

Fuafuaga mo le siakiina o lou suka mo le tausaga 'atoa

O le fuafuaga lea mo le siakiina o lou suka, o se lisi e tatau ona e tausisi i ai mo le tausia lelei o lou suka. O nei siaki e fesoasoani ina ia maua pea lou malosia a'o feagai oe ma le ma'isuka, ma fa'aititia ai ni fa'afitauli e ono tula'i mai. Galulue pea ma lau foma'i (GP) mo le fa'ataunu'uina o nei siaki.

E aoga fo'i nei siaki fai so'o i le tausaga, e mafai ai ona vave iloa ni tūlaga fa'alētonu. O le fai so'o o nei siaki, e mafai ona fa'aititia ai le lamatia o oe i fa'afitauli e ono tutupu i lou tino, e aofia ai ou fatu ga'o, mata, vae, nēula ma lou fatu.



O le fuafuaga mo siaki mo le tausaga 'atoa e aofia ai le siakiina o lou soifua maloloina i tulaga nei:

HbA1c

O le HbA1c o le su'eina o le toto e iloa ai le fua o le suka i lou toto i le vaitaimi o le 10-12 vaiaso ua tuana'i. Taumafai ia ta'i 6-12 masina ma fai lea su'ega. A 53mmol/mol (7%) pe ititi ifo le faitauga, o se taula'iga lelei lea. Talanoa i lau foma'i po'o le faia'oga o le suka e uiga i ni taula'iga e talafeagai ma oe.

Fua o le gasologa o le toto i totonu o ala toto

Taumafai e siaki le fua o le gasologa o lou toto e lau foma'i po'o se isi foma'i i taimi uma e te alu ai e va'ai le foma'i pe ta'i 6 fo'i masina ma fai. O le tūlaga e taula'i i ai tagata e maua i le ma'isuka, o le 130/80-140/90 pe ititi ifo fo'i. Afai e te maua i le ma'i fatu po'o fatu ga'o, e mafai ona lapata'i atu lau foma'i mo se tūlaga e talafeagai ma oe. O le tausisia o se fua lelei mo lou toto e fesoasoani e fa'aititia ai le lamatia o oe i le ma'i o le fai'ai, ma'i o le fatu, fatu ga'o, fa'aletonu o mata ma le fa'aleagaina o sela aoga o le tino.

Siakiina o vae

E mafai e lau foma'i, faia'oga o le suka, isi foma'i po'o le foma'i tomali fa'apitoa mo vae ona siaki ou vae. Afai e leai se fa'aletonu o ou vae, taumafai e ta'i 12 masina ma fai au siaki. Ae afai e i ai ni fa'aletonu o ou vae, e lelei le ta'i 3-6 masina ma siaki.

E tāua tele le tausia lelei o ou vae i aso uma. Ia siaki i aso uma ma ia e mālamalama i tūalga e a'afia ai ou vae. Afai e te lē au i ou vae, fa'aaoga se fā'ata pe tapā se fesoasoani mai se isi tagata e va'aia ou vae.

Talanoa i lau foma'i GP, foma'i o vae po'o le foma'i o le ma'isuka e uiga i le tausia lelei o ou vae. Fesili i lau GP pe e te agava'a i se polokalame a le Medicare mo le va'aia o se foma'i fa'apitoa mo vae.

Siakiina o mata

E mafai ona fa'aleagaina ou mata e aunoa ma lou silafia. To'aga e siaki ou mata pe ta'i lua tausaga ma siaki e se foma'i mata po'o le foma'i tomai fa'apitoa o mata ina ia iloa pe o i ai se afaina o ou mata e mafua mai le ma'isuka.

Talanoa i lau foma'i po'o le foma'i tomai fa'apitoa o mata, pe a i ai ni suiga i lau va'ai, ina ne'i mana'omia le fai so'o o au siaki.

Maloloina lelei o fatu ga'o

E mafai ona fa'aleagaina ou fatu ga'o pe a umi se taimi o maualuga lou toto pe maualuga fo'i le fua o le suka i lou toto (diabetic nephropathy). E fa'atonuina e lau foma'i GP po'o le foma'i fa'apitoa mo le ma'isuka le faiga o se su'ega o le fe'au vai ta'i 12 masina ma fai. O lea su'ega e iloilo ai ni nai polōtini laiti i au fe'au vai, ua fa'aigoaina o le (microalbumin).

E fautuaina fo'i le faia o se su'ega e iloilo ai le galuega a ou fatu ga'o.



Ga'o i le toto (cholesterol ma le triglycerides)

O le maloloina o ga'o i lou tino e fa'aititia ai le lamatia o oe i tūlaga fa'aletonu e mafua mai le ma'isuka.

E siaki e lau foma'i le ga'o i lou toto. Mo se ta'iala e taula'i i ai:

- » la ititi ifo i le 4mmol/L le fua o le ga'o i lou toto
- » LDL (ga'o leaga) ia ititi ifo i le 2mmol/L
- » HDL (ga'o lelei) ia 1mmol/L pe maualuga atu fo'i
- » la la'ititi ifo le triglycerides i le 2mmol/L.

Mamafa o le tino, puimanava ma le fua o le tino ma le 'umi o le tagata (body mass index)

Afai e fa'aletonu le mamafa o lou tino, e aoga le to'esea o se (5-10%) e fa'aititia ai le toto maualuga, fua o le suka i lou toto ma le tele o le ga'o leaga i lou tino.

O le fua o lou tino (BMI) e iloa ai po'o lelei ma maloloina le mamafa o lou tino. O le BMI i le va o le 18.5 ma le 24.9 o se mamafa lelei lea mo le soifua maloloina.

O le fua o lou puimanava e taua fo'i e fai ma fa'ailoilo o ni tūlaga fa'aletonu e ono lamatia ai lou soifua lelei. E fautuaina le fua e la'ititi ifo i le 94cm mo ali'i ae ititi ifo i le 80cm mo tama'ita'i.

O nei taula'iga e mo tagata e tupuga mai atunu'u Europa. E i ai fo'i taula'iga e 'ese ai mo tagata mai Asia ma atumotu o le Pasefika. Talanoa i lau foma'i po'o le foma'i tomai fa'apitoa o le ma'isuka e uiga i le fua o lou tino BMI, ma le taula'iga e talafeagai ma oe.

Tausami taumafa lelei mo le soifua maloloina

O le fuafua lelei o taumafa mo le soifua maloloina, e mafai ona fesoasoani mo oe i le tausia o le mamafa o lou tino ma le va'aia lelei o le fua o le suka ma le ga'o i lou toto. Fesili i lau GP pe e te agava'a i se polokalame a le Medicare mo le va'aia o se foma'i fa'apitoa mo taumafa pāleni.

Fa'agaioiga o le tino

O le fa'agaioiga o lou tino o se tūlaga lelei tele mo lou soifua maloloina. Taumafai e fai nai fa'amalosi tino māmā mo se 30 minute i le tele o aso o le vaiaso, e pei o le savali televave, 'a'au po'o le ti'eti'e uila. O le fa'amalosi tino sili ona lelei o le itu'aiga e te fiafia e fai e te gaiioi ai. To'aga e fa'agaioi lou tino, 'ae 'a'ua le tele le taimi e nofonofo ai.

E mafai e le tagata tomai fa'apitoa ona fuafua se polokalame fa'amalosi tino e talafeagai ma oe. Fesili i lau GP pe e te agava'a i se polokalame a le Medicare mo le va'aia o se foma'i fa'apitoa mo fa'amalosi tino.

Toe iloiloina o fuala'au

Ia siaki au fuala'au i tausaga uma. E mafai ona siaki e lau foma'i GP, po'o talafeagai au fuala'au ma vaila'au mo lou soifua saogalemū.

Afai e sili atu i le tolu itu'aiga fuala'au o lo'o e fa'aaogaina, e fa'aono e agava'a mo se Home Medication Review (siakiina o au fuala'au i lou fale). Fesili i lau foma'i GP mo nisi fa'amatalaga e uiga i lea mata'upu.

Ulaula tapa'a

Afai e te taumafa tapa'a, taumafai e tu'u. E fesoasoani tele lea e fa'aititia ai le lamatia o lou soifua i fa'afitauli ma fa'aleleia atili ai lou soifua maloloina. Afai e faigata ona tu'u lau ulaula, fesili mo se fesoasoani. E mafai ona e talanoa i lau foma'i GP, pe vala'au atu i le numera a le Quitline **137 848**.

Tausia o le ma'isuka

E fesoasoani atu lau foma'i tomai fa'apitoa i le ma'isuka i le siakiina po'o e tausia lelei o lou ma'isuka ma fesoasoani ia te oe i le mata'itūina o gasologa o lou ma'isuka.

Soifua maloloina o lagona

E tāua tele le fiafia o ou lagona ma lou mafaufau mo lou soifua maloloina. Afai e te lagona le lē mautonu, mafatia, popole ma le fa'anoanoa ona o lou ma'isuka, talanoa i lau foma'i tomai fa'apitoa mo le ma'isuka e uiga i lea tūlaga. E mafai ona fesoasoani ma lagolago ia te oe.



Fuafuaga mai le GP mo le tausia o lou ma'i

O le faia o ni fa'amaumauga mo le tausia lelei o au fuafuaga, e aoga tele i ai le fesoasoani a lau GP, ina ia e tausia lelei lou ma'isuka. O nei fuafuaga e fa'aono maua ai fa'amanuiaga o le Medicare rebate pe a e alu e va'ai foma'i e pei o faia'oga o le ma'isuka, foma'i tomai fa'apitoa mo taumafa pāleni, foma'i tomai fa'apitoa o vae ma fa'amalosi tino. Mo nisi fa'amatalaga e uiga i lea fuafuaga mai le GP, talanoa i lau foma'i GP, faia'oga o le ma'isuka po'o se isi foma'i.



Lisi mo le siakiina o au fuafuaga mo le tausaga o lou ma'isuka mo le tausaga 'atoa

Siaki	O afea	Taula'iga
HbA1c	Ta'i 6-12 masina	53mmol/mol (7%) pe ititi ifo
Fua o le gasologa o le toto i totonu o ala toto	Ta'i ono masina	130/80-140/90 pe ititi ifo
Siakiina o vae	Mauualalo le avanoa e lamatia ai vae: Tausaga uma Maualuga le avanoa e lamatia ai vae: 3-6 masina	Tausisi i le maloloina o vae
Siakiina o mata	Ta'i lua tausaga	Tausisi i le maloloina o mata
Soifua maloloina o fatuga'o	Tausaga 'uma	Talafeagai le fua o le polōtini i le fe'au vai Talafeagai le fua o gaioiga a fatuga'o
Ga'o i le toto	Tausaga 'uma	Aofa'i o le ga'o e ititi ifo i le 4mmol/L LDL ititi ifo i le 2mmol/L HDL 1mmol/L pe sili atu Triglycerides ititi ifo i le 2mmol/L
Mamafa o le tino	Ta'i ono masina	BMI i le va o le 18.5 – 24.9
Fua o le puimanava	Ta'i ono masina	Ititi ifo i le 94cm mo ali'i Ititi ifo i le 80cm mo tama'ita'i
Toe iloilo taumafa lelei mo le soifua maloloina	Tausaga 'uma	Mulimuli i le fuafuaga mo le maloloina o taumafa
Toe iloilo fa'amalosi tino	Tausaga 'uma	30 minutes e fai ai fa'amalosi tino māmā, i le tele o aso o le vaiaso ma tu'u le nofonofo so'o
Toe iloilo fuala'au po'o tala vai	Tausaga 'uma	Fa'aaoga tatau vaila'au ma tala vai
Ulaula tapa'a	Tausaga 'uma	'Aua le ulaula
Tausia o le ma'isuka	Tausaga 'uma	Tausisi i le tausaga lava e oe o lou ma'isuka
Soifua maloloina o lou mafaufau ma lagona	Pe a mana'omia	Tausisi i le maloloina o lou mafaufau, lagona ma lou soifua lelei

Fa'amaumauga: O taula'iga ua tusia, e mo tagata matutua e maua i le ma'isuka. E 'ese taula'iga mo tamaiti, tupulaga ma vaega mai atunu'u 'ese'ese.

Faamatalaga Tāua

- Vaai lau foma'i e le aunoa ina ia sologa lelei le tausia o lou ma'isuka.
- 'Tasi-le fua' e le ofi uma iai. Fesili i lau foma'i i auala e mafai ona lagolagoina ai oe i lou ma'isuka e isi foma'i soifua maloloina.
- Valaau le **Laina fesoasoani (Helpline) NDSS 1800 637 700** ma talosaga e fia talanoa i le foma'i soifua maloloina e uiga i le tausaiina o lou ma'isuka. Mana'omia se faamatalaupu? Valaau le Auaunaga Faamatalaupu ma Faaliliuupu (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**. Ta'u lau gagana. Fa'atali sei fesootai ma talosaga mo le **1800 637 700**.
- Alu i le **ndss.com.au/information-in-your-language** e faitau poo le sefe i lau masini punaoa faaliliu, pe valaau le Laina fesoasoani **Helpline NDSS 1800 637 700** ma talosaga mo se kopi e auina atu.



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 tausai ai lou ma'isuka, nofo soifua maloloina ma ola manuia