

Mālamalama'aga e uiga i le ma'isuka itū'aiga 2

O le ma'isuka itū'aiga 2, e sili atu ona ta'atele. E a'afia ai le 85–90% o i latou o lo'o maua i le ma'isuka.

O le a lea fa'ama'i ua ta'ua o le Ma'i Suka Itu'auga 2?

O le ma'isuka e mafua mai i le tele na'uā o le suka i le toto. O lea suka, e tāua tele 'auā e maua mai ai le malosi mo lou tino. O lea malosi e maua mai tausami masoā o lo'o e taumafaina e pei o falaoa, pasta, araisa, cereals, fuala'au 'aina mata, fuala'au fai sua, susu, ma isi taumafa e fai mai le susu. E galuea'ina e lou tino taumafa masoā nei, ona liua lea e 'avea ma suka, ma alu ai loa i totonu o lou toto.

O le suavai ua fa'aigoaina o le inisulini, o lo'o gaosia i lou tino e le totoga o lo'o i lalo ifo o le ate, ua fa'aigoaina o le Pancreas. E mana'omia le inisulini ina ia mafai ona gasolo lelei le suka mai alatoto aga'i atu i sela o le tino, ma fa'aaoga loa mo le malosi.

O le Ma'i Suka itu'auga 2, e mafua pe a te'ena e le tino le aogā o le vaila'au o le inisulini, ma lē mafai ai ona lava le inisulini e tāofiofia le fua o le suka i le toto, i le tūlaga e tatau ona i ai. E i'u ai ina maualuga le fua o le suka i le toto.

O ai e fa'aono lamatia i le ma'isuka itū'aiga 2?

O le tūlaga masani lava, o tagata matutua e maua i le ma'isuka itū'aiga 2, aepeita'i, ua maua ai fo'i tupulaga, ua o'o lava i tamaiti laiti, lea ua 'amata ona maua i le itū'aiga ma'isuka lea.

O tūlaga fītā o le ma'isuka itū'aiga 2 e aofia ai:

- » tala'aga o le 'aiga e maua ai tagata e mama'i i le fa'ama'i o le suka itū'aiga 2
- » alia'i mai o fa'ailoilo o le ma'isuka

- » sili atu le mamafa o lou tino i le tūlaga maloloina e tatau ona i ai
- » ua soifua i se soifuaga ua lē gāoioi ai le tino
- » fa'ateleina le matua
- » i ai se pi'itaga i tagata Apoliki po'o tagata mai le motu o Torres Strait
- » o se tagata e i ai sona so'otaga ma atunu'u Melanesia, Polenisia, Saina, Asia Saute-Sasa'e, Sasa'e-Ogatotonu po'o Initia
- » luma atu o le ma'i suka áó ma'itaga
- » le ma'i o le polycystic ovary syndrome
- » pe a o fa'aaoga fuala'au e fa'atutupu ai maso po'o fuala'au mo se ma'i o le māfaufau.

Fa'amata e mafai ona puipua pe togafitia le ma'isuka itū'aiga 2?

E mafai e tagata o lo'o lamatia e le ma'isuka itū'aiga 2, ona fa'atuatua le tupu a le ma'i, ma o nisi o taimi e mafai lava ona puipua le tupu o leni fa'ama'i o le suka itū'aiga 2, e ala lea i le tausisia o le soifua maloloina. E aofia ai le tō'aga e fa'amalosi tino, filifili taumafa lelei mo le soifua maloloina ma tausisi i le mamafa e talafeagai mo lou soifua maloloina.



E leai se fofō o le ma'isuka itu'áiga 2, áe a lelei ona tausia, e mafai ona fa'áauau pea le lelei o lou soifua maloloina. Ua fa'áalia mai e ni suésu'éga lata mai, le mafai ona fa'átuatuai o le tupu o le ma'isuka itu'áiga 2 o nisi tagata, pe a fa'áititia le tino puta ma tūmau ai le māmā o le tino.

O a āuga o le ma'isuka itū'aiga 2?

O āuga o le ma'isuka itū'aiga 2 e a'afia ai:

- » lagona so'o le fia inu ma sili atu le tele o le inu nai lo le tūlaga e māsani ai
- » fai so'o fe'au vai
- » lagona lē lavā, ma lē lava le malosi
- » po'u po'o lavea e tuai na pē
- » nenefu le va'ai
- » mageso ma papala le pa'u
- » tigā ma pepē vae ma 'ogavae.

O le tele o taimi e le lagona e tagata nei āuga, pe tuai fo'i ona alia'i mai. O nisi tagata e leai ma ni āuga e iloa. O nisi taimi, o le fa'ailoilo muamua o le ma'isuka, o se tūlaga faigata e pei o se papala o vae, ma' fatu pe lē lelei le va'ai.

E fa'a'apefea ona tausia le ma'isuka itu'aiga 2?

O lou tausami i taumafa mo le soifua maloloina, ma le fai so'o o fa'amalosi tino, e fesoasoani i le tausia lelei o le ma'isuka. E i ai fo'i taimi e ono mana'omia ai fuala'au po'o tui e fa'amauualalo ai le suka i le toto. A o fa'asolo pea le tuputupu o le ma'isuka, e ono mana'omia e nisi tagata le faia o tui o le inisulini e fesoasoani ina ia tūmau le tūlaga lelei o le suka i le toto.

O le tausia leleia o lou ma'isuka, o se tulaga tāua tele lea mo lou soifua maloloina ma le puipuia o tūlaga faigatā e pei o le fa'alētonu o mata, fatu ga'o, nēlua ma ālā toto.



E fa'a'apefea ona fa'amaonia ua maua le tagata i le ma'isuka itū'aiga 2?

E tolu 'auala e fa'amaonia ai le ma'isuka itū'aiga 2:

- O le su'esu'ega o le suka i le toto lea e iloilo i le fale su'e toto (e 'ese mai le tui o le tama'i lima). E mafai ona fa'ataunu'uina pe a mae'a (ona fa'alāina mo se taimi e lē itiiti ifo i le 8 itulā), ae mafai fo'i ona faia e aunoa ma le fa'alāina.
- O le su'esu'ega o le fua o le suka i lou toto, e a'afia ai le fa'ainuina o se vai, (oral glucose tolerance test, OGTT), e fa'ataunu'uina i le fale su'e toto. E fai muamua le su'ega o le suka i le toto pe a mae'a ona fa'alāina, ona inuina lea o se vai suamalie fa'ato'ā su'e lea o lou toto pe a mae'a le 2 itulā.
- O le su'esu'ega o le fegasoloa'i o le okesene i totonu o le toto, (HbA1c) lea e iloa ai le maualuga o le suka i le toto i le 10 i le 12 vaiaso talu ai. E fa'ataunu'uina fo'i le su'esu'ega lea i le fale su'e toto 'ae lē mana'omia le fa'alāina.

O ai e maua ai se fesoasoani mo lou ma'isuka?

O le tausia o lou ma'isuka, o se gaiuiga e fa'atino fa'atasi e tagata e aofia ai 'oe, lou 'aiga, au uo ma tagata faigaluega o le soifua maloloina. E tele ni tagata tomai fa'apitoa e mafai ona fesoasoani ia te oe, e aofia ai:

- » lau foma'i
- » foma'i tomai fa'apitoa mo le ma'isuka
- » foma'i e i ai lo latou silafia fa'apitoa i le ma'isuka ma mafai ona latou fa'afoeina ni a'oa'oga tau lea fa'ama'i
- » tagata tomai fa'apitoa mo taumafa pāleni
- » tagata tomai fa'apitoa mo fa'amalosi tino
- » tagata tomai fa'apitoa mo fa'afitauli o vae
- » tagata faufautua, tagata fesoasoani mo 'aiga ma alalafaga, po'o foma'i o le mafaufau.

Faamatalaga Tāua

- Usita'i i fuafuaga o taumafa maloloina, toaga e fai fa'amalositino, siaki le maualuga o le suka o lou toto ma inu fualaau (pe a manaomia) e tausi ai lou ma'isuka.
- Vaai lau foma'i e le aunoa ina ia sologa lelei le tausia o lou ma'isuka.
- Fesili i lau foma'i i auala e mafai ona lagolagoina ai oe i lou ma'isuka e isi foma'i soifua maloloina.
- 'Tasi-le fua' e le ofi uma iai. O le a outou galulue ma au foma'i soifua maloloina e fesoasoani ia te oe i le tausiga o lou ma'isuka.
- Valaau le **Laina fesoasoani (Helpline) NDSS 1800 637 700** ma talosaga e fia talanoa i le foma'i soifua maloloina e uiga i le tausiaina o lou ma'isuka. Mana'omia se faamatalaupū? Valaau le Auaunaga Faamatalaupū ma Faaliliuupu (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**. Ta'u lau gagana. Fa'atali sei fesoatai ma talosaga mo le **1800 637 700**.



O oe ma le NDSS

Ua tuuina atu e NDSS auaunaga lagolago e tele, faamatalaga, ma oloa ua faapa'ū tau e fesoasoani ia te oe e tausi ai lou ma'isuka, nofo soifua maloloina ma ola manuia