

Sivi 'o e (glucose) suka 'i he toto: fakahinohino vave

'UHINGA 'OKU SIVI AI E LEVELO 'O E SUKA 'I HO TOTO

Ko hono vakai'i 'o e levolo 'o e suka 'i he toto ko ha konga mahu'inga ia 'o hono tokanga'i ho fokoutua suka. 'Oku tokoni ia kiate koe mo ho'o toketaa:

- 'oku ne leva'i lelei 'o e levolo ho suka ki ha ngaahi levolo fakatupu mo'uilelei
- ke 'ilo ai 'a e ngaahi uesia 'o e levolo ho suka 'e he ngaahi me'akai 'oku ke fili, ngaahi 'ekitiviti pe ngaahi faito'o
- holoki ho'o tu'u laveangofuai ki he ngaahi palopalema 'i ho'o mo'ui fekau'aki mo e suka.

FOUNGA KE FAI AI HA SIVI 'O E SUKA KO HONO HOKA'I HO FO'I TUHU

'E fakahaa'i atu 'e ho'o toketaa pe 'ofisa mo'ui palofesinale ki he suka 'a e founga ke vakai'i ai 'a e levolo 'o e suka 'i ho toto. 'Oku 'oatu 'i lalo ha fakahinohino fakalukufua. Te ke fie ma'u:



misini sivi suka



la'i sitika sivi suka



peni mata'i hui ke hoka'i ki he fo'i huhu



tanaki'anga hui ki he veve

Ngaahi sitepu tefito koe:

1. Fanofano ho nima 'aki ha koa mo e vai mafana, holo matu'u.
2. Fakahu ki'i la'i pepa sivi he mita/misini.
3. Hoka'i ho fo'i huhu 'aki 'a e peni.
4. Fakalave hifo 'a e ki'i la'i pepa ki he toto ke ne mimisi.
5. 'E hanga leva 'e he ki'i misini mita 'o lau pea 'asi mai 'a e levolo ho suka.

'Oku toe 'i ai pe foki mo ha toe ngaahi founga kehe 'o hono sivi 'o e levolo sukaa 'i ho toto, Talanoa mo ho'o toketaa pe 'ofisa mo'ui palofesinale ki he suka ki he founga lelei mo fe'unga ma'a koe.

Ko e ngaahi levolo mo'uilelei 'o e suka 'i he toto

Ki he tokolahi 'o e kakai suka, ko e tu'unga lelei 'o e suka 'i he toto ko e:

- **Kimu'a 'i he ma'u me'atokoni** pe 'aukai: 4 ki he 7 mmol/L
- **houa 'e 2 hili 'a e ma'u me'atokoni** (mei ho'o 'uluaki ma'anga): 5 ki he 10 mmol/L

'Eke ki ho'o toketaa pe ko e ha ho'o levolo mo'ui lelei – mahalo 'e kehe ia.

Ngaahi me'a te ne lava 'o liliu 'a e levolo 'o e suka 'i ho toto

'Oku hiki'i hake 'a e suka 'i he toto



ho'o kai 'o lahi ange 'a e me'akai
sitaasi



Si'isi'i ho'o ngaungaue



'Ikai fe'unga ho'o ngaahi fairo'o suka



Mahamahaki pe ongo'i ha langa



Loto mafasia

Holo hifo 'a e suka 'i he toto



si'isi'i ange 'a ho'o kai me'akai
sitaasi



Fa'a ngaungaue



Fu'u lahi ho'o ngaahi fairo'o suka



Lua pe fakalele



Inu kava malohi

Kapau 'oku fa'a ma'olunga pe ma'ulalo 'a e suka 'i ho toto 'i he levolo 'o e mo'ui lelei, tala ki ho'o toketaa.
Mahalo 'e fie ma'u ke liliu hono tokanga'i ho'o suka.



Ko e NDSS mo koe

Ke lava 'o ma'u ha toe ngaahi ma'ungatala (kau ai 'i ho'o lea tu'ufonua), sikeeni 'a e kouti QR, 'alu ki he ndss.com.au pe telefoni ki he **NDSS Helpline 1800 637 700**.