

Mapule'i e tōlalo 'o e suka

Ko e tōlalo 'o e suka 'i he toto (Hypoglycaemia), pe 'oku 'iloa ko e hypo, 'oku hoko ia he kakai 'oku nau ma'u e mahaki suka 'i he taimi 'oku tōlalo ai 'a e lēvolo honau suka (kulūkousi) 'o si'i ange he 4mmol/L. Ko e hypos 'oku ala hoko ia ki he kakai 'oku nau suka pea 'oku nau ngāue'aki e 'inisulini pe ko ha ngaahi faito'o kehe ke holoki 'aki e suka 'i he toto.

Ko e hā e ngaahi tefito'i me'a 'oku ne fakatupunga 'a e tōlalo 'o e suka' (hypos)?

Ko e hypos 'oku lava pe ke fakatupunga 'e he taha pe toe lahi ange 'o e ngaahi me'a ni:

- » fu'u lahi e 'inisulini pe ko e faito'o kehe ke holoki'aki e suka 'i he toto
- » ko e huhu e 'inisulini ki ha kili 'oku fetengetenga'i tupu mei he lahi hono toutou huhu 'a e 'ēlia tatau 'o e sinō (lipohypertrophy)
- » toloi pe li'aki ha houa kai
- » 'ikai fe'unga e ngaahi me'akai sitaasi (carbohydrates) 'oku kai
- » fakahoko ha fakamālohisino na'e 'ikai palani ki ai



- » tōtu'a mo fu'u mamafa ange e fakamālohisino mei he me'a 'oku anga maheni ki ai
- » tōtu'a e inu kava mālohi
- » inu kava mālohi pe 'ikai kai ha me'akai sitaasi fe'unga.

Ko e hā e ngaahi faka'ilonga 'o e hypo?

Neongo ko e ngaahi faka'ilonga 'oku kehekehe mei he tokotaha ki he tokotaha, ka ko e ngaahi ongo eni 'oku tatau:

- » vaivaia, tete pe tetetete
- » pupuha'ia
- » ongo'i ma'ama'a ho 'ulu/ninimo
- » langa'ulu
- » hala ke lava hu'ufataha e tokanga/liliu hono anga
- » fakatō lo'imata pē tangi
- » hoha'a
- » fiekaia
- » mamatea takatakai he loungutu' pea mo e louhi'i nima'
- » tā vave e mafu'
- » nenefu e sio'.

'O kapau te ke ongo'i ha ni'ihi e ngaahi faka'ilonga ni, sivi'i 'e lēvolo 'o e suka (glucose) 'i ho toto. 'O kapau leva 'e 'ikai lava hano sivi'i, faito'o pe ngaahi faka'ilonga ni 'o hangē pe 'oku tōlalo ho suka, ke fakapapau'i 'oku 'i ha lēvolo fakafiemālie ho suka'.

'Oku anga fēfē hono faito'o e tōlalo 'o e suka'?

'Oku mahu'inga ke faito'o fakavavevave e tōlalo ho'o suka ke 'oua 'e toe holo ki ha lēvolo ma'ulalo ange. Ko hono tuku ta'e faito'o e tōlalo 'o e suka 'oku ala fakatu'utāmaki pea malava ke ke pongia.

Ko e 'uluaki me'a ke fai ko e fakapapau'i 'oku ke malu mo hao. Hangē ko'eni', 'o kapau 'oku ke faka'uli ha me'alele, afe leva ki he tafa'aki 'o e hala'.

SITEPU 1 – Mahu'inga taha!

Ma'u ha me'atokoni sitaasi ('oku faingofua ke folo) hangē ko e:

- » ngaahi fo'i'akau suka fe'unga mo e 15g 'o e sitaasi **PE**
- » fanga ki'i lole iiki 'e 6–7 pe ko e lole fōlalahi ange 'e 4 **PE**
- » tiupi seli glucose 'e taha (tatau mo e 15g sitaasi (carbohydrate) **PE**
- » 1/2 vaeaua'i kapa (150mL) inu melie anga maheni (kae 'ikai ko e kapa inu 'diet') **PE**
- » 100mL 'o e Lucozade® **PE**
- » sēpuni tī 'e 3 'o e suka pe ko e hone' **PE**
- » vaeua 1/2 ipu sio'ata (125mL) 'o ha huhua'i fo'i'akau'.



'I he 'osi ha miniti 'e 10–15, toe vakai'i e lēvolo 'o e suka 'a ho toto' ke fakapapau'i pe kuo 'alu ki 'olunga he 4mmol/L. Kapau 'oku 'ikai, toe fakahoko e sitepu 1.

'O kapau 'oku ke ngāue'aki e faito'o suka 'oku ala lava ke ne fakatupunga e tōlalo e suka 'i hono ngāue'aki fakataha mo e faito'o 'oku ui ko e acarbose (Glucobay®), kuo pau ke ke faito'o e tōlalo e suka 'aki e suka mo'oni hangē ko e ngaahi fo'i'akau glucose, glucose gel (seli) pe ko e Lucozade®.

SITEPU 2

'I he'ene fakalaka pē ki 'olunga he 4mmol/L 'a e lēvolo ho suka', 'oku fiema'u leva ke ke kai ha toe me'akai sitaasi. Kapau ko ho'o taimi kai hoko' 'oku laka hake he miniti 'e 20 mei he taimi' ni, kai ha me'akai sitaasi hangē ko e:

- » konga mā 'e 1 **PE**
- » ipu hu'akau pe hu'akau soy 'e 1 (250mL) **PE**
- » konga fo'i'akau (fruit) 'e 1 **PE**
- » ngaahi fo'i apricot mōmoa 'e 4 **PE**
- » sēpuni lahi (tablespoon) fuamelie 'e 1 **PE**
- » ki'i 1 poulu si'isi'i (100g) fruit yoghurt.

Ki ha fale'i fakataautaha 'o hono faito'o 'o e tōlalo e suka, talanoa ki ho'o toketā pe ko e mataotao ki he mo'ui lelei 'o e suka'.

Pamu 'inisulini, sivi hokohoko e lēvolo 'o e suká ke ma'u ha fakafuofua lelei ki hono sīpinga mo e 'alunga he 'aho mo e pō (continuous glucose monitoring, CGM) pea mo e ki'i me'afua 'oku fakapipiki 'i loto he kilí ke lava sivi'i hokohoko e lēvolo 'o e suká lolotonga e 'aho mo e pō (flash glucose monitoring, Flash GM): 'o kapau 'oku ke ngāue'aki ha pamu 'inisulini pe toutou sivi CGM, talanoa ki ho'o kau mataotao ki he mo'ui lelei 'o e suká felāve'i mo e founa ki hono faito'o' pea mo hono tokanga'i e tōlalo 'o e suka.

Ko e hā leva 'e hoko 'o kapau he 'ikai fai ha faito'o ki he tōlalo e suka?

'O kapau 'e 'ikai fai hano faito'o, 'e hokohoko atu pē e tō ki lalo e lēvolo 'o e suka', pea 'e lava ke iku ki ha fakatu'utāmaki 'oku lahi ange 'o iku (pongia pe ko e hihiko). Ko e mātu'aki tōtu'a ko ia 'o e tōlalo e suka 'oku 'ikai ke ke lava 'e koe 'o faito'o koe pea 'oku fiema'u leva ha tokoni 'a ha taha kehe. 'Oku mahu'inga ke 'ilo 'e ho fāmili' pea mo ho ngaahi kaungāme'a' 'oku ke puke he suka pea mo e hā te nau fai 'o ka hoko mai ha fakatu'utāmaki pehee'.

Ko ho'o toketā pe ko e tokotaha faiako ma'u 'ilo ki he suka' 'e malava ke na fokotu'u atu ke ke to'oto'o ma'u pē ha faito'o glucagon koe'ūhi' na'a hoko mai ha fakatu'utāmaki pehē (mātu'aki tōtu'a e holo e lēvolo 'o e suka'). Ko koe mo ho'o kau mataotao tauhi mo'ui lelei 'o e suka' 'e lava ke mou fakahinohino'i ho fāmili pea mo ho ngaahi kaungāme'a' e founa hono ngāue'aki e Glucagon. Ko e Glucagon ko e faito'o huhu'a (hormone), 'oku huhu'i ki he sino' ke ne lava 'o hiki'i ki 'olunga e lēvolo 'o e suka 'i he toto'.

'O kapau kuo ke 'osi a'usia e fakatu'utāmaki' ni, fakahā ki ho'o toketā he vave taha' ke mo pōtalanoa ki hono tupu'anga pea mo vakai'i foki ho'o palani ke mapule'i ho suka'. 'E lava foki ke mo toe talanoa ki he taimi 'e lava ai ke ke foki 'o fai ho'o ngaahi fatongia anga maheni, hangē ko e faka'uli'.

Ko e hā e me'a ke fai 'o kapau kuo pongia, tuletule mohe pe 'ikai lava ke folo

KO E FAKATU'UTĀMAKI FAKAFOKIFĀ ENI!

'Oua 'oange ha me'akai pe me'ainu ki hono ngutu'.

- » Fakatokoto fakatafa'aki pea fakapapau'i 'oku 'ata'atā hono mānava'anga.
- » Huhu'i 'aki ha glucagon kapau 'oku ma'u pea kapau kuo 'osi ako'i koe ki he founa hono fakahoko.
- » Telefoni ki he me'alele 'ave mahaki (tā ki he fika 000) pea ke talaange ko e tokotaha' ni 'oku 'ikai te ne toe 'ilo ha taha pea 'oku ne ma'u e mahaki suka.
- » Talitali mo e mahaki kae 'oua leva kuo tau mai e me'alele 'ave mahaki.

'Ikai 'ilo'i ko e tōlalo e suka

'Oku hoko eni 'i he taimi 'oku 'ikai ke ongo'i ai 'e ha fa'ahinga 'a e ngaahi fuofua faka'ilonga 'o e tōlalo e suka pea toki fakatokanga'i hake pe kuo fu'u tōlalo e suka pe ko e toki 'ilo pe hono sivi'i.

'O kapau kuo lauita'u ho'o ma'u e mahaki suka pea mo fa'a tōlalo e suka 'i ho toto', 'oku toe faingata'a ange ho'o 'ilo'i pe ongo'i hono ngaahi faka'ilonga. 'Oku fakatu'utāmaki hono ta'e'ilo koe'ūhi' ko e taimi pē kuo ke toki fakatokanga'i 'oku tōlalo ho suka', e faingata'a ke faito'o pea malava ke ke pongia.

'O kapau 'oku tōlalo ho suka ka 'oku 'ikai ha ngaahi faka'ilonga, pe kuo liliu e ngaahi faka'ilonga ia, 'oku fiema'u ke toutou sivi e lēvolo 'o e suka 'i ho toto'. Taimi kotoa pē kuo tōlalo ai 'o si'ihifo he 4mmol/L, kuo pau ke fai hano faito'o 'o tatau ai pē pe 'oku ke ongo'i sai pē koe. 'O kapau 'oku tōlalo e lēvolo ho suka' pea 'ikai ha ngaahi faka'ilonga, 'oku fiema'u leva ke ke talanoa mo ho'o toketā pe koe mataotao ki he tauhi mo'ui lelei e suka'.



Ngaahi me'a kehe ke fakakaukau'i

- » Tui ha faka'ilonga ke fakahā ai 'oku ke suka.
- » To'oto'o ma'u pē ho faito'o ki he tōlalo ho suka'.
- » Hiki ha pepa 'a e fa'ahinga hypos 'oku ke ma'u ke malava ke ke talanoa'i mo ho'o toketā pe ko e mataotao fakafaito'o ki he suka'.
- » 'Oku mahu'inga ke 'oua fu'u 'ova hono ma'u e faito'o e tōlalo e suka', 'o hangē ko eni', ko hono kai e me'akai sitaasi' 'o lahi ange ia he lahi 'oku fokotu'u atu', 'e ala lava eni ia ke ne fakatupunga ke fu'u ma'olunga 'aupito e lēvolo kulūkousi 'i ho toto' pea faingata'a leva ke ke pule'i ho suka.
- » Fakapapau'i ko e kakai 'oku mou feohi – hangē ko ho fāmili, kaungāme'a, kaungā ngāue, kau faiako pe kau tauhi' – 'oku nau lava 'o fakatokanga'i pea 'ilo e founa hono faito'o'.
- » Ko e kava mālohi 'oku ne fakatupu ke lahi ange e fakatu'utāmaki 'o e tōlalo 'o e suka'. Fakapapau'i 'oku ke ma'u ha me'atokoni 'oku 'i ai ha sitaasi kimu'a pea ke inu kava mālohi pe ko e ma'u ha fanga ki'i me'akai fakaifofo kai ka 'oku 'i ai ha sitaasi lolotonga ho'o inu kava mālohi. Sivi'i e lēvolo e suka 'i ho toto pea kai ha ki 'i sineki kimu'a pea ke mohe. Talanoa ki ho'o toketā pe ko e mataotao ki he tauhi mo'ui lelei e suka kau ki he kava mālohi pea mo e mahaki suka.
- » Kimu'a ho'o faka'uli ha me'alele, sivi'i ho toto ke fakapapau'i 'oku 'i 'olunga he lēvolo ko e 5mmol/L. 'O kapau 'oku tōlalo ai, 'oku tapou atu ke ke talitali ha miniti 'e 30 kimu'a pea ke toki faka'uli ke lava fakapapau'i 'oku ke hao. Ki ha toe fakamatala, vakai ki he ki'i tohi 'a e NDSS: Diabetes and driving (Ko e Suka pea mo e faka'uli).



Ko e NDSS pea mo koe

'Oku lahi ha ngaahi sēvesi mo e tokoni 'oku ma'u 'o fakafou atu he NDSS ke tokoni kiate koe 'i hono tokanga'i ho suka'. 'Oku kau heni e fakamatala fekau'aki mo hono tokanga'i e suka' 'o fakafou atu he NDSS Helpline pea mo e peesi vahaope'. Ko e ngaahi naunau, ngaahi sēvesi pea mo e ngaahi polokalama ako 'oku faka'atā atu' tenau ala tokoni kiate koe ke ke lava 'o 'ilo'i ma'u pē e tu'unga 'oku 'i ai ho suka.