



TONGAN

Polokalama
Ako
Fakafonua
kihe Suka

*Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders**

*KOE SUKA PEA MOE KAKAI 'ESIA 'AMELIKA MOE 'OTU MOTU PASIFIKI**

KOE HA 'AE SUKA?

Koe Suka koha mahaki fakatu'utamaki 'a ia 'oku 'ikai ke lava 'ehe sino kene huhu ha malohi fe'unga ke malu'i 'a hono ngaahi nunu'a. Koe fa'ahinga malu'i ko 'eni 'oku ne lava ke liliu 'ae suka, moe sitaasi pea moe ngaahi meakai kehekehe kene ma'u ha malohi 'o fe'unga mo ho'o mo'ui faka'aho. Ko kinuatolu 'oku ma'u 'ehe Suka 'oku fakatotolo'i 'oku ma'olunga 'ae suka 'ihonau toto.

KOE HA 'AE FAKA'AULILIKI MOE FUA 'OE SUKA?

Koe Suka 'oku kau ia 'ihe taki 'oe mate pea moe mahaki tauhi 'i 'Amelika, 'oku fakamole fe'unga moe \$98 miliona 'ihe ta'u. Na'e fika fitu 'ia 'ihe lisi koia 'okinautolu ne malolo 'ihe 1995. Pea 'oku fika nima 'ia 'ihe taki 'okinautolu 'oku 'iai honau konga 'Esia 'Amelika pea mo kinautolu koia meihe 'otu motu Pasifiki 'ihe vaha'a 'oe ta'u 45 kihe 64.

'Oku fekau'aki 'ae Suka moe ngaahi mahaki loloa 'aia tene fakafe'atungia'i 'a 'ete mo'ui. 'Oku taki 'ia kui 'ahoto fofonga 'ihe kakai lalahi, pea moe mahaki kihe kofu ua, pea hoko moe tu'usi 'ae va'e pe loulouhi'i va'e he kuo mate hono ngaahi neave. Ko kinautolu 'oku ma'u 'ehe Suka 'oku lahi hake 'ihe meimei toko 2 pe 4 tenau ma'u 'ae mahaki mafu pe pa kalava 'iate kinautolu 'oku 'ikai ke ma'u 'ehe Suka, pea meimei vahe tolu 'e taha tenau mate meihe mahaki mafu.

KOE HA NAI 'AE TOKOLAHI 'OKINAUTOLU MEI 'ESIA PE MEIHE 'OTU MOTU 'OE PASIFIKI 'OKU NAU MA'U 'AE SUKA?

Neongo 'oku fakangatangata pe 'ae ma'u 'oe ola 'oe ngaahi fakatotolo kihe kau 'Esia pea moe 'Otu motu Pasifiki, ka 'oku pehe koe Suka faka-taipe 2 'oku ma'olunga 'aupito 'ihe fa'ahinga matakali ko'eni.. Hange nai ko'eni, koe tu'unga koia 'oe taipe 2 'oe Suka 'oku meimei liunga 2 pe 3 'a hono ma'olunga 'ihe kau Siapani 'Amelika nofo 'i Seattle 'o fakatatau ia kihe matakali Sipenisi 'Amelika. Pea 'oku liunga 2.5 hono ma'olunga 'ihe kakai Hauai'i 'o fakatatau ia mo kinautolu 'oku nofo Hauai'i ka koe kau palangi.

KOE HA 'AHONO FAKA-KALAKALASI 'OE SUKA?

Suka Taipe 1, 'oku fa'a 'iloa ia koe Suka 'ae fanau iiki, 'oku pehe ni 'oku hanga 'ehe kau tau 'oe sino 'o 'ohofi pea faka'auha 'ahono malu'i'anga pea ne fakatupu ai ha selo (cell) 'i hoto 'ate pili (pancreas). Ko kinautolu koia 'oku nau ma'u 'ae Suka taipe 1 'oku fiema'u kenau huhu faka'aho ke nau mou'i. Koha konga si'i pe 'oe kau 'Esia moe 'Otu motu Pasifiki 'oku nau ma'u 'ae Suka taipe 1.

Suka Taipe 2, 'oku 'iloa ia koe Suka ma'u 'oe kakai lalahi, 'oku hoko ia 'iaki ke lava 'ehe sino 'o ma'u ha malu'i fe'unga pea ke lava 'o fai ha fa'ahinga malu'i 'aonga. Koe fa'ahinga Suka ko 'eni 'oku ma'u ia tautautefito kihe 'ova hake 'ihe ta'u 40 ka 'oku mei hoko ia kihe fa'ahinga 'oku si'i hifo pea toe kei talavou ange. 'Oku tokolahi 'ae kau 'Esia 'Amelika pea moe 'Otu motu 'oe Pasifiki 'oku nau ma'u 'ae Suka taipe 2.

Gestational (Toutama) Suka 'oku hoko ia 'ihe taimi 'oku feitama ai ha taha. Pe 'oku puli leva ia 'ihe 'osi pe 'ae taimi feitama, ka ko kinautolu 'oku nau am'u 'ae gestational (toutama) suka 'oku toe ma'olunga ange 'a ngalingali koia tenau ma'au 'ae Suka taipe hono 2.

KOE HA SIMITOMI(SYMP TOMS)'OE SUKA?

Koe Simitomi 'oe taipe 1 'oku hoko mai ia 'iha ki'i taimi si'i pe, hange koe fieinua moe fie tu'uofi ma'upe, fie kaia, holo 'o tutue, meimei kui 'ete sio, pea ongo'i vaivaia ma'upe hoto sino. Ka 'okapau he 'ikai ke fei mo fai ha faito'o 'oa taipe 1 'e lava pe ke molia atu hono sino 'o koma (coma).

-fulihi kihe tafa'aki 'e taha-

Koe simitomi 'oe taipe 2 'oku meimei pulia hono fa'ahinga fua 'o'ona 'o 'ikai ke ha hange koe taipe 1, ka 'oku kau 'ai 'a 'ete hela'ia ma'u pe pe ongongosia, fieinua fakatu'upake, tu'uofi ma'upe tatautefito kihe taimi po'uli, holo hoto sino, mata vaivai, fa'a ha 'ae ngali pala he sino pea fuoloa 'ene mou'i.

'OKU TE 'ILO FEFE 'OKU TE MA'U 'AE SUKA?

'Oku 'ilo ia 'i ha'ate 'alu kihe Lab (lepi) 'o tesi 'ae levolo hoto toto, hili ha'ate 'aukai fe'unga moha houa 'e valu. Pea 'e 'ilo leva kuo ma'u kita 'ehe Suka 'ihe ma'u 'ae ola 'oe sivi hoto toto pea moe levolo 'o hoto suka 'oku lahi hake 'ihe milikalami (mg)126/dL.

KOE HA LEVA HA NGAahi ME'A TENE FAKALahi AI 'AE MA'U KOIA 'EHE KAU 'ESIA 'AMELIKA PEa MOE KAKAI 'OE PASIFIKI 'AE TAIPe 2 'OE SUKA?

Ko ia kotope 'oku 'iai hano famili 'oku ma'u 'ehe Suka 'e meimei tenau ma'u 'ae mahaki tatau. Ko kinautolu 'oku fu'u sino lahi, pea kai 'ae ngaahi me'a kai ngako, pea 'ikai ke fai ha fakamalohisino 'e vave 'aupito 'ahono ma'u kinautolu 'ehe mahaki. 'Oku fehangingai 'eni moe tui 'ae tokolahi 'e ma'u kita 'ehe Suka kapau tete kai lola pea moe 'u me'a melie.

Kuo toutoumo liliu 'ae anga 'oe me'akai kuo kai 'ehe kakai 'Esia 'Amelika pea moe kakai 'oe Pasifiki koe'uhi ko 'enau hiki mai ki 'Amelika pea moe fulihi 'oe ngaahi anga 'oe taimi. Kuo 'ikai kenau kei kai ika pea moe ngaahi fo'i 'akau kehekehe, ka kuo nau fili kihe kakano'i manu, pea ngako'i manu, pea moe ngaahi me'akai kuo 'osi teuteu mai pe 'ihe kapa pe puha (processed carbohydrates). Pea tanaki atu kiai moe 'ikai kenau toe fakamalohisino pe ngaungaue holo, pea kohono ola leva 'e vave leva 'enau ma'u 'ae mahaki ni.

E LAVA NAI KEKE MAPULE'I 'AE SUKA TAIPe 2?

'Io. Koe polokalama ta'ofi Suka ko ha ako fakatotolo ia kuo tokoni'i 'ehe Ako'anga Fakafonua 'oe Mou'i (National Institutes of Health) 'oku ha koe toe lahi ange 'enau fakamalohi sino, pea kai 'ae me'akai mo'ui lelei pea fakaholo 'aki ha pauni 'e 10 kihe 15 koe mei peseta 'e 58 'okinautolu ne meimei ma'u 'ehe Suka ne nau lava 'o ta'ofi 'ae mahaki ni.

'E LAVA FEFE KETE MAPULE'I HOTO SUKA?

Koe Suka tete lava pe 'ekita 'o mapule'i. Ko kinautolu ku 'osi ma'u 'ehe Suka kuopau kenau feinga faka'aho kenau tauhi pea tokanga'i 'enau kai mo feinga'i kenau tauhi 'ae levolo koia honau Suka ke nomolo (normal).

Ko kinautolu koia 'oku ma'u 'he Suka taipe 1 kuo pau ke huhu faka'aho kinautolu he 'oku 'ikai toe lava 'ehe sino kene tau'i faka'aho, pea 'oku fakamalohi'i kete mumui totonu kihe me'akai kuo 'osi teuteu, pea moe ngaahi fakamalohisino kuo palani, tauhi pea moe sivi 'oe levolo hot Suka moe toto, pea tauhi pau kihe huhu fakataimi moe faka'aho.

Koe faito'o 'okinautolu 'oku ma'u 'ae Suka taipe 2 meimei tatau pe kupau kenau muimui kihe taimitepile 'oe kai faka'aho, pea fai moha me'a ke ngaungaue ai 'ae sino, tesi moe levolo 'oe Suka moe toto pea 'ihe taimi 'e ni'ihi kuo pau kete folo 'ae fo'i'akau pea toe fai 'ae huhu foci. Koe peseti 'e 40 'okinautolu 'oku nau ma'u 'ae Suka taipe 2 kuopau kenau huhu faka'aho.

Kuo pehe 'ehe ngaahi fakatotolo lahi ko kinautolu koia 'oku nau tauhi 'ae levolo honau Suka pea moe sivi honau toto he taimi kotoa pe 'elava kene mapule'i 'ae ma'u 'e mahaki kihe mata, pe kihe kofu ua (kidney) pea moe ngaahi mahaki'ia kehe 'oe neave (nerve). Pe kuo 'ilo pau koia tene lava ke mapule'i hono Suka pea tauhi 'ae levolo hono toto 'e lava leva kene mapukepuke 'ahono ma'u ia 'ehe Suka.

Koe founga lelei taha tete lava ke sivi'I ai 'ae toto moe suka koe A1C. koa sivi tene lava ke ma'u 'ae 'avalisi levolo 'oe Suka 'ihe toto me ihe mahina 'e tolu kuo 'osi. 'Oku toe tanaki atu kiai, koe'uhi ko kinautolu 'oku ma'u 'ehe Suka 'oku toe vave ange 'enau ma'u 'ae mahaki mafu pe tenau pa kalava (stroke) kuo pau kenau feinga ke mapule'i 'ae levolo hoanu toto meo suka kae'uma'a honau (kolesitulolo) cholesterol (sivi'i koia 'ae ngako honau sino) Koe NDEP 'oku nau fakafuofuoa mai ha ngaahi taketi ke fakaholo 'aki 'ae ma'u kita 'he ngaahi mahaki mafu pe pa kalava tautautefito kiatekinautolu 'oku ma'u 'ehe Suka.

Suka 'oe Toto (A1C).....< (si'i ange) peseta 'e 7

Koe fua 'oe toto.....< 130/80 mmHg

Kolesitulolo(Cholestrol) LDL.....< 100 mg/dl

*Koe liliu mei he ola 'oe Suka moe Suka 'oe kau 'Esia moe 'Otu Motu 'oe Pasifiki konga 'Amelika, 'Inisitute Fakafonua 'oe Suka pea moe Fakamolua me'akai moe ngaahi mahaki'ia 'oe Kofu ua, moe 'Inisitute Fakafonua 'oe Mo'ui.