

Fakamahino'i 'a e mahaki suka kalasi 2

Ko e mahaki suka kalasi 2 ko e kalasi ia 'o e suka 'oku lahi taha hono ma'u. 'Oku ne uesia 'a e 85–90% 'o kinautolu ko ia 'oku puke he suka.

Ko e hā 'a e suka kalasi 2?

Ko e suka 'oku hoko ia 'i he taimi 'oku fu'u lahi ai e kulūkousi (suka) 'i he halanga toto. Ko e kulūkousi foki ko e ma'u'anga ivi mahu'inga ia ki hotau sino. 'Oku ma'u ia mei he ngaahi me'akai sitaasi 'oku ke kai, hangē ko e mā, pasta, laise, siliolo, fo'i'akau, vesitapolo, hu'akau mo e yoghurt. 'Oku hanga 'e hotau sino 'o momosi e sitaasi (carbohydrates) ki he kulūkousi, 'a ia 'oku toki hū atu ki ho halanga toto.

'Oku fa'u 'e hotau panikeliasi (pancreas) 'a e 'inisulini. Ko e 'inisulini 'oku fiema'u 'e hotau sino ke ne fakangofua 'a e kulūkousi mei hotau halanga toto ke hū atu ki he ngaahi sela (cells) hotau sino ke hoko ko e ma'u'anga ivi.

'Oku hoko e suka kalasi 2 he taimi 'oku 'ikai tali ai 'e he sino' 'a e ngaahi ola e ngāue 'a e 'inisulini' pea 'ikai lava ai ke ma'u ha 'inisulini fe'unga ke ne tauhi ma'u e ngaahi lēvolo 'o e kulūkousi he toto' 'o fakatatau ki he tu'unga 'oku totonu ke a'u ki ai.

Ko hai 'oku nau ala ma'u e suka kalasi 2?

Ko e suka kalasi 2 'oku lahi 'ene hoko ki he kakai lalahi, ka ko kinautolu 'oku iiki ange, pea pehē ki he longa'i fanau, 'oku nau ala ma'u 'a e fa'ahinga suka ko 'eni.

Ko e ngaahi makatu'unga 'e toe ala ma'u ai e suka kalasi 2:

- » ma'u ha hisitōlia fakafānili mo e suka kalasi 2 koe mahaki ia 'o e fānili'

- » ma'u e suka kimu'a
- » mamafa ange 'a e sino 'i he tu'unga ko ia ki he mo'ui lelei'
- » tō'onga mo'ui 'oku fu'u fakafiehemālie pē 'o 'ikai fa'a fai ha ngāue
- » 'alu ke motu'a ange
- » ha'u mei he matakali 'Apolisinolo pe Kakai mei he 'otu motu Tahī Māsima (Torres Strait)
- » ha'u mei he matakali Melanisia', Siaina', 'Esia Tonga-Hahake', Hahake Lotoloto' pe 'Initia'
- » ma'u kimu'a 'e he suka feitama
- » ma'u e faka'ilonga 'oku 'ikai palanisi e hōmouni 'o fakatupunga ngungu he taunga fanau
- » lolotonga ma'u ha fa'ahinga faito'o ki he fakalelu 'atamai (antipsychotic) pe ko e ngaahi faito'o steroid.

'E malava nai ke ta'ofi pe faito'o ha taha mei he suka kalasi 2?

Ko kinautolu ko ia 'oku nau ala ma'u e suka kalasi 2 'oku lava ke toloi, pea 'i he taimi 'e ni'ihī, ta'ofi 'a 'enau ma'u 'a e suka 'aki 'enau fakahoko ha tō'onga mo'ui 'oku fakatupu mo'ui lelei'. 'Oku kau ai e toutou ngāue'i e sino, ma'u e me'atokoni mo'ui lelei pea fakaholo e sino ki ha tu'unga 'oku mo'ui lelei.



'Oku 'ikai 'i ai ha faito'o ki he suka kalasi 2, kā 'o kapau 'oku tokanga'i lelei te ke lava ke hokohoko atu pē 'o ma'u ha mo'ui lelei. Ko e fakatoto kimui ni mai kuo 'ilo ai ko e fakahoko e mamafa e sino' pea mo hono tauhi ke 'oua toe sino ange' 'oku malava 'i he ngaahi keisi 'e ni'ihī ke ne fakatuai'i e hoko mai 'a e suka kalasi 2.

Ko e hā e ngaahi faka'ilonga 'o e suka kalasi 2?

Ko e ngaahi faka'ilonga 'o e suka kalsai 2 'e lava ke kau ai 'a e:

- » fieinua pea inu 'o lahi ange he tu'unga anga maheni
- » hokohoko e 'alu 'o tu'uofi
- » ongo'i hela'ia pea mo tā vaivaia
- » pala pe fanga ki'i lavea iiki 'oku 'ikai pē ke sai
- » nenefu e sio
- » velia pea mo e ngaahi mahaki'ia e kilī
- » mamahi pe mofisifisi e va'e.

'I he taimi lahi, 'oku 'ikai fa'a fakatokanga'i 'e he kakai e ngaahi faka'ilonga ko'eni', pē 'oku lava ke nau 'asi māmalie mai ha vaha'a taimi. Ko e ni'ihī ia 'oku malava pē ke 'ikai ke nau teitei ma'u e ngaahi faka'ilonga'. 'I he ngaahi keisi e ni'ihī, ko e fuofua faka'ilonga e suka 'oku ala hoko ia 'i ha faingata'a 'o hangē ko e pala e va'e, mahaki mafu, pē ko e palopalema e sio'.

'Oku malava fēfē ke mapule'i e suka kalasi 2?

'Oku malava ke mapule'i e suka kalasi 2 'aki e kai mo'ui lelei pea mo toutou fakamālohisino'i mo ngāue'i e sino. 'E lava pe ke a'u ki ha tu'unga 'e fiema'u ai ke fai ha ngāue ke holoki ai e tu'unga e kulūkousi ho sino' hangē ko e folo fo'i'akau pe huhu. 'I he tupulekina koia e suka, 'e malava ki ha fa'ahinga ke fakahoko ha huhu 'inisulini ke tokoni ki hono tauhi e lēvolo e kulūkousi he toto ki he tu'unga 'oku totonu ke 'i ai.

'Oku mahu'inga 'aupito 'a hono tokanga'i ho suka ki ho'o mo'ui lelei pea mo fakasi'isi'i ha me'a 'e ala hoko, hangē ko ha maumau ki he sio', kofuua', neave' pea mo e halanga toto'.



'Oku anga fēfē hono fakapapau'i 'oku ke ma'u e suka kalasi 2?

'Oku 'i ai e founa 'e tolu 'oku lava ke 'ilo ai e suka kalasi 2:

- Ko e sivi'i 'o e kulūkousi he toto' ('ikai ko e tesi 'o makatu'unga hono ki'i hoka'i e louhi'i nima), 'a ia 'oku fiema'u ke 'analaiso 'e he loki saienisi fakatoto ki he ngaahi mahaki'. 'E lava ke fakahoko eni 'aki ha sivi 'oku 'aukai (hili e ta'e ma'u ha me'akai pe me'ainu 'o 'oua toe si'i ange he houa 'e valu kimu'a), pe ko ha sivi 'ikai fiema'u ke fai ha 'aukai.
- Koe tesi matu'uaki 'o e inu kulūkousi, (oral glucose tolerance test, OGTT), 'a ia 'oku fakahoko he loki saienisi fakatoto ki he ngaahi mahaki. 'Oku fiema'u ke 'uluaki fakahoko ha sivi toto kulūkousi hili ha 'aukai, pea 'e 'oatu leva ha inu melie ('oku lahi ai e suka) pea toki tesi ho toto hili ha houa 'e ua mei ai'.
- Ko ha tesi HbA1c, 'a ia 'oku ne fakahā mai ai e 'avalisi 'o e levolo e kulūkousi 'i ho toto' 'i he uike 'e 10 ki he 12 kuo mahili atu'. 'Oku fakahoko foki mo e tesi ko eni' he loki saienisi fakatoto mahaki' kā 'oku 'ikai fiema'u ke 'aukai.

Ko hai e ala tokoni ki ho suka?

Ko hono tokanga'i ko ia ho suka 'oku fetokoni'aki ai 'a koe, ho fāmili, ho ngaahi kaungāme'a, pea mo e kau ngāue fakapolofesinale he mo'ui lelei. 'Oku 'i ai e kau polofesinale kehekehe te nau ala tokoni atu, kau ai:

- » ho'o toketā faka-fāmili
- » ko ha endocrinologist (mataotao he suka)
- » tokotaha kuo ma'u faka'ilonga ke hoko ko e faiako 'i he suka pe neesi 'oku ngāue lolotonga tāfataha pē ki he suka'
- » ha taha kuo ma'u faka'ilonga he me'atokoni (Dietitian)
- » ha taha kuo ma'u faka'ilonga he fakamālohisino (exercise physiologist)
- » ha tokotaha kuo lēsisita ko e mataotao he tauhi lelei e ongo va'e pea mo hono ngaahi kongokonga' (podiatrist)
- » ha tokotaha fale'i/tokoni, ngāue fakasōsiale pe ngāue ki he saienisi 'o e 'atamai' (psychologist).

Ngaahi fale'i mahu'inga tahā

- Muimui ki ha palani ki he kai mo'ui lelei, fai ma'upē ha fakamālohi sino, sivi'i e lahi e suka 'i ho totō pea folo ho'o ngaahi fo'i'akau ('o ka fiema'u) ke mapule'i ho suká.
- 'A'ahi ma'upē ki ho'o toketā ke ne fakapapau'i 'oku ke tokanga'i lelei pē 'a ho suká.
- 'Eke ki ho'o toketā 'e founa ke lava ai 'e he kau mataotao mo'ui lelei kehé 'o tokoni'i koe 'i ho'o suka.
- 'Oku 'ikai Saisi (fika taha) e me'a kotoa pē. 'E ngāue fakataha mo koe ho'o kau mataotao he mo'ui lelei ke tokoni'i koe 'i hono mapule'i ho suká.
- Telefoni ki he **NDSS Laine Tokoni (Helpline) 1800 637 700** pea kole ke ke lea ki ha mataotao 'i he mo'ui lelei felāve'i mo hono mapule'i ho suká. Fiema'u ha tokotaha fakatonulea? Telefoni ki he Sēvesi Liliu Lea mo Fakatonulea (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**. Tala ki ai ho'o lea tu'ufonua. Tatali ke fakahoko koe pea kole ke ke lea ki he fika **1800 637 700**.



Ko e NDSS pea mo koe

'Oku tuku mai 'e he NDSS ha ngaahi sēvesi kehekehe, ngaahi fakamatala pea mo ha ngaahi naunau kuo tokoni'i fakapa'anga ke tokoni kiate koe 'i hono tokanga'i ho suká, ke ke ma'u ha mo'ui lelei mo taau.