

MALU'I HO'O VA'E

ME'A KE FAI

- To'o ma'u pe ho su pea moe sitokeni ke taimi kotoa pe 'oku ke 'a'ahi ki ho'o va'a tokoni mo'ui lelei 'a'au.
- Fufulu ma'u pe ho va'e faka'aho mo ha koa pea mo e vai mama fanamamafana.
- Vakai'i ma'u pe 'a ho'o funga va'e pea moe 'aofiava'e faka'aho. 'E tokoni kapau teke ngaue'aki ha sio'ata.
- Ngaue'aki 'a e kilimi lousini ki he funga va'e pea mo ho 'aofiva'e **'OUA 'E NGAUE'AKI KI HE VAHA'A LOUHI'I VA'E**
- Ko e su 'oku ke ngaue'aki kuopau ke ne matuakimatu'aki kofu kotoa ho va'e pea ke ongo'i fimalie ho'o tui pea kuoapu ke hao lelei.

FAKA'EHI'EHI:

- Lue la'iva'e
- Fakaviviku ho va'e
- Ngaue'aki 'a e me'a fakamafana pe hina epa nai 'e vai mafana ke fakamafana'i ho va'e.
- Kili 'oku 'ikai faito'o pea mo e tukunga ho va'e.

Sio he vave taha ki ho'o toketa kapau 'oku ke fakatokanga'i:

- 'Oku 'iai ha 'elia 'oku fakakulokula
- Fufula, mafahi pe mafahifahi ho kili
- Liliu ho'o ongo pe ko e mafana

Sio ki ha toketa taukei va'e kapau 'e 'ikai ke ke lava 'o tu'usi. pe tu'utu'u ho'o nge'esi va'e.

NOFO MO NGAUNGAUE & FAKAMALOHISINO

'E lava 'a e fakamalohisino lelei ke tokoni 'i hono mapule'i e ngaahi tu'unga mamafa, holoki e tu'unga e levpololevolo suka he toto, pea faka'ehi'ehi mei he mahaki mafu mo e ngaahi palopalema kehe.

Kapau 'oku ke ma'u 'e 'inisulini:

- 'Oua te ke huhu ia ki he 'elia ho sino lolotonga ho'o faka malohisinofaka-malohisino. **'Oua 'e huhu ia MOMOKO ki ho sino**
- 'E malava pe ke ma'ulalo levolo ho suka ka hili ho'o fakamalohisino.



Kimu'a pea ke fakamalohisino, kuopau keke:

- Talanoa mo ho'o toketa
- Sivi toto ho'o suka
- Kai ha ki'i sineki kapau 'oku 'i lalo ho suka he 100 mg/dl

ME'A KE FAI

Manatu'i ke:

- To'oto'o ma'u pe ha me'a melie ke vave tokoni 'e kiate koe
- Tui ma'u pe 'a e su 'oku hao mo ha sitokeni
- Inu ke lahi e vai kimu'a, lolotonga pea mo e 'osi e fakamalohisino
- Ta'ofi 'a ho'o fakamalohisino kapau 'oku ke ongo'i nounou 'a e manava, mei ponigapongia, pe langa. Talanoa pea mo ho'o toketa fekau'aki mo e ngaahi palopalema ni kimu'a pea ke toe fakahoko ha'o toe palani fakamalohisino
- Kai ha'o ki'i sineki kapau 'oku fakamalohisino 'o laka he miniti 'e 45
- Sivi ho'o suka pea mo e levolo ho toto he vave taha kapau 'oku ke ongo'i 'e faka'ilonga ni 'oku ma'ulalo ho suka. Kapau 'oku 'ikai ke ke lava 'o sivi pea manatu'i ke fakapapau'i 'oku ke malu
- Tui ha faka'ilonga fakametikolo((koe 'uhi ke lava ha taha 'o fakapapau'i 'oku ke suka ka hoko ha fakatamaki fakavavevave)

HEMAKOLOPINI A1C

- Tu'unga he fakamatala 'i he kulukousi (suka toto) ki he haemakolopini (koe polotini I ho RBCs.</RBCs.)
- 'Oku ne fakahaa'i e faka'avalisi ho'o toto 'i he mahina 'e tolu kuo hili. 'Oku fakafuofua 'oku 'i he mahina 'e 3 'a e mo'ui ha RBCs. Koe ki lalo he 7 'oku tali fakalukufua ia.
- 'Oku fu'u mahu'inga ke ke talanoa mo ho'o toketa 'efekau'akio fekau'aki mo ho'o taumu'a ki ho'o A1C.

'APPOINIMENI' APOINIMENI & MUIMU'I-HO'O

ME'A KE FAI

Talanoa pea mo ho'o toketa fekau'aki pea mo e taimi 'oku ke fa'a sivi ai ho'o suka ho toto. Lekooti 'a e ola ho'o sivi toto suka 'i ha ki'i tohi loka ke ke sio kiai mo ho'o toketa.

Fakapapau'i ma'u pe 'oku ke ma'u ho'o fo'i 'akau hange koe:

- Me'a sivi toto kulukousi (mita, sutilipi, lensetileniseti)
- Faito'o (fo'i'akau, naunau 'inisulini, peni 'inisulini) **'Oua 'e huhu 'a e 'inisulini momoko**
- Me'a huhu, peni huhu



Kole ki ho'o toketa ke 'ave koe ki ha **Polokalama Tokangaekina Mahaki Suka Fakafo'ituitui Fakaako** pe koe **Kiliniki Ako Suka**



Maui Memorial
Medical Center
MAUI HEALTH SYSTEM

SUKA TOKANGA'I-HO'O MO'UI

KO E FAKAMATALA FAKAAKO



MA'U'ANGA FAKAMATALA KOMIUNITI MAUI

Senita Metikolo Fakamanatu Maui Fakamahina
Kulupu Tokoni'i Suka: (808) 442-5773

Va'a SukaTokoni'i Fakafo'ituitui Fakangaue
Fakaako Ngaahi Polokalama (Maui):

Emana tai no ipa 'unaHui No Ke (808) 244-4647
Ola Pono

'Ofisi Ta'u Motu'a Kauniti Maui (808) 463-3166

Kulupu Metikolo Maui (808) 984-7436

Kiliniki Kau Mahaki Kaisa (808) 243-6000

Faamasi Taimi Honokowai (808) 661-8008

Faamasi Mauliloa (808) 446-3348

'Asosieisoni Suka 'Amelika

www.diabetes.org/living-with-diabetes

MA'OLUNGA 'A E SUKA HE TOTO

'Oku hoko 'a e ma'olunga e suka ho toto tupu 'eni mei ho'o ma'ume'atokoni lahi, puke pea ke fu'u hoha'a lahi, pe koe 'ikai ke ke tauhi ho'o fo'i'akau.

ME'A KE FAI

- Fetu'utaki ki ho'o toketa kapau 'oku ma'olunga ho suka 'o'ou he 200 mg/dl 'o 'ikai hano 'uhinga ke fakamatala'i hokohoko he 'aho 'e 2.
- Feinga ke vakai'i ho suka mo hono levolo fakahoua fa ma'u pe pe koe ha e fale'i 'a ho'o toketa.

TOKANGAEKINA 'AHO PUKE

Ko e taimi 'oku ke puke ai pea faingata'a leva ki he levolo ho suka he toto ke 'o malava 'eo mapule'i. Fetu'utaki ki ho'o toketa kapau leva 'oku ke a'usia 'o mole 'a e u'a fiekai, lua, fakalele pe hokohoko ke ma'olunga he suka e toto.

ME'A KE FAI

- Sivi ma'u pe ho'o suka ho toto fakahoua ('e 4 ki he 6 he 'aho takitaha) pe ko ha'o talanoa mo ho'o toketa.
- Tauhi ma'u pe ho'o fo'i'akau suka.
- Inu ma'u pe ha ipu vai pe ko ha me'a 'oku 'ikai melie pe 'ikai kefini he houa kotoa.

Kapau leva 'e 'ikai ke ke lava 'o ma'u ho'o me'atokoni tu'upau pea ke ngaue'aki 'eni ke ne fetongi kalami 'e 15 'o e kapohaituleitikapohaituleiti he houa 'e 3 ki he 4 :

- ½ ipu siusi fuluti
- 1 ipu hu'akau
- ½ ipu inu sofi tu'upau
- 6 kuleka salatini
- 1 ipu supo
- ½ ipu 'aisikilimi

MA'ULALO TOTO SUKA (Ko e Suka si'isi'i hifo he 70 mg/dl)

Koe taimi 'oku ma'ulalo ai e suka koe tupu 'eni mei he me'akai, fakamalohisino pe koe ta'epalanisi 'a e faito'o suka hange koe:

- Fu'u si'isi'i e ma'u me'atokoni pea mo e toloi e houa kai
- Fu'u lahi e fakamalohisino
- Fu'u lahi e ma'u e faito'o

Kapau 'oku ke ongo'i: Tete, fiekaia, fiemohea pe hela'ia, pupuha'ia, ongo'l fih, ninimo pea 'ikai ke ke malolo lolotonga e mohe he po'uli. Kapau 'oku ke 'ongo'i e ngaahi faka'ilonga ni pea ke sivi leva ho'o suka he vave taha.

Kapau 'e 'ikai ke ke lava ke sivi leva, ma'u e taha 'o e me'a ni kalamai 'e 15 'o e me'a melie suka he vave taha:

- 3 fo'i 'akau kulukousi pe 3 lole fefeka
- ½ ipu sio'ata (4 'aunisi) huhu'a fuluti
- ½ ipu sio'ata sota tu'upau

Toe vakai'i ho'o suka ha 'osi e miniti 'e 15 ka hili e faito'o pe koe vave taha pe ka faingamalie. Kapau leva 'oku 'i 'olunga he 70 mg/dl pea kai ho'o sineki kapau ko ho'o houa kai 'oku toe ha houa 'e 1. Kapau 'oku kei ma'ulalo pe he 70 mg/dl, pea ke toe fakahoko pe 'a e faito'o tatau.

Kapau leva 'oku 'ikai ke ke ongo'i sai pea ke fetu'utaki ki hooho'o toketa pea koe ta ki he 911.

TAKETI TOTO KULUKOUSI

Kimu'a he houa ma'ume'atokoni: 80-130mg/dl
Ka hili ha houa 'e ua mei he kamata 'o e ma'u me'atokoni: 'i lalo 180 mg180mg/dl

PALANI MA'UME'ATOKONI

Ko e peleti koia ki ho'o palani ma'ume'atokoni ke hange ko 'eni:



KAI MO'UI LELEI

Ko hono tauhi ha kai mo'ui lelei fakaholo faka papau'ifakapapau'i ke 'ilo'i pe pule'i lahi e saisi e me'atokoni pea ke 'ilo'i e kehekehe 'o e me'atokoni pea mo e lahi hono ma'u pea mo 'ene uesia he suka ho toto koe konga mahu'inga ia ki hono tokangaekina e suka.

Kai houa 'e tolu he 'aho pea kai tu'o ua he 'aho ho'o sineki. 'OUA TE KE LI'AKI HA HOUA KAI

Kole ki ho'o toketa ke 'ave koe ki ha tokotana 'otokotaha mataotao fakaholo.

Ko ho'o ma'ume'atokoni faka'aho ke kau ai 'eni:

- 1½ ipu vesitapolo
- 2 – 3 seevi 'o e fuluti
- 1 – 3 ipu 'o e hu'akau lou ngako pe koe iokaati.

LAU E LEIPOLO ME'ATOKONI FAKATUPU IVI

Ko e ipu e 1 ki he seevi e me'akai ko 'eni
'Oku 'iai e seevi 'e 2 pe koe ipu 'e 2 'i he koniteina ko 'eni

Ko e ngaahi mo'oni 'o e Me'akai Fakatupu ivi

Ko e saisi Seevi ipu 'o 1
Seevi ki he Koniteina 2

Lahi 'o e Seevi 'e taha	Ipu 'e 1
Kaloli 'e 250	Kaloli mei he Ngako 110
%Mahu'inga Faka'aho*	
Fakakatoa Ngako 12 kalami	18%
Me'akai Fu'u Ngako 3 kalami	15%
Me'aki Ngako Liliu 1.5 kalami	
Kolesitulolo 30 meka kalami	10%
Sotiume 470 meka kalami	20%
Fakakatoa Me'akai Kapohaituleiti 31 kalami	10%
Me'akai Faipa Fakaholo 0 kalami	0%
Suka 6 kalami	
Vaitamini A 4%	Vaitamini C 2%
Kalasiume 20%	Aione 4%

* 'Oku fakava'e 'aki e peseti 'o e Mahu'inga Faka'aho 'a e ngaahi me'a 'oku kaloli 2,000 'E lava pe ke ma'olunga ange pe tuku hifo ho Mahu'inga Faka'aho 'o makatu'unga 'i ho'o ngaahi fie ma'u kaloli;

	Kaloli	2,000	2,500
Fakakatoa Ngako	Si'isi'i ange	65 kalami	80 kalami
Me'akai Fu'u Ngako	Si'isi'i ange	20 kalami	25 kalami
Kolesitulolo	Si'isi'i ange	300 meka kalami	300 meka kalami
Sotiume	Si'isi'i ange	2,400 meka kalami	2,400 meka kalami
Fakakatoa Kapohaituleiti		300 kalami	375 kalami
Me'akai Faipa Fakaholo		25 kalami	30 kalami

Kaloli he kalami:

Ngako 9	Kapohaituleiti 4	Polotini 4
---------	------------------	------------

Sekoni: Vakai'i Fakakatoa e Kapohaituleiti 'i Loto

Koe Fakakatoa Kapohaituleiti fakamatala ko e kalami 'e fiha 'o e kapohaituleiti 'oku 'i he seevi 'e 1 ko e kalami 'e 15 'o e kapohaituleiti 'oku tatau ia mo e seevi e kapohaituleiti 'e 1.

'Oku kau mo e Faipa he fakakatoa e lahi e kapohaituleiti.

'Oku 'osi fakakau 'a e suka ia ki he lahi fakakatoa e kapohaituleiti. Ko e mahu'inga 'o 'eni 'oku ne talamai 'a e fakakatoa 'o e ongo me'a fakatou'osi. natula pea tanaki e suka