



Holoki ho mamafa



Ngaungaue 'i ha miniti 'e 30 pe lahi ange 'i he konga lahi 'o e ngaahi 'aho 'o e uike



Kai 'a e me'akai fakatupu mo'ui lelei



Vakai'i 'a 'emau tohi feime'atokoni Eat Well Live Well ki ha ngaahi me'atokoni ifo, ma'ama'a mo fakatupu mo'ui lelei



Lava'i mo tauhi ke mapule'i lelei 'a e tu'unga ho toto' (blood pressure) mo e ngako 'i ho toto' (cholesterol)



Vakai'i 'a 'emau Take Control Toolkit 'i he'emau uepisaiti ki ha ngaahi toe founa ange ki hono tauhi 'o e mo'uilelei.



Fakahoko ha sivi mafu mo e sivi suka fakata'u mei ho'o tokotaha ngāue fakapolofesinale ki he mo'ui lelei



Kumi 'a e siakale 'o ho kau poupou pea fakafehokotaki atu mo ho kāingá mo e ngaahi kaungāme'á ke fakahoko ai ha ngāue



## Kumi ha tokoni

'I ho'o kumi tokoni, 'oku malava ke holoki hifo pe fakatuai'i 'a e ngaahi me'a 'oku tu'u laveangofua ke ke ala ma'u ai 'a e mahaki suka type 2 (fa'ahinga suka hono 2) pe nofo mo'ui lelei ai kapau 'okú ke suka.

'E lava ke hoko ho'o ngaahi kaungame'a mo e kāingá ko ha tokoni lahi kiate koe, 'o faingofua ange ai ke ke fili 'a e me'akai totonú mo fakamālohisino lelei. 'Oku toe tokoni foki 'a e fetu'utaki mo e ni'hi kehe 'oku nau suká, ke lava kemou fetokoni'aki 'i he ma'u fale'i mo e fefakalotolahi'aki.

Ko e Diabetes NZ ko ha kautaha ngāue'ofa ia 'okú ne fakafofonga'i mo poupou ki he kakai 'oku nau mo'ua 'i he mahaki suká. Te mau lava 'o tokoni'i koe ke ma'u 'a e fakamatala mo e poupou ke ke leva'i ai 'a ho'o mo'ui lelei mo e tu'unga lelei 'a ho'o mo'uí.



Sepitema 2023 © Diabetes New Zealand

Ke ke toe ma'u ha fakamatala lahi ange pea mo ke fakafehokotaki ai mo e kautaha Diabetes New Zealand :

'A'ahi ki he [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz)

Telefoni **0800 DIABETES (0800 342 238)**

@DiabetesNZ @Diabetes\_NZ

# Mahaki Suká

## Me'a 'oku fiema'u ke ke 'ilo ki aí



- 'Ilo'i 'a e me'a 'oku ala fakatu'utāmaki kiate koé
- 'Ilo'i 'a e ngaahi faka'ilongá
- 'Ilo'i 'a e faikehekehé
- 'Ilo'i 'a e feitu'u ke ma'u mei ai ha tokoni

## Ko e hā 'a e mahaki suka?

Ko e mahaki suka' ko ha mahaki tauhi ia 'oku hoko 'i he taimi 'oku 'ikai ai ke kei lava fakatupu he penikiliyasi' (pancreas) 'a e 'inisolini' (insulin), pe ko e taimi ko ia 'oku 'ikai ai ke kei lava 'o faka'aonga'i lelei 'e he sino' 'a e 'inisolini 'oku' ne fakatupu'. Ko e 'inisolini' ko ha hōmouni (hormone) ia 'oku fakatupu 'e he penikiliyasi' 'oku ngāue 'o hangē ha kī nai ke tukumai 'a e suka (glucose) mei' he me'akai 'oku tau ma'u' ke paasi mei' he halanga toto' ki he ngaahi kupu fakatupu (cells) 'o e sino' ke fa'u mei ai 'a e ivi'.

## 'Oku 'i ai 'a e fa'ahinga lalahi 'e tolu 'o e mahaki suka':

**Fa'ahinga hono 1 (Type 1) 'o e suka'** 'oku fakatupunga ia 'e hono

fa'a 'ohofia 'e he tafa'aki malu'i 'o e sino' 'a e ngaahi kupu fakatupu 'oku' ne fa'u 'a e 'inisolini'. Ko e kakai 'oku nau mo'ua 'i he mahaki suka fa'ahinga 1 'oku si'isi'i 'aupito pē pe mātu'aki hala 'aupito ke fo'u 'e honau sino' 'o nautolu ia ha 'inisolini. 'E ala uesia 'e he mahaki' 'a e kakai'

'i ha fa'ahinga ta'u motu'a pē, kā 'oku fa'a kamata ia 'i he fānau' pe to'utupu'. Ko e kakai 'oku nau mo'ua 'i he fa'ahinga ko 'eni' 'o e mahaki suka' 'oku nau fiema'u ke huhu'i ki ate kinautolu 'a e 'inisolini 'i he 'aho kotoa pē ke malava ai 'o mapule'i 'a e tu'unga lahi 'o e suka' 'i honau toto'.

**Ko e fa'ahinga hono 2 (Type 2) 'o e mahaki suka'** 'oku' ne ma'u 'e ia

'a e meimei pēseti 'e 90' 'o e 'o e kakai 'oku fokoutua he mahaki suka'.

'E ala ma'u 'a e fa'ahinga hono 2 'o e suka' 'i ha meimei fa'ahinga ta'u motu'a pē. 'Oku fa'a lava ke 'ikai 'ilo 'oku te puke 'i he fa'ahinga hono 2 'o e suka' 'i ha ngaahi ta'u lahi pea fa'a toki 'ilo' 'i ha hoko mai kuo fu'u tōtu'a pe 'i hano fai 'o ha sivi toto angamaheni. Ko e kakai 'oku mo'ua 'i he fa'ahinga hono 2 'o e suka' 'oku fa'a kamata hono tokanga'i honau mahaki' 'aki hano fakamālohisino'i kinautolu pea tokanga'i makehe 'a e me'akai 'oku nau ma'u. Neongo eni', 'e kei fiema'u pē 'a e folo fo'i'akau' mo e/pe 'inisolini' 'i he hili ha ngaahi taimi.

**'Oku hoko 'a e mahaki suka feitama' (Gestational diabetes -GDM)** 'i he taimi 'oku mā'olunga ai 'a e levolo 'o e suka' (glucose) 'i he toto 'o e fefine feitama'. Kehe ange mei' he fa'ahinga hono 1 mo e fa'ahinga hono 2 'o e mahaki suka', 'oku fakataimi

pē 'a e mahaki suka feitama' pea fa'a mole atu pē ia 'i he hili ko ia 'a e feitama'. Neongo eni', ko ha fefine 'oku fokoutua 'i he mahaki suka feitama' 'oku lahi ange 'a e faingamālie (50-60%) ko ia ke ne ma'u 'a e fa'ahinga hono 2 'o e mahaki suka' 'i loto 'i he ta'u 'e 10 ka hokó.

## 'Oku' ke 'ilo nai ki ho'o ngaahi tō'onga te ne ala fakatupunga hano ma'u koe 'e he mahaki suka?

Ko ho'o 'ilo ko ia ki ho tu'unga fakatu'utāmaki ki ha'o ma'u 'a e fa'ahinga hono 2 'o e mahaki suka' ko ha kamata'anga lelei ia ke 'ilo pe 'oku fiema'u ke ke sio ki ho'o tokotaha ngāue fakapolofesinale ki he mo'ui lelei' ke fai hao sivi. Fai ha'o tali ki he ngaahi fehu'i vave 'i lalo' ke ma'u atu ai ha ola mata'ifika 'a ia 'e tokoni atu ki ho'o mahino'i 'a e tu'unga fakatu'utāmaki 'oku' ke 'i ai' pea mo e ngaahi sitepu hoko atu'.

TŌ'ONGA MO'UI'	'IKAI	'IO
'Oku ou fu'u sino mamafa ki hoku mā'olunga'	0	3
'Oku si'isi'i 'aupito 'a 'eku ngaungaue'i 'a hoku sino'	0	3
'Oku ou fa'a kai 'a e me'akai 'oku lahi ai 'a e ngakó mo e suká	0	3
FĀMILI – TUPU'ANGA'	'IKAI	'IO
'Oku 'i ai, pe na'e 'ia 'a e mahaki suka' 'i hoku fāmili'	0	3
'Oku ou tupu'i Maui, 'Otumotu Pasifiki, 'Esia Saute pe Hahake Lotoloto	0	3
Na'e 'i ai 'a 'eku pēpē na'e lahi hake hono mamafa' 'i he pāuni 'e 9 (kilo 'e 4) pe mā'olunga 'a e levolo 'o e suka' 'i he toto' lolotonga 'o e feitama'	0	6
TA'U MOTU'A'	'IKAI	'IO
'Oku 'i he vaha'a 'o e 35 mo e 64 'a hoku ta'u motu'a'	0	1
'Oku laka hake 'i he 65 'a hoku ta'u motua'	0	3
<b>FAKAKĀTOA</b>		

### Ola mata'ifika 3-5

'Oku ngali ke mā'ulalo pē 'a e faingamalie ko ia ke ke mo'ua ai 'i he fa'ahinga hono 2 'o e mahaki suka' 'i he lolotonga' ni. Neongo eni', 'e malava ke mā'olunga ange 'a e faingamalie ke ke ma'u 'eni' 'i he kaha'u'.

### Ola mata'ifika 6 pe lahi ange'

'Oku lahi 'a e faingamalie ke ke mo'ua ai 'i he fa'ahinga hono 2 'o e mahaki suka'. Ko e tokotaha pē 'oku' ne tokangaekina 'a ho'o mo'ui lelei' te ne ala fakamahino'i pe 'oku' ke mo'ua 'i he mahaki suka'. 'Alu ki ho'o toketaa' ke ma'u atu mei ai ha fakamatala lahi ange.



## 'Ilo'i 'a e ngaahi faka'ilongá

Kapau 'okú ke 'ilo 'a e me'a ke ke fakatokanga'í, te ke tokoni ai ki ho'o kau tauhi fakafaito'ó ke nau 'ilo'i vave ange ai 'okú ke ma'u 'a e mahaki suká. 'E lava ke ta'ota'ofi 'i heni 'a e maumau 'oku fakahoko 'e he suká pea fakalelei' i ai 'mo ho'o tō'onga mo'uí.

'Oku fa'a kamata mei' he kei si'í 'a e ngaahi faka'ilonga 'o e fa'ahinga 1 'o e suká. 'Oku kau ai 'a e feinua, toutou tu'uofi lahi ange, holo 'a e sinó, ongosia mo e feliliuaki 'a e ongo fakaelotó.

'Oku fa'a iku 'a e fa'ahinga hono 2 'o e suká ki ha ngaahi faka'ilonga hangē ko e ongo'i hela'ia mo e 'ikai ha ivi, ongo'i feinua, toutou 'alu ki he toiletí, toutou puke 'i ha ngaahi mahaki pe 'ikai ke ake mei ai, kovi ange 'a e vakaí/sió, pe nenefu 'a e sió pea mo toutou ongo'i fiekaia.

Ke toe ma'u atu ha ngaahi fakamatala lahi ange vakai ki he [www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz)