

Suka kalasi 2 (suka kai): fakahinohino nounou

Ko e ha 'a e Suka kalasi 2 (suka kai) ?

- Ko e suka kalasi 2 (suka kai) 'oku ne fakatupu 'a e ma'olunga 'a e ngaahi levolo 'o e kulukousi (suka) 'i he toto.
- 'I he taimi 'oku ke kai ai, 'oku liliu 'e ho sino 'a e carbohydrates mei he me'akai ki he kulukousi (suka), 'a ia 'oku hu ki ho toto.
- 'Oku fa'u 'e he sino 'a e 'inisulini ke tokoni ki hono 'ave 'o e kulukousi mei ho toto ki ho ngaahi selo ke ma'u ai ha ivi.
- 'I he suka kalasi 2 (suka kai), 'oku 'ikai ke fakatupu mai 'e ho sino ha inisulini fe'unga, pe 'ikai ngaue lelei.
- 'E 'uhinga leva eni 'oku nofo ai pe 'a e suka (kulukousi) 'i ho toto, 'o hoko ai 'a e ma'olunga 'o e levolo 'o e kulukousi 'i he toto.

Ngaahi faka'ilonga 'o e suka kalasi 2 (suka kai)



Ongo'i fieinua, pe ki'i tapupu ho'o inu



Hohoko e tu'uofi



Ongo'i tavaivaia



Nenefu e sio



tuai 'a e mo'ui 'o ha mata'i pala pe lavea



Ma'u vave 'e he mahaki pe fa'a puke

Ko e ngaahi faka'ilonga ko 'eni 'oku fakatupu ia 'e he ma'olunga ko ia 'o e levolo 'o e suka kulukousi 'i he toto. Kapau leva te ke fakatokanga'i ha ni'ihii 'o e ngaahi faka'ilonga ko 'eni, talanoa ki ho'o toketa — tatau ai pe ia kapau kuo 'osi mahino 'oku ke suka kai (suka kalasi 2).

Ko hono tokanga'i ho'o suká ' oku tokoni'i ai koe ke ke mo'ui lelei ai

'E fa'u 'e ho'o toketaa pe ha 'ofisa mo'ui palofesinale ki he suka ha palani mo koe ki hono tokanga'i ho'o suka.
'E lava ke kau heni 'a e:



Kai mo'ui lelei

Fafanga'i ho sino mo tokoni ke tauhi 'a e levolo 'o e suka 'i he toto 'i ha tu'unga mo'ui lelei



Mo'ui ngaungaue

Faka'aonga'i 'a e glucose ki he ivi pea tokoni ke ngaue lelei ange 'a e 'inisulini



Vakai'i 'o e suka 'i he toto

Faka'ali'ali atu 'a e founa 'oku uesia ai 'e he me'akai mo e 'ekitivitii 'a e levolo 'o e suka kulukousi 'i he toto



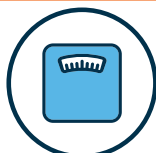
'Inisulini mo e faito'o

Tokoni ke holoki hifo 'a e levolo 'o e suka 'i he toto ke tauhi kinautolu 'i ha tu'unga mo'ui lelei



Ngaahi sivi mo'ui lelei 'o e suka

Toutou vakai'i ma'u pe ho mata, kofuua, mafu, va'e mo e neave ke 'ilo'i mo faito'o kei taimi ha fa'ahinga palopalema



Mapule'i ho fua mamafa

'Oku tokoni ke ngaue lelei ange 'a e 'inisulini, fakasi'isi'i 'a e tu'unga fakatu'utamaki 'o e mahaki mafu pea fakalakalaka 'a ho ivi mo e fakakaukau



'Ikai ifi tapaka

Ko e tuku 'a e ifi tapaká ' oku fakalakalaka ho'o mo'ui lelei 'i he taimi pē ko iá pea holoki lahi ai ho'o tu'ulaveangofua ki he suka mo e ngaahi palopalema fekau'aki

Taimi ke sio ai ki ho'o toketaa

- Kapau 'oku ke fakatokanga'i ha ngaahi faka'ilonga 'o e suka.
- Kapau kuo taimi ke ke sivi mo'uilelei suka.
- Kapau 'oku ke ongo'i hoha'a, lomekina, pe 'i ai ha'o ngaahi fehu'i fekau'aki mo ho fokoutua suka pe ngaahi faito'o.



Ko e NDSS mo koe

Ke lava 'o ma'u ha toe ngaahi ma'ungatala (kau ai 'i ho'o lea tu'ufonua), sikeeni 'a e kouti QR, 'alu ki he ndss.com.au pe telefoni ki he **NDSS Helpline 1800 637 700**.

Fakatokanga'i ange: 'Oku fakataumu'a pe 'a e fakamatala ko 'eni ko ha fakahinohino. 'Oku 'ikai totonu ke ne fetongi 'a e fale'i fakafaito'o fakafo'ituitui. Kapau 'oku 'i ai ha'o hoha'a fekau'aki mo ho'o mo'ui lelei, pe toe ngaahi fehu'i, 'oku totonu ke ke fetu'utaki ki ho'o 'ofisa mo'ui palofesinale.