ona iai.

E manaomia e tagata e maua i le ituaiga ma'i suka muamua le tui inisulini i aso taitasi auā ua le toe mafai e le tino ona gaosia lea tulaga. O togafitiga e aofia ai le tausisi ma le fa'amaoni i mea'ai tatau e faatonuina e le foma'i, o le usitaia o se polokalame faamalositino, o le tui ina o lou toto e oe lava ma su'e le maualuga ole suka ae maise ole faia o tui insulin e manaomia i Aso ta'itasi.

O togafitiga mo le ituaiga lona lua e aofia ai, le fuafua tatau o mea'ai, ole faagaoioi ina o le tino, su'eina o le suka, inumaga o fualaau poo tui insulin. Ole 40% o tagata e maua i le ituaiga lona lua latou te mana'omia tui insulin.

Ua iloa mai su'esu'ega, e mafai ona taofiofia le o'o i laasaga e iai le tauaso, o le maua i ma'i o neura po'o fatuga'o pe afai e mafai ona taofiofi le maualuga ole suka i le toto i tulaga masani e tatau ona iai. A umi o taofiofia le oso maualuga ole suka i le toto o le faigofie fo'i lēnā ona puipuia mai le o'o atu i tulaga leaga ole ma'i.

O le auala aupito sili ona lelei e su'e ai le suka i le toto o le fa'aaogaina lea ole su'esu'ega ua taua o le A1C. O lea su'esu'ega e aofia ai le su'esu'eina o le maualuga o le suka i le 3 masina. E tatau i tagata e ono maua i le ma'i suka ona pulea le maualuga ole toto atoa ai ma le tele o le ga'o i le toto. Ua fautuaina e le NDEP le tausisia o matāti'a nei ina ia faaitiitia ai le maua o tagata ma'i suka i ma'i ole fatu ma le pepē o neura.

Maualuga o le suka ile toton (A1C) ... ia itiiti nai lo le 7%

Maualuga o le totoia itiiti nai lo le 130/80 mm/Hg

Ga'o o le tinoia itiiti nai lo le 100 milikalama/dL