

Mata'itūina o le maualalo o le fua o le suka i le toto

O le maualalo o le fua o le suka i le toto, po'o le hypo, e tupu i tagata ma'i suka ua maualalo atu le fua o le suka i le toto nai le 4mmol/L. E mafai na tupu lea tulaga i tagata ma'i suka o lo'o fa'aaoga tui inisulini po'o isi itu'aiga vaila'au e fa'amaualalo ai le fua o le suka i le toto.

O a mafua'aga 'autū o le maualalo o le fua o le suka i le toto?

E mafua le maualalo o le fua o le suka i le toto, ona o le tasi po'o le tele fo'i o mafua'aga nei:

- » tele na'uā tui inisulini po'o isi vaila'au e fa'amaualalo ai le fua o le suka i le toto
- » tuiina o le inisulini i vaega o le tino o lo'o afaina ma patupatua i le tui so'o (called lipohypertrophy)
- » tuai na tausami pe o le lē tausami fo'i
- » lē lava taumafa masoā
- » fa'amalosi tino e le'i fuafuaina
- » sili atu fa'amalosi tino nai lo le tūlaga e masani ai
- » tele na'uā le taumafa i le 'ava malosi
- » taumafa i le 'ava malosi ae lē lava le tausami i taumafa masoā.



O a auga o le maualalo o le fua o le suka i le toto?

E ui ina 'ese'ese auga o tagata, e i ai lagona ta'atele e aofia ai le:

- » vaivai o tino ma gatete
- » afu
- » niniva le ulu ma pogisā mata
- » tiga le ulu
- » le mafai ona taula'i/suia amioga
- » loimatā poó le tagi
- » maitaita
- » fia taumafa
- » pepē laugutu ma tama'i lima
- » vave le tatā o le fatu
- » nenefu le va'ai.

Afai o e lagona nei auga, siaki le fua o le suka i lou toto. Afai e le mafai ona e faia lea tūlaga, togafitia nei auga e pei ua maualalo le fua o le suka i lou toto.

E fa'aapefea ona togafitia le maualalo o le fua o le suka i le toto?

E taua tele le togafitia vave o le maualalo o le fua o le suka i le toto, e taofia ai le atili maualalo o le fua o le suka i lou toto. A lē vave na togafitia lea tulaga, e o'o i se tulaga mata'utia ma e fa'aono o'o ai ina e matapogia.

O le tūlaga muamua e ao ina mautinoa, o lo'o e saogalemu. Mo se fa'ata'ita'iga, afai o e aveina se ta'avale, alu i tua ma le 'auala e tū lelei ai.

Asiasi atu loa i le ndss.com.au e te maua ai fa'amatalaga nei.

TULAGA 1 – Aupito sili ona tāua!

Tausami taumafa masoā e vave ona liu suavai (e faigofie ona folo) e pei o:

- » fuala'au suka e tusa ma le 15 kalama le masoā **PO'O LE**
- » 6–7 lole jellybeans pe 4 lole suka lapopo'a **PO'O LE**
- » 1 le suka e tusa ma le 15 kalama o taumafa masoā **PO'O LE**
- » 1/2 'apa inu suamalie 150ml (lē o le diet) **PO'O LE**
- » 100mL o le vai inu o le Lucozade® **PO'O LE**
- » 3 sipuniti o le suka po'o le meli **PO'O LE**
- » 1/2 ipu 125mL o le sua o fuala'au 'aina.

A mae'a le 10–15 minute, toe siaki le fua o le suka i lou toto, ina ia mautinoa ua sili atu i le 4mmol/L. Afai e leai, toe fa'atino le vaega 1.

Afai o e inuina fuala'au o le ma'i suka, e ono maualalo ai le fua o le suka i le toto, pe a tu'ufa'atasi ma le vaila'au e ta'ua o le acarbose (Glucobay®) e tatau ona e togafitia le maualalo o le fua o le suka i le toto, i se suka mao'i e pei o le fuala'au po'o le potoi suka, po'o le vaiinu o le Lucozade®.



VAEGA 2

A sili atu loa le fua o le suka i lou toto nai lo le 4mmol/L, ua tatau loa ona tausami nisi taumafa masoā. Afai e silia i le 20 minute fa'ato'a toe maua sau taumafa, tausami loa ni taumafa masoā e pei o:

- » 1 fasi falaoa **PO'O LE**
- » 1 ipu (250mL) susu po le susu soy **PO'O LE**
- » 1 fuala'au 'aina mata **PO'O LE**
- » 4 apricots mago **PO'O LE**
- » 1 sipuni lapo'a o vine mago **PO'O LE**
- » 1 'apa la'ititi, 100g o le yoghurt.

Mo fa'amatalaga mo tagata ta'ito'atasi e uiga i le togafitiga o le maualalo o le fua o le suka i le toto, talanoa i lau foma'i po'o lau foma'i tomai fa'apitoa mo le ma'i suka.

Pamu inisulini, fa'aauau ona va'aia lelei o le fua o le suka, (continuous glucose monitoring, CGM), fua vave e mata'ituina le fua o le suka i lou toto e aunoa ma le tuiina o lou tama'ilima, (flash glucose monitoring, Flash GM): afai o e fa'aaogaina se pamu inisulini po'o le CGM, talanoa i lau foma'i tomai fa'apitoa i le ma'i suka, e uiga i le togafitiga ma le mata'itūina o le maualalo o le fua o le suka i lou toto.

O le a se mea e tupu pe a le togafitia le maualalo o le fua o le suka i le toto?

Afai e le togafitia lea tulaga, o le a fa'aauau le pa'ū maualalo o le fua o le suka i le toto, ma e ono 'avea lea ma tulaga ogaoga e ono e matapogia ai, pe e te maua ai i se ma'i oso. A ogaoga tele le tulaga lea, e lē mafai ona e togafitia lava e oe, e mana'omia se fesoasoani mai se isi tagata. E tāua tele le iloa e lou 'aiga ma uo, o oe e te ma'i suka ma ia latou iloa tūlaga e fai pe a oso se ma'i ogaoga.

Atonu e fautuaina e lau faia'oga o le ma'i suka ina ia fe'avea'i sau vaila'au o le glucagon, ne'i te'i ua oso se ma'i ogaoga. E mafai e 'oe po'o lau foma'i fo'i ona fa'asino i ou 'aiga ma uo le fa'aaogaina o le vaila'au o le glucagon. O le glucagon o le suavai e tui e fa'aalu ai i luga le fua o le suka i le toto.

Afai ua tūlaga fa'aletonu le maualalo o le fua o le suka i lou toto, logo vave lau foma'i ma talanoa i ai i le mafua'aga o lea tūlaga ma toe iloilo fuafuaga mo le mata'itūina o lou ma'i suka. E mafai fo'i ona e talanoa i ai e uiga i lou toe fo'i e fai galuega masani, e pei o le 'aveina o le ta'avale.

O le a le mea e fai pe a matapogia se isi pe niniva pe le mafai ona folo so'o se mea

O LE TULAGA LEA O SE FA'ALAVELAVE

FA'AFUASE'II! 'Aua ne'i aveina i le tagata ma'i se taumafa po'o se vai inu e inu.

- » Fa'ata'atia le tagata i lona itū ma mautinoa ia manino le ala 'ea.
- » Tui i ai le glucagon pe afai o i ai se tui ma o oe fo'i ua i ai lou tomai fa'apitoa e te faia ai lea tui.
- » Vili le ta'avale a le falema'i – **000**) ma fa'amatala i ai o le tagata e ma'i suka ma ua matapogia.
- » Fa'atali ma le tagata se'ia o'o mai le ta'avale a le falema'i.

Leai se iloa e uiga i le maualalo o le fua o le suka i le toto

E tupu le tūlaga lea pe a le lagona e tagata fa'aילוilo muamua o le maualalo o le fua o le suka, ma fa'ato'ā iloa lava o lo'o maua i lea tūlaga, ina ua pa'ū maualalo le fua o le suka i le toto, pe ua siaki fo'i le fua o le suka.

Afai ua tele tausaga o e maua i le ma'i suka ma le maualalo o le fua o le suka, e fa'aono telē le avanoa e te lē lagonaina ai auga o lea tūlaga. O lou lē iloa o nei auga, o se tūlaga mata'utia auā e o'o ane i le taimi e te iloa ai o lo'o e maua i nei auga, e fa'aono faigata ona togafiti ma i'u ai ina e matapogia.

Afai e maua oe i le tūlaga lea o le maualalo o le fua o le suka, ae leai ni auga pe sui fo'i auga, e tatau ona siaki so'o le fua o le suka i lou toto. E fautuaina le togafitia o lea tūlaga pe a maualalo ane le fua o le suka i le 4mmol/L, tusa pe o e lagona le malosi. Afai o maualalo le fua o le suka e aunoa ma ni auga, e mana'omia lou talanoa i lau foma'i po'o le foma'i tomai fa'apitoa mo le ma'i suka.

Isi tulaga e tatau ona mafaufau i ai

- » la iloa gofie se fa'ailoga e fa'amaonia ai o oe e te ma'i suka.
- » la e fealua'i ma fe'avea'i au togafitiga mo le maualalo o le fua o le suka i lou toto.
- » Fa'amaumau fa'amatalaga o taimi ua e maua ai i le maualalo o le fua o le suka, ina ia e talanoa ma fa'amatala tūlaga ia i lau foma'i, po'o lau foma'i tomai fa'apitoa i le ma'i suka.
- » E tāua lou faāeteete ina ia áua neí soóna togafitia hypos, mo se faātaítaiga, tele o le tausami i taumafa masoā, aua e faáono maualuga tele ai le fua o le suka i le toto ma faigatā ai ona tausiamā ma'í suka.
- » la mautinoa o iloa e ou 'aiga, uo, tagata faigaluega, po'o tausiamā, pe fa'apefea ona latou iloa ma togafitia pe a maualalo le fua o le suka i lou toto.
- » E mafai ona fa'ateleina le lamatia o lou soifua i le maualalo o le fua o le suka, ona o le 'ava malosi. la mautinoa lou tausami i se taumafa masoā a'o le'i tagofia le 'ava malosi, pe tausami fo'i taumafa masoā a'o tagofia le 'ava malosi. Siaki le fua o le suka i lou toto ma tausami ni taumafa masoā a'o le'i e moe. Talanoa i lau foma'i po'o le foma'i tomai fa'apitoa e uiga i le 'ava malosi ma le ma'i suka.
- » A'o le'i e aveina se ta'avale, siaki le fua o le suka i lou toto ma ia mautinoa e sili atu nai lo le 5mmol/L. Afai sa maualalo le fua o le suka i lou toto, e fautuaina lou fa'atali mo se 30 minute ona fa'ato'ā e aveina lea o se ta'avale, ina ia mautinoa lou saogalemū. Mo nisi fa'amatalaga, taga'i i le tusi o fa'amaumauga a le NDSS: Diabetes and driving (Ma'i suka ma le fealua'i ta'avale).



O oe ma le NDSS

E tele ituáiga o áuáunaga ma fesoasoani o loó maua mai le NDSS mo le tausiamā o lou ma'í suka. E aofia ai faámatalaga e uiga i le tausiamā o le ma'í suka lea e maua mai i le telefoni mo fesoasoani ma le úpega tafailagi. O óloa e faátai, áuáunaga ma polokalame tau aóáoga o loó maua, e mafai ona fesoasoani ia te oe aua le vaáia lelei o lou ma'í suka.