

la Puleaina Lou Ma'i Suka

O se Tusi e Faamalosiaua i
Tagata ua Maua i
le Ma'i Suka



Autú ma le Faatauaina

O se tuufaatasiga ua faafaigofieina ma ua faapuupuaina i le lomiga o le CDC's i le 1997, *la Puleaina Lou Ma'i Suka*, sa fai faatatau mo le faitau aofai o tagata i le Li'o o Motu o le Pasefika, ma e mafai ona faaaogaina faatasi ma le lomiga o le 1997. Atonu e lé mafai ona faataunuuna lenei faamoemoe pe ana leai le fesoasoani mai le Hawaii State Department of Health's Diabetes Control Program ma le Nutrition and Physical Activity Sections i lalo ifo o le Preventive Health Services Branch, ma le Hawaii Association of Diabetes Educators. O fesoasoani faaopopo faainisia (technical) ma faaaliga maua mai, sa tuuina mai lea e le Diabetes Control Programs a American Samoa, Guam, Federal State of Micronesia, Marshall Islands, Northern Mariana Islands, ma Palau. O le afaigaluega a Centers for Disease Control and Prevention, le Division of Diabetes Translation, sa feagai ma le vaavaaiga atoa o lenei fuafuaga.

Ata na e i le Faava'a: Faaaloaloga mai le State of Hawaii Department of Health - Nutrition and Physical Activity Section

***O lenei lomiga e lé faasa ona toe kopiina.
E mafai e soo se tasi ona fai nisi kopi o se vaega po'o le lomiga atoa***

1. Uputomua

E toetoe lava a'afia vaega uma o lou soifua i le ma'i suka. O se ma'i e matua mata'utia ma e afaina ai le soifuaga atoa, ae tele lava mea e mafai ona e faia e ipuia ai lou soifua maloloina E mafai ona e puleaina lou soifua maloloina - e lé na o le asó, ae mo tausaga o loo sau.

Paleni o le upu autu i le soifua manuia faatasi ma le ma'i suka. Taumafai ia paleni vaega uma o lou soifua. E manaomia le paleni o lau mea'ai, o au gaoiga faatino ma vai/fualaaui e inu. I le lagolago mai a lou aiga ma au uó, o lau vaega e vaaia le soifua maloloina, ma lou nuu, o le a mafai ai ona e puleaina lou ma'i suka.



Galulue faatasi ma lau vaega e vaaia le soifua maloloina ina ia puleaina lou ma'i suka

O le A le Ma'i Suka?

O le tele o mea'ai tatou te aiina e liua i le kulukose (glucose - suka) i o tatou tino e faaogaina e maua mai ai le malosí. O le au'oga (pancreas) o le totoga e i talaane o le puta, na te faia ia hormone e ta'ua o inisalini, lea e fesoasoani i le kulukose ina ia ofi atu i sela o le tino. A maua oe i le ma'i suka, o lona uiga ua lé lava le gaosiga o inisalini ia po' o ua le mafai ona faaogaina lelei e le tino ana lava inisalini. O le faafitauli lea e mafua ai ona tuputupu ae le kulukose i lou toto.

Faailoga ma Auga o le Ma'i Suka

Ua lisiina atu i lalo nisi o faailoga ma auga o le ma'i suka. Atonu na maua oe i nisi o nei faailoga ae e te lei iloa ua e maua i le ma'i suka:

- Faateleina o le fiainu
- Fai so'o le feau vai
- Nenefu o le vaai
- Lagona le vaivai
- Lusi pauna - pa'e'e
- Mago le pa'u
- Po'u ua le pepé
- Pisia so'o i ma'i
- Gagase po'o le ma'ini'ini i vae
- Faasuati

Ituaiga o Ma'i Suka

E lua ituaiga ma'i suka taua i:

- Ituaiga 1
- Ituaiga 2

O tagata e maua i le ma'i suka ituaiga 1 e masani ona latou iloaina ua maua latou i le ma'i suka a o tamaiti laiti po'o ua talavou matutua foi. Mo tagata e maua i le ma'i suka ituaiga 1,

ua laititi pe ua leai se inisalini e faia e le au'oga, ma ua tatau loa ona tui i aso uma le inisalini ina ia ola ai.

O le toatele o tagata e maua i le ma'i suka, o le ituaiga 2. O au'oga o tagata e maua i le ma'i suka ituaiga 2, e latou te gaosia lava inisalini i nisi taimi, ae ua le mafai ona faaaogaina lelei e le tino. O le toatele foi o tagata e maua i le ituaiga 2, e faato'á latou iloaina e ma'i suka ua 30 po'o le 40 o latou tausaga. Peita'i ane, ua sili atu foi tamaiti ma le autalavou ua maua i le ma'i suka ituaiga 2 i le taimi nei.

O nisi nei o mafuaaga e ono maua ai i le ma'i suka ituaiga 2:

- O le talafaasolopito o lo outou aiga e i ai le ma'i suka
- Lé lava gaioiga ma faamalositino
- Ova le mamafa
- Mea'ai e le lelei mo le soifua maloloina (faataitaiga: mea'ai ga'oa po'o le 'aitele)
- Ona o oe o se Asian, Pacific Islander, Native Hawaiian, American Indian, Hispanic, Latino po'o African American heritage

2. Faatonutonuina o le Ma'i Suka

A. Mea'ai

O au sini nei i le 'ai mo le soifua maloloina lelei:

- Tausi lelei le maualuga o le suka i lou toto
- Tausi po' o le taumafai ia lelei le mamafa o lou tino
- 'Ai mea ai tatau ma mea ai mo le soifua maloloina



Faaloaloga mai le State of Hawaii Department of Health - Nutrition and Physical Activity Section

Ta'iala i le 'ai mo le soifua maloloina:

1) 'Ai ni 'Aiga e Tolu i le Aso

'Ai ia le ititi ifo nai lo le 3 'aiga i le aso faatasi ai ma ni mea'ai lelei i vai'aiga, po' o le 5 - 6 aiga laiti i le aso atoa ina ia lelei ai pea le maualuga o le suka i lou toto.

2) Ia maitau lelei le Vaevaega o Mea'ai

Ia faatapula'a vaevaega o mea'ai; e mafai ona faatonutonu lelei ai le suka i lou toto.

3) Filifili Mea'ai Mai le Tolu po'o le sili atu i Kulupu o Mea'ai mo 'Aiga Taitasi

I le 'aiina o mea'ai mai le tolu po'o le sili atu i kulupu o mea'ai, o le a mafai ai ona tausia le maualuga lelei o le suka i lou toto. Faataitaiga: masoa, fualaau aina (vegetables) ma polotini.



Faaloaloga mai le State of Hawaii Department of Health - Nutrition and Physical Activity Section



Faaloaloga mai le Federal States of Micronesia Diabetes Control Program

4) Filifili Mea'ai e Maualalo le Ga'o o iai.

Ia laititi le 'ai i mea'ai falai ma faaititi le faaaogaina o le ga'o. Limiti le pata, makarini, suau'u o le popo, ga'o pua'a, meionaise, aano o manu tuu'apa, mea'ai ua teuina afifi muamua, ma isi mea'ai e maualuga le ga'o.

5) Filifili Mea'ai e Maualuga le Faipa (Fibre) o i ai

Filifili mea'ai pei o le alaisa enaena, falaoa whole wheat, pi, ma fualaau felesi ma fualaau aina.

6) Limiti Measuamalie ma le Avamalosi

O ituaiga mea'ai nei e aafia ai le maualuga o le suka i lou toto ma e tatau lava ona limiti.

Talanoa i le e vaaia lou soifua maloloina mo fesoasoani i le tele o au mea'ai (servings) igoa o mea'ai, ma taimi e te 'ai i fale'aiga.



B. Faagaioiga Faatino

O faagaioiga faatino o se meafaigaluega taua lea i le puleaina o lou ma'i suka i le fesoasoani e faatonutonu le suka i lou toto ma lou mamafa. E fesoasoani foi ia faagaioiga faatino e puipuia ai mai faafitauli o le fatu.

Faagaioiga faatino:

- E faamalosia ai le fatu, māmá, ma ponáivi
- Faateleina ai le malosi umi ma lelei o maso
- Faatonutonu ai le ga' o e puta ma mamafa ai le tino
- E pa'ú ai i lalo le toto maualuga
- E faalelei atili ai le mafai e lou tino ona puipui mai le isu mamafa (cold)
- Faaopopo ai le malosi
- E faaititia ai le inisalini e faaaoga pe a o' o i aso e fai ai faamalositino
- Faalelei atili ai le faiaiga faaleulugalii (sex)
- Faalelei atili ai le moe
- Faate'aese ai le popole
- E manuia ai lau faalogo!



Atonu o le savali o se faagaioiga lelei lea mo lou soifua maloloina.

C. O Nai Mea Laiti e Uiga i Vai/Fualaaui o le Ma'i Suka

Afai e te inuina fualaaui o le suka po'o tui inisalini e faatonutonu ai lou ma'i suka, ia mautinoa ua faamatala lelei e lau fomai na e vaaia oe le aoga o nei vai. Fesili i lau fomai na e vaaia oe pe afai e te le o malamalama.

D. Fautuaga Faapitoa:

- Ia malosia lau inu i le suavai. E valu (8) ipu vai lapopoa ua fautuaina i le aso e tasi.
- Ula sau asoa, pepa o i ai lou igoa, po'o se taulima e iloa ai o oe o se tagata ma'i suka
- Fai au faagaioiga faatino faatasi ma sau uo.
- Fai ni ou totigi ma ni seevae e fetau lelei.
- Siaki ou vae i aso uma po'o papa (blister) mumu, lavea pe ma'osia, po'o ni po'u ua le puni.
- Afai e te faalogo atu e te le o malosia, tu'u loa lena faagaioiga, siaki le maualuga o le kulukose i lou toto, valaaui i lau fomai po'o le e te maua mai ai le fesoasoani muamua lava.
- Inu vai/fualaaui e pei ona faatonuina mai.

3. Siaki le Maualuga o le Suka i Lou Toto

E mafai ona e faatonutonuina le maualuga o le suka i lou toto i le:

- Sueina o le maualuga o le suka i lou toto i aso uma
- Faia lea o le suega o le hemoglobin A1c e lau fomai i le tai tolu masina pe a o tui oe i le inisalini, ma ia le ititi ifo i le 6 masina pe a o inuina vai mo le ma'i suka.

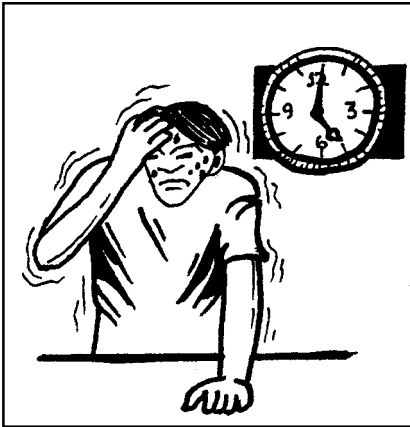
A. Faailoga o le Maualalo o le Suka i le Toto

Faailoga o le maualalo o le suka i le toto e aofia ai le:

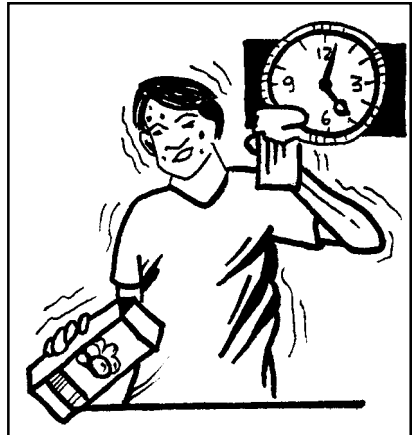
- Lagona le popole, tetemu, po' o le afu
- Lagona le vaivai
- Maua i le lé mautonu
- Fai ma matapogia
- Ma'i oso (seizures) (pe tete foi)

Mo le saogalemu, fai ma siaki le maualuga o le suka i lou toto ae e te lei faia mea nei:

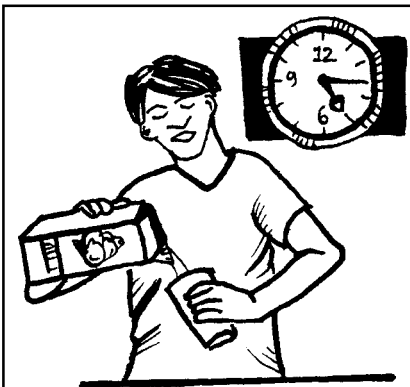
- Aveina o le taavale
- Faaaogaina o mea faigaluega mamafa
- Ua fai galuega faatino ma gaioi
- Ua gaioi ma galue mo se taimi umi lava



Afai ua i ai ni faailoga ia oe ua aliali mai ai ua maualalo le suka i lou toto ma ua lé mafai ona e sueina i le taimi lea...



...tago loa e inu sina sua o fualaaui aina (juice) e lé faasukaina.



Inu nisi sua o fualaaui aina i le tai 15 minute se'ia toe foi i le lelei le maualuga o le suka i lou toto.

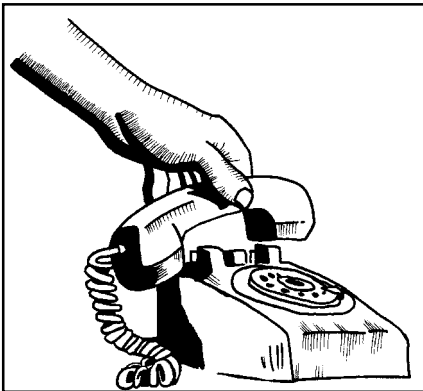
B. Faailoga o le Maualuga o le Suka i le Toto

Faailoga o le maualuga o le suka i le toto:

- Matútú le gutu
- Fiainu
- Fai soo le feau vai
- Lagona le vaivai
- Nenefu o le vaai
- Lusi pauna
- Tiga le manava, faalogo atu e ma'i le manava, po' o le pua'i foi



O le fai soo o le feau vai o le faailoga lea o le maualuga o le kulukose i le toto



E manaomia lou valaau i lau fomaini i aso uma pe afai ua e ma'i.

Afai ua i ai ni faailoga o le maualuga o le suka i lou toto, sue loa lou toto, po' o le alu loa e vaai lau fomaini po' o le falemai

4. Faamai Mata i le Ma'i Suka

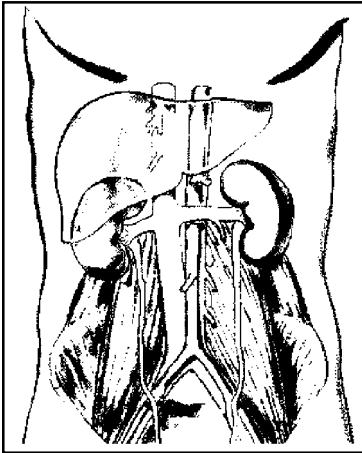
Faailoga o le Faamai Mata i le Ma'i Suka

Ia fai ma siaki mata ina ia iloa ai po' o i ai ni faafitauli ona o le ma'i suka, e iloa gofie lava. Ia mautinoa lou ta'uina i lau vaega e vaaia le soifua maloloina po' o lau fomai mata e uiga i ni faafitauli o loo maua ai ou mata.



Afai o i ai se faafitauli i lau vaai,
talanoa i lau vaega e vaaia le
soifua maloloina po' o lau lau
fomai mata

5. Faafitauli o Fatuga'ο



Vaai faalelei ou fatuga'ο i le faatonutonuina lea o le suka o lou toto ma lou toto maualuga. Ia sue i tausaga taitasi lou toto ma lau fe'auvai e siaki ai fegaioiaiga a ou fatuga'ο.



Ta'u i lau fomai pe afai o i ai ni faailoga o ni ma'i ua pisia ai ou fatuga'ο po'ο lou tagāmimi.

**Faailoga
o le pisia
o le tagāmimi
i mai**

le manino po'ο
le lanu toto
feau vai, fia vave
fai le feau vai

**Faailoga
o le pisia
o fatuga'ο
i mai**

tiga le tua,
maalili
toe fiva

6. Faafitauli o le Fatu ma Ala Toto

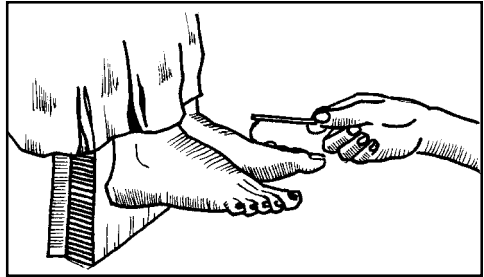
O i latou e ma'i suka, o le a sili atu le ono maua i faafitauli o le fatu ma neula pe afai e le faatonutonaina le suka i o latou toto.

O faafitauli o le fatu ma ala toto o faapogai autú ia o ma'i, faaletonu o le tino, ma oti ai. O faafitauli foi o le fatu ma ala toto o le a mafua ai ona le gasolo lelei le toto i vae ma ogavae.

O le a sili atu foi le tulaga e aafia ai i faafitauli o le fatu ma ala toto, e pei o le fatu pe, po'o le fatu ua poloka ala toto, po'o le stroke, pe afai e te ulaula sikaleti, e te toto maualuga, po'o le tele o le cholesterol po'o nisi ga'o i lou toto. E mafai ona fesoasoani atu lau vaega e vaaia le soifua maloloina e faamaualalo le tulaga o faafitauli o le fatu ma ala toto, ma o le a latou tauina atu ia oe pe faafia ona e sau e siaki lou toto maualuga ma lou cholesterol.

7. Faaleagaina o Neula ma Faafitauli o Vae

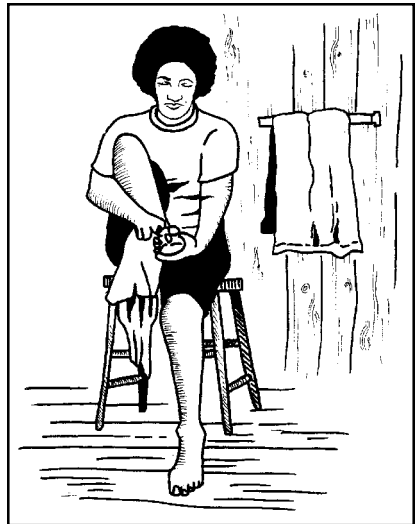
O le faaleagaina o neula, o faafitauli i le faagasologa o le toto, ma ni manu'a ua le pepé, e mafai ona avea ma faafitauli i e ma'i suka e aofia ai ma se tulaga e ono tipi mutu ese ai se vaega o le tino.



Ia le ititi ifo i le faatasi i le tausaga e sue atoa ai e lau fomai ou vae ma ou neula.

Puipui i ou vae i le:

- Fufulu ou vae i aso uma
- Siaki ou vae i aso uma mo ni mavaevae, ni lavea ma ni pápá (blisters)
- Faatonutonuiina o le maualuga o le suka i lou toto
- Aua le ulaula po'o le lamu tapa'a
- Aua le fealuai e leai ni seevae ma ia fai seevae mo le saogalemu o vae.



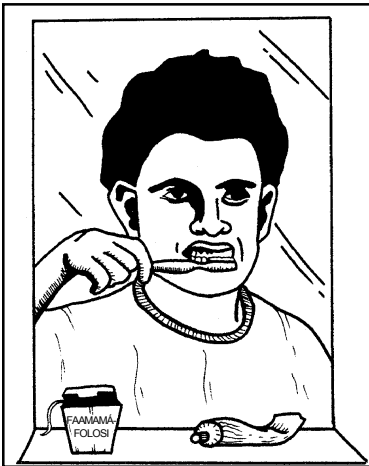
Ia mautinoa ua solo ia mago lelei le va o ou tamatama'ivae ae lei faamauina ou seevae.

8. Faamai o Nifo

O i latou e ma'i suka e sili atu le tulaga e ono aafia ai i faafitauli o latou nifo ma aulamu (gums) pe a le faatonutonuina le suka o le toto.



O nifo ma aulamu maloloina e faalagolago i le tausī lelei ma faatonutonu le suka i lou toto.



Ia puipua ou nifo i le fufuluina ia le ititi ifo i le faalua i le aso, ma ia faamama i le folosi (flossing) i aso taitasi.



Ia e alu e vaai lau fomai nifo ia le ititi ifo i le tai 6 masina

9. O Tui Puipui

O le fulú ma le nimonia o ni faamai matautia e mafai ona taofia ai oe i le falemai. O le faia o le tui o le fulu i tausaga taitasi o le a puipui ai lea tulaga. Fesili i lau vaega e vaaia le soifua maloloina po’o le fomai e uiga i le faia o le tui e puipuia mai ai foi i le faamai o le pneumococcal, aemaise lava pe afai e lei toe faia sou tui i le 5 tausaga ua mavae.



Vaega o le Diabetes Translation
National Centre for Disease Prevention and
Health Promotion Centres for
Disease Control and Prevention (CDC)

Mo ni fesili faalau'itele ma Lomiga

Telefoni: Le Polokalama Faatonutonu ma Puipuia Le
Ma'i Suka i le Setete o Hawaii (HSDPCP)
808-692-7462

Fesimale: 808-692-7461

E-mail: HSDPCP@mail.health.state.hi.us

Pusa Meli: HSDPCP
601 Kamokila Blvd., #344
Kapolei, Hawaii 96707

*O le faaperetaniaina o leni tusi sa faatupeina e le CDC
ma le Polokalama o Aoaoga o le ma'i suka i le Atunuu.*

*O le faaliliuina ma le lomiga o leni tusi sa lagolagoina e
le HSDPCP's Sosaiete o le Maliega Numera
U32/CCU902712-15 mai le CDC.*

*O le Tautua le Faailogalanu: E matou te saunia
faagaioiga e faaaoaga e aunoa ma le manatu i le ituaiga
tagata, lanu, atunuu e sau ai (e aofia ai le gagana),
matua, tane po'o le fafine, po'o le le atoatoa le malosi.
Faafesootai le HSDPCP i le 808-692-7462 po'o la matou
tagata Ofisa o le Matagaluega e Faamautuina Gaiioiga i
le Pusa Meli Box 3378, Honolulu, HI 96801-3345 po'o le
808-586-4616 i totonu o le 180 aso o le faafitauli.*



