



Tohi 'o e Mo'ui Leleí

Tongan

SL SALT LAKE
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

Tohi ‘o e Mo’ui Leleí

Mo’ui ‘a e Mafú.....	1
Mālohi ‘o e Totó.....	1
Toto Mā’olungá/Haipetenisini.....	2
Ngaahi Kanongatāmaki ‘o e Toto Mā’olungá.....	3
Sitepu ‘e 5 ke Mapule’i’aki ‘a e Toto Mā’olungá.....	4
Sitepu ‘e 5 ki hono Fua ke Tonu ‘a e Mālohi ‘o e Totó	5
Founga Hono Siofi ‘a e Mālohi ho Totó ‘i ‘Apí	6
Ko e ABCS ‘o e Mo’ui Leleí ‘a e Mafú.....	7
Mapule’i ‘a Ho’o Faito’ó.....	8
Ki Mu’a Pea Ke Suká.....	9
Suka Tokamu’á.....	9
Suká he Totó mo e A1c.....	10
Suka he Taimi Feitamá.....	11
‘Oku ke Suka Tokamu’a?.....	12
Ngaahi Tipi Ki Hono Ta’ofi ‘o e Suká.....	13
Polokalama Ta’ofi Suka Fakafonua.....	14
Suka Kalasi 2.....	15
‘Oku Anga Fēfē ‘a Hono Fakafe’atungia’i koe ‘e he Suká.....	16
Founga Ki Hono Ngāue’i ‘a e Suká.....	17
Ko e Suká mo e Ma’u Me’atokoni Mo’ui Leleí.....	18
Ko e Suká mo e Fakamālohisinó.....	19
Mo’ui’aki ‘a e Mo’ui Leleí.....	20
Tu’unga ‘Oku ‘I Ai ‘a e Hoha’á.....	20
Mamafa ‘Oku Mo’ui Leleí.....	21
BMI (Fakahinohino ki he Mamafa ‘o e Sinó).....	22
Ngaahi Ngāue Faka-ē-sino	23
Ngaahi Fakahinohino ki he Me’atokoní.....	24
Ngaahi Tipi ki he Ma’u Me’atokoni Mo’ui Leleí.....	25
Ngaahi Fetongi ki he Suká.....	26
Ngako ‘i he Sinó	27
Faipá	28
Māsimá.....	29
Vaí mo e Maha ‘a e Vaí He Sinó.....	30
Founga Hao ki he Faito’o Kona Tapú.....	31



Mo'ui Lelei 'a e Mafú

Mālohi 'o e Totó.	1
Toto Mā'olunga/Mā'olunga e Mālohi 'o e Totó.....	2
Ngaahi Kanongatāmaki 'o e Toto Mā'olungá.....	3
Ngaahi Sitepu 'e 5 ki hono Mapule'i 'o e Mālohi 'o e Totó.....	4
Ngaahi Sitepu 'e 5 ki hono Fua ke Tonu 'a e Mālohi 'o e Totó...5	
Founga hono Siofi 'a e Mālohi ho Totó 'i 'Apí.....	6
ABCS 'o e Mo'ui Lelei 'a e Mafú.	7
Mapule'l 'o e Faito'ó.	8



MĀLOHI 'O E TOTÓ

Ko e Mālohi 'o e Totó ko e fa'ahinga mālohi ia 'o e totó 'oku ne teke'aki ki he ngaahi holisi 'o e ngaahi ngāue'anga 'o e totó. 'Oku hanga 'e he totó 'o fetuku 'a e 'okisisená 'o 'ave ki he sinó mei ho mafú ki he ngaahi 'ēlia kotoa pe ho sinó.

Ko e hā 'a e mālohi 'o e totó?

Ko e mālohi 'o e totó ko e fa'ahinga mālohi ia 'o e totó 'oku ne teke'aki ki he ngaahi holisi 'o e ngaahi ngāue'anga 'o e totó. 'Oku hanga 'e he totó 'o fetuku 'a e 'okisisená 'o 'ave ki he sinó mei ho mafú ki he ngaahi 'ēlia kotoa pe ho sinó.

'Oku anga fēfē 'a hono fakafe'atungia'i koe 'e he mālohi 'o e totó?

Ko hono mahino'i ko ia 'o e anga hono fa'u 'e he mafú mo e kālavá 'a e mālohi 'o e totó 'e tokoni atu ia kiate koe ke ke mahino'i 'a e anga hono fakafe'atungia'i 'a ho'o mo'uí 'e he toto mā'olungá. Kapau leva ko e mālohi ko ia 'a ho'o totó 'oku hokohoko pē 'a 'ene fu'u mā'olungá 'e malava pē ke ne fakatupu ha maumau ki ho'o ngaahi fetuku'anga totó. 'E malava pē 'e he me'a ni ke ne fakatupu ha ngaahi palopalema lahi ki he mo'uí pea na'a mo e maté (sio ki he peesi 3).

117

Sisitōlikí

'Oku ne fua 'a e mālohi 'i he kālava fetuku totó 'i he taimi ko ia 'oku tā ai 'a e mafú ('i he taimi ko ia 'oku fakangaloku ai 'a e uoua 'o e mafú).

76

Taiesitōlikí

'Oku ne fua 'a e mālohi 'i he kālava fetuku totó 'i he ngaahi vaha'a tā 'a e mafú ('i he taimi ko ia 'oku mālōlō ai 'a e uoua 'o e mafú 'i he vaha'a 'o e ngaahi tā 'o e mafu pea mo hono fakafonu 'o e totó).

Ko e hā e 'uhinga 'oku taku ai 'a e toto mā'olungá ko e "Tokotaha Tāmate Fakalongolongó"?

Ko e konga lahi 'o e taimí 'oku 'ikai ke 'i ai ha ngaahi faka'ilonga. Ko e ngaahi 'ulungaanga faka-ē-sinó mo e ngaahi fili fakato'onga mo'ui 'e ni'ihī te nau lava 'o 'ave koe ki he fakatu'utāmaki 'oku lahi angé (sio ki he peesi 2).

'Oku anga fēfē 'a ho'o 'ilo pe ko e hā 'a e mālohi 'a ho'o totó?

Ko e founga pē ke ke 'ilo aī ke fua hokohoko 'e ho'o toketaá pe ko hono fua 'a e mālohi 'a ho'o totó 'i 'api (sio ki he peesi 6).



TOTO MĀ'OLUNGA/ HAIPETENISINÍ

'I he taimi ko ia 'oku mā'olunga ange ai 'a e mālohi 'i ho kālava fetuku totó 'i he anga mahení.

Ko e hā 'a e toto mā'olunga?

- Ko e taimi ia 'oku hohoko pē ai 'a e fu'u mā'olunga 'a e mālohi 'o e totó 'i he'ene tafe ko ia 'i ho ngaahi fetuku'anga totó.
- 'Oku hanga 'e he me'a ni 'o fakatupunga 'a e maumau 'i loto 'i ho'o ngaahi me'angāue ki ho totó pea mo fakatupunga ai mo e ngaahi palopalema fakatu'utāmaki ki ho'o mo'uí.



Ngaahi Fekitoa ki he Fakatu'utāmaki Tukufakaholó/Faka-ē-sinó

1. **Hisitōlia 'o e Fāmilí** – Kapau ko ho'o ongo mātu'á pe ko hao kāinga ofi 'oku nau ma'u 'a e toto mā'olungá.
2. **Ta'u Motu'á** – Ko ho'o motu'a angé, ko e lahi ange ia ho faingamālie ke ke a'u 'a e toto mā'olungá.
3. **Tangata/Fefine** – Kae 'oua kuo a'u ki he ta'u 45, 'oku lahilahi ange ke ma'u 'e he kakai tangatá 'a e toto mā'olungá 'i he kakai fefiné. Mei he ta'u 45-64 'oku tatau pē 'a e vave 'o e kakai tangatá mo e kakai fefiné ki hono ma'u 'o e toto mā'olungá. 'I he ta'u 65 pe motu'a ange aí, 'oku lahilahi ange ki he kakai fefiné ke nau ma'u 'a e toto mā'olungá.
4. **Matakali** – 'Oku lahilahi ange ke ma'u 'a e toto mā'olungá 'e he kakai 'Afilika 'Ameliká 'i ha toe fa'ahinga matakali ange.



Tō'onga Mo'uí

1. **Si'isi'i 'a e Ngāue Faka-ē-sinó** – Ko e 'ikai ke ke ma'u 'o fe'unga 'a e ngāue faka-ē-sinó ke hoko ko e konga 'o ho'o tō'onga mo'uí (sio ki he peesi 23).
2. **Ma'u Me'atokoni 'Ikai Ke Mo'ui Lelei** – Ko ha ma'u me'atokoni 'oku mā'olunga ai 'a e māsímá, ngaahi me'atokoni tukuange iví, ngako taufuá, mo e suká (sio ki he peesi 24).
3. **'Ova e Mamafa pe Fu'u Sino** – Uta 'o e mamafa 'oku fu'u lahi 'oku ne fakanofonofa 'e ia 'a e mafatukituki tānaki atu ki ho mafú pea mo e fetuku'anga toto ho sinó.
4. **Inu 'o Fu'u Lahi e 'Olokaholó** – Hokohoko 'a hono inu lahi'i 'o e 'olokaholó 'oku lava ke ne fakatupu 'a e ngaahi palopalema lahi ki he mo'uí.



Ngaahi Tānaki Malavame'á

1. **Ifi mo e Faka'aonga'i 'o e Tapaká** -Ko e ngaahi me'a ko 'ení 'oku lava ke nau fakatupu 'a e mālohi 'o e totó ke hiki hake fakataimi.
2. **Ongo'i Mafatukitukí** – Ko e fu'u lahi ko ia 'a e ongo'i mafatukitukí 'e lava ke ne hiki hake 'a e mālohi 'o e totó. (sio ki he peesi 20).



KO E NGAAHI KANONGATĀMAKI 'O E TOTO MĀ'OLUNGÁ

'Oku hanga 'e he Toto Mā'olungá 'o tuku ho' o mo' uí mo e tu'unga lelei 'a ho' o mo' uí ki he fakatu' utāmakí.

Pā Kālava he 'Utó

'Oku malava ke hanga 'e he Toto Mā'olungá 'a e ngaahi kālava toto he 'utó 'o 'ai ke faingofua ange 'a 'ene pā pe poloka

'Ikai Lava Ngāue e Mafú

Ko e tupu lahi ko ia 'o e utangāue mei he toto mā'olungá te ne lava 'e ia ke ne fakatupu 'a e fo'i mafu ke fōlahi pea 'ikai foki ke ne lava 'o fetuku toto ki he sinó.

'Ikai Malava Fe'auaki

Ko e me'a ni 'oku malava pē ko e 'ikai toe ngāue 'a e fakatangatá 'i he kakai tangatá pe ko e tafa'aki tatakí'anga fe'auaki 'o e kakai fefiné.

Mahaki 'o e Fo'i Mongá

'I ha ngaahi taimi, 'oku lava 'e he toto mā'olungá ke ne taki ki he mahaki 'o e mafú pe ko e mahaki 'o e fanga ki'i kālava iikí. Ko e mahaki 'o e fo'i mongá pe mamahi 'o e fatafatá, ko e faka'ilonga anga mahení ia.

Mole 'a e Sio

'Oku malava 'e he Toto Mā'olungá ke ne hanga 'o tata'o pe maumau' 'a e ngaahi kālava toto 'i he ongo matá.

'Ohofi 'o e Mafú

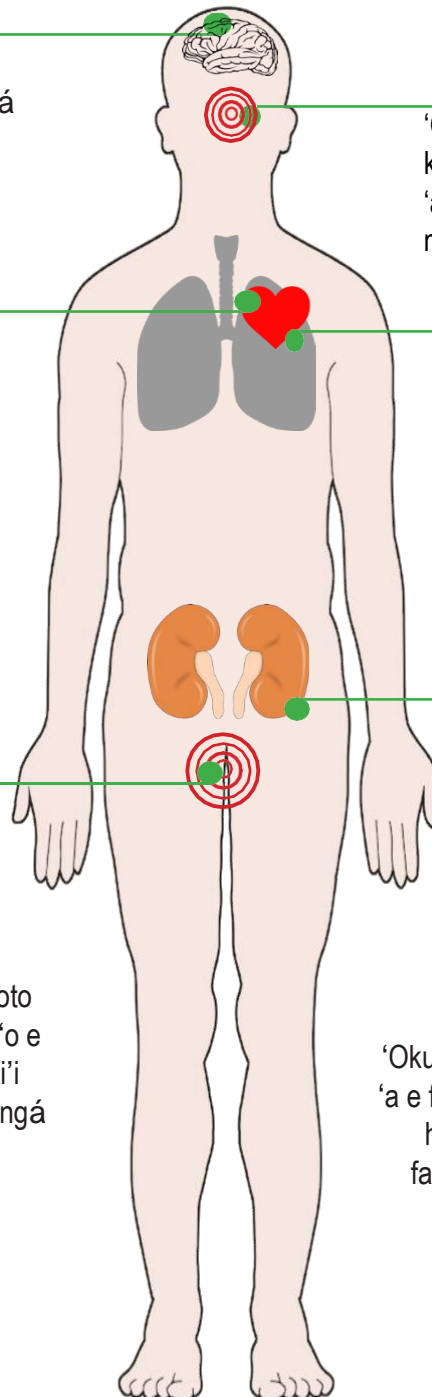
Hanga 'e he toto mā'olungá 'o maumau' 'a e ngaahi kālava na'e mei lava ke poloka mo ne ta'ofi 'a e totó mei he'ene tafe ki he ngaahi tīsiu 'i he uoua 'o e mafú.

Mahaki 'o e Kofuuá/Tō Lalo

Hanga 'e he toto mā'olungá 'o maumau' 'a e ngaahi kālava 'oku nau kofu' 'a e ongo kofuuá pea toe kaunoa 'i he malavame'a ke sivi 'a e totó.

Mahaki 'o e Kālava Ofi ki Tu'á (PAD)

'Oku hanga 'e he toto mā'olungá 'o fakatupu 'a e fefeka pe fāsi' ange 'a e ngaahi kālava 'i he va'é, umá, keté, pea mo e 'ulú, 'o fakatupu ai 'a e felāngaaki mo e hela'ia.



SITEPU 'E 5 KI HONO MAPULE'I 'O E MĀLOHI 'O E TOTÓ

Te ke lava 'o fai ha ngaahi liliu ke mapule'i 'a ho'o toto mā'olungá.

1. 'Ai ke ke 'ilo 'a ho'o ngaahi fiká. Ko e 'ikai ko ē ke fua 'a e mālohi ho totó he'ikai te ke 'ilo ia 'e koe pe 'oku 'i he anga mahení pē pe 'ikai.

Fakakalasi 'o e Mālohi 'o e Totó	Sisitōliki mm Hg (upper #)		Taiasitōliki mm Hg (lower #)
Nōmolo	Si'i ange he 120	Mo e	Si'i ange he 80
Tuku hake	120-129	Mo e	Si'i ange he 80
Toto Mā'olunga (Haipetenisini) Tu'unga 1	130-139	Pe	80-89
Toto Mā'olunga (Haipetenisini) Tu'unga 2	140 pe mā'olunga ange	Pe	90 pe mā'olunga ange
Maumau 'o e Haipetenisini (Fetu'utaki ki ho'o toketaá he taimi pē ko iá)	Mā'olunga ange he 180	Mo e/pe	Mā'olunga ange he 120

2. Ngāue mo ho'o toketaá ke ngaohi ha palani ke tuku hifo 'a e mālohi ho totó.

3. Ngaohi ha ngaahi liliu ki ho'o tō'onga mo'uí

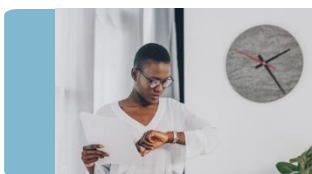
- Tauhi ma'u ha pāuni mamafa mo'ui lelei (sio ki he peesi 21).
- Kai mo'ui lelei angé (sio ki he peesi 25).
- Fakasi'isi'i e māsímá/sōtiumé (sio ki he peesi 29).
- 'Ai ke ke longomo'ui (sio ki he peesi 23).
- Fakangatangata e 'olokaholó – 'oua 'e toe laka hake he inu 'e 1 (fefine) pea inu 'e 2 (tangata) ki he 'aho.

4. Sivi 'a e mālohi ho totó 'i 'api (sio ki he peesi 6).

5. Faka'aonga'i 'a ho'o faito'ó 'o tatau tofu pē mo ia 'oku tala atu 'e ho'o toketaá (sio ki he peesi 1 8).

NGAAHI SITEPU 'E 4 KI HONO FUA 'A E MĀLOHI HO TOTÓ KE TONU

Ko e fua totonu 'o e mālohi 'o e totó 'oku fu'u mātu'aki fiema'u 'aupito ia ki hono talaki 'o e mahakí ke tonú



**Miniti 'e 30
Ki Mu'a pea
fua 'a e
mālohi 'o e
totó:**

Tuku

- 'a e Inu kēfiní pe 'olokaholó
- Faka'aonga'i 'a e ngaahi koloa tapaká
- Hoha'a
- Fakamālohi sino Ongo'i

1



- Fakapapau'i ko ho ho tangamimí 'oku maha

Tangutu

- fakalongolongo pea ke fakamolū ki ha miniti 'e 5
- 'Oua te ke sio TV pe lautohi
- 'Oua 'e talanoa ki he mahakí pe tokotaha to'o totó

2



Tangutu hangatonu mo e:

- 'Oua 'e kolosi e ongo kauva'é mo e tunga'iva'é
- Falati 'a e ongo la'iva'é 'i he falikí
- Poupou'i 'a e tu'á 'aki 'a e tu'a 'o e seá

3



- Faka'aonga'i ha kafu 'oku tonu hono saisi

- Takai'i molū takai 'i ho nimá 'inisi 'e 1 ki 'olunga 'i he fo'i mapelú
- Tauhi ma'u 'a e kafú ke lēvolo tatau mo e mafú
- Ke ki'i piko si'isi'i pē 'a e tui'i nimá La'inima ki
- 'olunga, poupou'i e nimá 'i ha fukahi lafalafa

4



FOUNGA KE SIOFI 'A E MĀLOHI 'O E TOTÓ 'I 'APÍ

Ko e taimi haohaoa tahá ko e taimi ni.

Ko e hā nai e 'uhinga 'oku fiema'u ai ke ke siofi 'a e mālohi ho totó 'i 'apí?

'Oku hanga 'e he me'a ni 'o fakamalava'i koe ke ke 'o'ou 'a ho faito'ó 'aki ha'o muimui'i 'a e mālohi 'o ho totó.

Ko e hā e 'uhinga ke tauhi ai ha sēnolo 'o e mālohi ho totó?

Ko e fo'i fua mālohi 'o e totó 'e tahá ko e tatau pē ia pea mo ha fo'i la'i'ata 'e taha pea 'oku ne tala pē ia 'e ia 'a e mālohi ho totó ki he fo'i mōmēniti pē ia ko iá. Ko ha lēkooti 'o ha ngaahi fua na'e fakahoko 'i ha vaha'a taimi 'oku ne fakahaa'i 'e ia 'a e mālohi ho totó 'i he lahi taha 'o e taimí, 'a ia 'e tokoni ia kiate koe ke mo fengāue'aki mo ho'o toketaá ke holoki e mālohi ho totó.

Founga ki hono sivi 'a e mālohi ho totó:

Ki mu'a pea ke sivi:

1. Mālōlō 'i ha miniti 'e 5 ki mu'a pea ke sivi.
2. Ngāue'aki ha me'asivi 'otometiki pea 'osi fakapaasi.
3. Ngāue'aki ha kafu 'oku tonu hono saisi ki ho umá.
4. Ngāue'aki 'a e falemālōlō ki mu'a pea ke toki sivi.
5. 'OUA NA'A KE fakamalohisino, ifi tapaka, kai ha me'atokoni lahi, folo ha faito'o ihu pe ma'u ha kefiini 'i loto he miniti 'e 30 ki mu'a pea ke sivi.

Fakanofonofo lelei 'a koe ke tonu:

1. Tangutu 'i ha sea, pea ke poupou'i ho tu'á.
2. Tangutu mo ho ongo kauva'é 'oku 'ikai ke kolosi pea ko ho ongo kauva'é 'oku falati 'i he falikí ('i ha sea).
3. Mālōlō 'a ho umá 'i ha funga tēpile ofi ki he lēvolo 'a ho mafú.
4. Tui e kafú 'i he funga kilí 'ata'atā ki 'olunga hake pē mei ho tui'i nimá.

Fakahoko hono fua 'a e mālohi 'o ho totó:

1. 'Oua na'a ke talanoa, tekisi, lautohi, sio TV pe ngāue'aki ho'o telefoní, komipiutá, pe tēpeletí 'i he lolotonga hono fua 'a e mālohi ho totó.
2. Fakamo'ui 'a ho'o mīsiní pea ke ngāue'aki 'o fakatatau ki he fakahinohino 'a e kautaha na'a nau ngaohí.
3. Tohi'i hifo fakatou'osi 'a e ongo fiká 'i he loka 'o e mālohi ho totó.
4. Tatali ha miniti 'e taha pea ke toe fai pē 'a e me'a tatau.



ABCS 'O E MO'UI LELEI 'A E MAFÚ

'Esipilini



A

- Folo ha'o fo'i 'Esipilini 'o fakatatau ki he fakahinohino 'a ho'o toketaá.
- 'Eke pe 'oku lava 'e he 'esipilini ke ne fakasi'isi'i 'a e kanongatāmaki ki ha'o ma'u 'a e mahaki mafú pe ko e pā kālava he 'utó.
- Tala ki ho'o toketaá 'okapau 'oku 'i ai ha mahaki mafu pe pā kālava he hisitōlia 'o e fāmilí.
- Tala ki ho'o toketaá 'a ho'o hisitōlia fakametikolo 'a'aú.



B

Mapule'i 'o e MĀLOHI 'O E TOTÓ

- Feinga ke ke lava 'o pule'i 'a e MĀLOHI HO TOTÓ (sio ki he peesi 4).
- Feinga ke ke ma'u 'a ho'o ngaahi fiká 'i he: www.checkmypressure.org
- Ngāue mo ho'o toketaá ke holoki e mālohi ho totó 'okapau 'oku mā'olunga.



C

Ngāue'i 'o e NGAKÓ

Ngāue'i ho'o NGAKÓ (sio ki he peesi 27).



S

TA'OFI IFI TAPAKÁ

- 'Oua te ke ifi.
- 'Oku hanga 'e he ifi tapaká 'o hiki ki 'olunga 'a e mālohi ho totó, 'a ia 'oku ne hiki ki 'olunga mo e kanongatāmaki ke ke ma'u 'a e mahaki mafú mo e pā kālava he 'utó.
- Kapau 'oku ke ifi, ta'ofi.
- Telefoni ki he 1-800-QUIT-NOW ki ha tokoni ta'etotongi.



NGĀUE'I 'A HO'O FAITO'Ó

“Ko e faito'o konatapú 'oku 'ikai ke nau ngāue kinautolu ia 'i he kau mahaki ko ia 'oku 'ikai ke nau ngāue'aki”.

-C. Everett Koop, MD Former US Surgeon General

Ngāue'aki 'a ho'o ngaahi faito'ó 'o hangē ko hono 'osi tu'utu'uni atú:

- Lahi fe'unga (tousi totonu).
- Taimi totonu (feinga ke ke ngāue'aki 'i he taimi tatau 'i he 'aho kotoa pē).
- Founga totonu (fa'ifa'itaki'anga: folo'aki 'a e ngutu, tu'o ua faka'aho, 'aki ha me'akai).
- Vaha'a taimi totonu (ha taimi lōloa 'o hangē ko hono fokotu'u atu 'e ho'o toketaá).

Ko e hā nai 'a e 'uhinga 'oku mahu'inga ai 'a hono ngāue'i 'a ho'o ngaahi faito'ó?

- Fakasi'isi'i 'a e ngaahi faka'ilongá.
- Holoki 'a e ngaahi kanongatāmakí.
- Fakatuai'i hifo 'a e mahakí.
- Tokoni ke ta'ofi 'a e ngaahi palopalemá he kaha'ú.
- Ta'ofi 'a e nofo falemahakí.
- Fakasi'isi'i 'a e ngaahi fakamole fakametikoló.

Ko e hā nai 'a e 'uhinga 'oku 'ikai ai ke hanga 'e he kakaí 'o ngāue'aki 'a 'enau ngaahi faito'ó ke tonú?

- Totongi 'o e faito'ó.
- Faito'ó 'oku faingata'a.
- Si'isi'i 'a e poupou.
- Ngaahi mahaki taimi lōloá.

Ngaahi tipi ki hono ngāue'i ho'o ngaahi faito'ó 'o kau ai 'a e:

- Ngāue'aki ha ki'i puha ke tokoni atu kia koe ke ke maau.
- 'Eke felāve'i mo e tousi tu'o taha he 'ahó.
- Fakakau atu 'a e familí mo e ngaahi kaume'á.
- Ako heni ki he ngaahi 'uhinga 'oku mahu'inga ai 'a ho'o ngaahi faito'o 'oku tu'utu'uni atu 'e ho'o toketaá.
- Kole ki ho'o tokotaha ngāue fāmesí ke tokoni atu 'o fakatahataha'i 'a ho ngaahi taimi 'omai ai 'a ho'o faito'ó.
- Folo 'a ho'o faito'ó 'i he taimi tatau pea mo ho'o ngaahi ngāue anga maheni kehé (fulu nifo, saoa).
- Tauhi ha loka pe sēnolo 'a ho'o ngaahi faito'ó pea mo e anga ho'o ongo'í 'i he 'osi ko ia 'a ho'o foló.
- 'Ai ha'o ngaahi taumu'a pea mo ho'o toketaá pea mo ho'o fāmesísí.
- Tala ki ho'o toketaá pe ko ho'o fāmesísí kapau na'e 'ikai ke ke folo 'a ho'o ngaahi faito'ó.



Fakafuofua ki he 50% 'o e kakaí 'oku nau ngāue fehalaaki ki he'enau ngaahi faito'ó!



Tokamu'a he Suká pea mo e Suká

Tokamu'a he Suká.....	9
Suka he Totó mo e A1c.....	10
Suka he Taimi Feitamá.....	11
'Oku ke ma'u 'a e Tokamu'a he Suká.....	12
Ngaahi Tipi ki he Faka'ehi'ehi mei he Suká.....	13
Polokalama Fakafonua ki he Faka'ehi'ehi mei he Suká.....	14
Suka Kalasi 2.....	15
'Oku Anga Fēfē 'a Hono Uesia Koe 'e he Suká.....	16
Founga Hono Tokangaekina 'o e Suká.....	17
Suká mo e Ma'ume'atokoni Mo'ui Leleí.....	18
Suká mo e Ngaahi Ngāue Faka-ē-sinó	19

TOKAMU'Á HE SUKÁ

Ko e tokamu'á he suká ko e fafāngu ia 'o'ou he 'oku ke lolotonga 'i he hala ki he suká, kā 'oku te'eki ai ke fu'u tōmui ke fakatafoki 'a e ngaahi me'á.

Ko e hā 'a e tokamu'á he suká?

Ko e fa'ahinga tō'onga 'eni 'a e mo'uí 'a ia 'oku mā'olunga ai 'a e suká ia 'i he nōmoló, kā 'oku te'eki ke mā'olunga fe'unga ke taku ko ha suka kalasi 2.

Ko hai 'oku 'i he fakatu'utāmakí?

Ko kinautolu 'oku nau:

- Ta'u 45 pe motu'a ange aí
- Fu'u mamafa (sio ki he peesi 22)
- Ngaungāue faka-ē-sinó si'isi'i ange he tu'o 3 he uiké
- Kau 'Amelika 'Afiliká, Kau 'Amelika Hisipanikí/Latinó, Kau 'Initia 'Ameliká/Kakai 'Alasikaá, Kakai 'Otu Motu Pasifikí, pea mo e kau 'Amelika 'Ēsiá

Ko kinautolu 'oku nau ma'u 'a e:

- Toto Mā'olungá
- Mā'olunga e Ngakó
- Ngaahi Lēvolo Suka Mā'olungá
- Hisitōlia fakafāmili 'aki 'a e Suka Kalasi 2

Ko kinautolu 'oku 'i ai honau hisitōlia 'o e:

- Suka he taimi feitamá (sio ki he peesi 11)
- Lahi e Sisí he Taungafanaú
- Mahaki 'o e Tafe'anga Totó

**1 'i he kakai lalahi
'e toko 3 'i he U.S.
'oku suka**

**Toko 9 mei he toko 10
'oku 'ikai ke nau 'ilo'i
'oku nau suka koe'uhí
ko e tokolahi 'o
kinautolu ia 'oku 'ikai
ke 'i ai ha ngaahi
faka'ilonga**

Kapau leva 'oku ke ma'u 'a e ngaahi tefito'i mo'oni 'o e kanongatāmakí, kole ki ho'o toketaá ke ne fakahoko ha'o sivi suka pea ke ne fai foki mo ha'o sivi ki he kanongatāmakí 'o e suka tokamu'á (sio ki he peesi 12).

SUKA HE TOTÓ MO E A1C

Ko e suka he totó 'oku toe ui pē ia ko e kulūkousi.

Suka he Totó/Kulūkousi

Ko e hā 'a e kulūkousi he totó?

- Ko e suka tefito ia 'l ho toto.
- Ko e suka ko 'eni 'oku ha'u ia mei he me'akai sitaasi 'l he me'akai 'oku ke kai pea ko e ma'u'anga ivi ia 'oku ngaue'aki 'e he sino.

Ko e hā 'oku totonu ai ke ke sivi 'a e kulūkousi 'i ho totó?

- Ko ha tesi kulūkousi 'i ho totó 'oku ne fua 'e ia 'a e lahi 'o e kulūkousi 'oku 'i ho totó.
- Talanoa pea mo ho'o toketaá felāve'i pea mo e ngaahi lēvolo suka 'i ho totó.

Nōmolo	←→	Si'isi'i ange he 100 mg/dl
Suka Tokamu'a	←→	100-125 mg/dl
Suka	←→	126 mg/dl pe mā'olunga ange

A1C

Ko e hā 'a e A1C?

- A blood test that shows your average glucose levels for the last 2-3 months.
- One of the tests available to help diagnose prediabetes and type 2 diabetes.

Ko e hā e 'uhinga 'oku tesi ai koe ki he suka tokamu'á?

- 'Oku mahu'inga 'a e tesí he'ene kei taimi he mahakí koe'uhí he ko e suka tokamu'á ia 'oku 'ikai ke 'i ai hano faka'ilonga ia 'o'ona.
- 'Oku ne fakamalava'i 'a ho'o toketaá ke ne kumi 'o 'ilo'i pea faito'o 'a e suka tokamu'á 'a ē 'e lava ai ke ta'ofi 'a e suka kalasi 2.
- Ko e ngaahi ola ko 'eni 'o e tesí ko e founa lelei taha 'eni ke 'ilo'i pe ko ho suka 'i ho totó 'oku lava ke mapule'i 'i ha vaha'a taimi pe 'ikai.

Nōmolo	←→	Si'isi'i ange he 5.7%
Suka tokamu'a	←→	5.7%-6.4%
Suka	←→	6.5% pe mā'olunga ange



SUKA HE TAIMI FEITAMÁ

Mā'olunga e suká he totó pea mo e suka he taimi feitamá.

Ko e hā 'a e suka he taimi feitamá?

- Ko e suka he taimi feitamá ko e taimi ia 'oku ke ma'u ai 'a e ngaahi lēvolo suka mā'olunga 'i ho totó 'a ia na'e toki tupu pē ia 'i he taimi feitamá.
- Hangē ko e ngaahi kalasi suka kehé, ko e suka he taimi feitamá 'oku ne uesia 'e ia 'a e founa ngāue'aki 'e ho fanga ki'i selí 'a e suká (kulūkousí).
- 'E malava pē 'e he suka he taimi feitamá ke ne uesia 'a ho'o feitamá pea mo e mo'ui 'a ho'o pepeé.

Ko fe'ia 'a e taimi mo e 'uhinga kuo pau ai ke ke tesí?

- 'Oku totonu ke tesí 'a e kakai fefine feitama kotoa pē mei he vaha'a 'o e uike 'e 24-28 'o e feitamá.
- Ko hono talaki 'e he toketaá 'oku taki ia ki he faito'ó, akó, pea mo e si'isi'i ange 'a e ngaahi kanongatāmaki 'o e mo'uí ki he fa'eé mo e pepeé.

Ngaahi Kanongatāmaki 'o e Mo'uí ki he Fa'eé:

- Faingamālie 50% ke ne ma'u 'a e Suka Kalasi 2 he kaha'ú.
- Ngaahi Palopalema he fā'elē.
- Fu'u sino (sio ki he peesi 22).
- Mahaki he feitamá (Preeclampsia) – 'oku ne fakatupu 'e ia 'a e toto mā'olungá.
- Toto mā'olungá (sio ki he peesi 2).

Ngaahi Kanongatāmaki 'o e Mo'uí ki he Pēpeé:

- Fā'ele tokamu'a (preterm).
- Faingata'a'ia he Halanga 'Eá fakatupunga ai 'a e faingata'a'ia e mānavá.
- Tō lalo e suká he totó (hypoglycemia).
- Fakatupu ke lahi ange 'a e kanongatāmaki hono ma'u 'a e suka kalasi 2 'amui ange he mo'uí.
- Fu'u 'ova 'a e mamafa 'o e pēpeé taimi fā'elē (fakatupu ke lahi ange 'a e kanongatāmaki 'o e palopalema 'i he fā'elē koe'uhí 'oku fu'u lahi 'a e pēpeé).



'OKU KE MA'U 'A E SUKA TOKAMU'Á

Tesi 'o e Kanongatāmaki 'o e Suka Tokamu'á

- ① **Ko ho ta'u fiha 'eni?**
Si'isi'i ange he ta'u 40 (poini 0)
Ta'u 40-49 (poini 'e 1)
Ta'u 50-59 (poini 'e 2)
Ta'u 60 pe lahi ange (poini 'e 3)
- ② **Ko e tangata koe pe ko e fefine?**
Tangata (poini 'e 1)
Fefine (poini 'e 0)
- ③ **Kapau ko e fefine koe, na'e 'osi 'i ai nai ha taimi na'e tala atu 'oku ke ma'u 'a e suká he taimi feitamá?**
'lo (poini 'e 1) 'Ikai (poini 'e 0)
- ④ **'Oku 'i ai ha'o fa'ē, tamai, tuofefine, tokoua 'oku ne ma'u 'a e suká?**
'lo (poini 'e 1) 'Ikai (poini 'e 0)
- ⑤ **Na'e 'i ai nai ha taimi na'e fakahā atu ai 'oku ke toto mā'olunga?**
'lo (poini 'e 1) 'Ikai (poini 'e 0)
- ⑥ **'Oku ke longomo'ui faka-ē-sino?**
'lo (poini 'e 0) 'Ikai (poini 'e 1)
- ⑦ **Ko e hā 'a e tu'unga 'oku 'i ai ho mamafá?**
(sio ki he saati 'i to'omata'ú)

Tohi 'a ho'o poini he puha

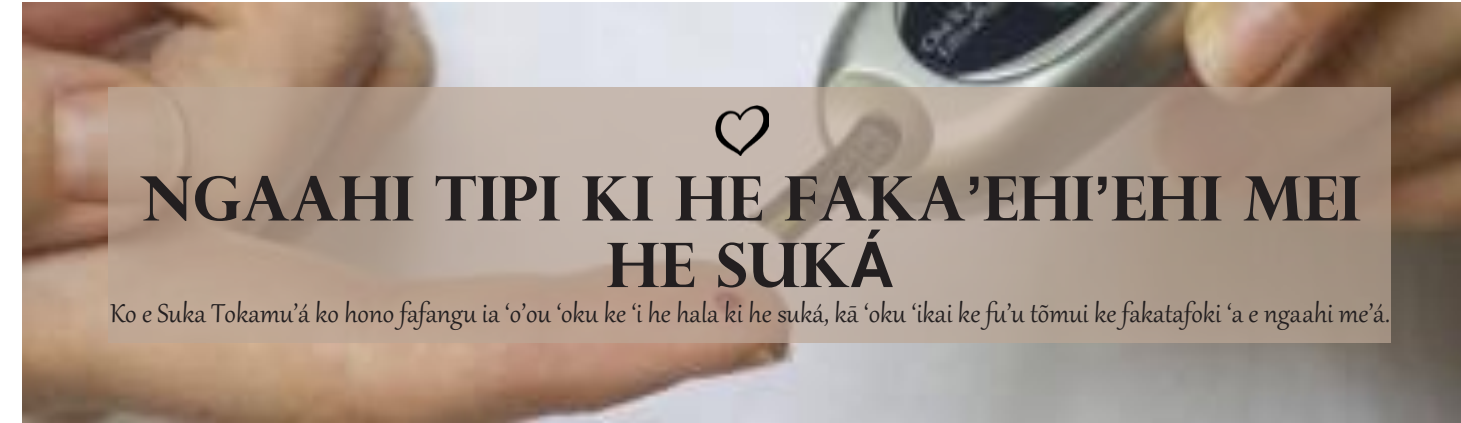


Mā'olunga	Mamafa (pāuni.)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	(poini 'e 1)	(poini 'e 2)	(poini 'e 3)

Kapau 'oku si'i ange ho mamafá 'i he fika ko ia 'i he kōlomu to'ohemá (poini 'e 0)

Kapau leva 'oku ke poini 'e 5 pe lahi ange 'oku ngali 'oku ke ke suka tokamu'a pea 'oku ngali 'oku mā'olunga ke ke ma'u 'a e kalasi 2. Talanoa mo ho'o toketaá ke holoki 'a ho'o kanongatāmaki. (sio ki he peesi 13)

Tānaki a ho'o poiní



NGAAHI TIPI KI HE FAKA'EHI'EHI MEI
HE SUKÁ

Ko e Suka Tokamu'á ko hono fafangu ia 'o'ou 'oku ke 'i he hala ki he suká, ká 'oku 'ikai ke fu'u tōmui ke fakatafoki 'a e ngaahi me'á.

NGAAHI TIPI ki he faka'ehi'ehí:

P3 + toe suka • Suka kalasi 2 • Suka he taimi feitamá



- Tauhi ma'u ha mamafa 'oku mo'ui lelei pe ko ha'o tokangaekina 'a ho mamafá (sio ki he peesi 21).

- Kapau leva 'oku 'ova ho mamafá, feinga ke holo'aki 'a e 5-7% 'a e mamafa ho sinó.



- Talanoa ki ho'o toketaá felāve'i pea mo e fakaholo ho mamafá ki mu'a ho'o feitamá (sio ki he peesi 22).

- Kai 'a e me'atokoni 'oku fakatupu mo'ui lelei pea 'oku mā'olunga ai 'a e faipá pea ma'ulalo ai 'a e ngaahi ngako taufuá mo e ngaahi suka toki tānaki atú (sio ki he peesi 24, 28).



- 'Ai ke ke longomo'ui faka-ē-sino. 'Ai ke ke ngāue 'o si'isi'i taha'aki 'a e miniti 'e 30 'i he 'aho takitaha, 'aho 'e 5 he uiké (tatau p ē mo e taimi feitamá) (sio ki he peesi 23).

- Ta'ofi 'a e ifi tapaká.



- Ngāue'i ke lelei 'a e mālohi 'a ho totó (sio ki he peesi 4).

- Feinga ke pule'i 'a ho ngakó (sio ki he peesi 27).



- Ki he ngaahi fa'ē ko ia na'a nau ma'u 'a e suká 'i he lolotonga 'o e feitamá/mā'olunga e kulūkousi he totó, 'ai ke ke sivi suka 'i he uike 'e 6-12 'i he hili hono fanau'i ho'o pepeé, pea toki ta'u sivi fakata'u 'e 1-3.

- 'Ai ke mo muimui'i hokohoko pea mo ho'o toketaá.

POLOKALAMA FAKAFONUUA KI HE FAKA'EHÍ'EHI MEI HE SUKÁ

Ko ha polokalama kuo 'osi hono fakamo'oni' i 'oku felāve'i mo hono fakafepaki' i 'aki 'a e tō'onga mo'ui lelei ki he suka tokamu'á.

Ko e hā 'a e Polokalama Fakafonua ki he Faka'ehi'ehi mei he Suká (NDPP)?

- Ko e NDPP ko ha polokalama ki he liliu e tō'onga mo'ui ke faka'ehi'ehi mei he Suka Kalasi 2 (T2D).
- Na'e fokotu'u 'eni 'e he Senitā ki he Faka'ehi'ehi mo hono Mapule'i 'o e Mahakí (CDC) pea kuo 'osi fakamo'oni' i 'oku ola lelei 'a 'ene ngāué.

Totonu kae toki kaú

- Ke si'isi'i taha'aki 'a e ta'u 18 **mo**
- Ke ke fu'u mamafa (BMI ≥ 24 ; ≥ 22 'okapau ko e 'Esia) **mo**
- 'Ikai ke 'i ai hano talaki fakatoketā ki mu'a 'oku suka kalasi 1 pe kalasi 2 **mo**
- 'Oku 'i ai 'a 'ene ola 'o e sivi toto 'i he tūkunga 'o e suka tokamu'á 'i loto 'i he ta'u 'e taha kuo hili (sio ki he peesi 10).
- **Pe** na'e 'osi talaki fakatoketā 'oku suka he taimi feitamá (sio ki he peesi 11).

Founga fēfē 'a e lelei 'a e NDPP?

- Ko kinautolu 'oku kaú 'e fakasi'isi'i 'a e kanongatāmaki 'o 'enau ma'u 'a e 58% T2D (pe 71% ki he kakai 'oku 'ova he ta'u 60).
- Ko kinautolu 'oku kaú 'oku nau fai 'a e fanga ki'i liliu si'isi'i pē 'a ia 'e tataki ai kinautolu ki he holo honau pauni mamafá mo 'enau tō'onga mo'ui lelei.
- Ko kinautolu 'oku kaú 'oku mole 'a e 5-7% 'a e mamafa honau sinó 'o fakafou 'i he:
 1. Tupulaki 'a e ngāue faka-ē-sinó (miniti 'e 150 he uike)
 2. Kai mo'ui lelei
 3. Ngaahi taukei faka-ē-fakafeangainga

'Ulungaanga Fakafounga

- Ako'i mo poupou'i 'a e ngaahi kaungāme'á.
- Ngaahi polokalama akó kuo 'osi fakapaasi.
- Ke fakangāue'i 'e ha faiako tō'onga mo'ui kuo 'osi ako'i.

Talanoa ki ho'o toketaá felāve'i mo hono fakakau koe ki he Polokalama Fakafonua ki he Faka'ehi'ehi mei he Suká!

**'OKU LAVA
KE KE FAI
HA LILIU KI
HE MO'UÍ!**



SUKA KALASI 2

Na'e taku ia ki mu'a ko e suka hokohoko atu 'a e kakai lalahi

Ko e hā 'a e suka kalasi 2?

- Ko e fa'ahinga tūkunga 'o e mo'u'i 'i he taimi 'oku 'ikai ke toe faka'aonga'i pe toe ngaohi 'inisalini fakalelei ai ho sinó.
- 'Oku fiema'u 'e ho sinó ha 'inisalini ke ne teke'aki 'a e suká ki loto ki ho'o fanga ki'i seli 'o ho sinó. Kapau leva he'ikai ke hū ki he fanga ki'i selí, 'e fu'u lahi leva 'a e suka 'oku nofo 'i ho totó 'a ia 'oku malava leva ke ne fakahoko 'a e ngaahi palopalema.

'Oku ke 'ilo fēfē 'oku ke ma'u 'a e mahaki suká?

'Oku 'i ai 'a e founga 'e tolu ke fakahaa'i ai 'a e suká:

1. Tesi A1c ('ikai-'aukai): 'Oku ne fakahaa'i 'a e 'avalisi ki he lēvolo suka he totó ki he fakafuofua ki he māhina 'e 3 kuo hilí. Ko ha A1c 'oku 6.5% pe lahi haké 'oku 'uhinga ia 'oku ke suka.
2. Kulūkousi 'aukaí: Ko ha tokotaha mahaki 'oku 'ikai ke ne kai pe inu (tukukehe 'a e vai) ha fa'ahinga me'a 'i ha si'isi'i taha'aki ha houa 'e 8. Ko e kulūkousi he toto 'aukaí 'oku 126 mg/dL 'oku 'uhinga ia 'oku ke suka.
3. Ko e sivi ki hono matu'uaki 'o e kulūkousi: Te ke inu 'a e inu melie kuo 'osi hono teuteu'i makehe, pea kapau leva 'oku ke suka, ko ho'o suka 'i ho'o totó 'i loto 'i he houa 'e 2 'oku tataua ia ki he pe 'i 'olunga 'i he 200 mg/dl.

Ngaahi Fekitoa 'o e Kanongatāmaki

Ko kinautolu 'oku nau:

- Ta'u 45 pe lahi angé
- 'Ova e mamafá (sio ki he peesi 22)
- Longomo'ui faka-ē-sino 'o si'isi'i hifo he tu'o 3 he uike
- Kau 'Amelika 'Afilika, Kau 'Amelika Hisipaniki/Latino, Kau 'Initia 'Amelika/Kakai Tu'ufonua 'Alasika, Kakai 'Otu Motu Pasiki, pea mo e kau 'Amelika 'Siá

'A kinautolu 'oku nau ma'u 'a e:

- Toto mā'olungá
- Ngako mā'olungá
- Ngaahi lēvolo mā'olunga 'o e kulūkousi
- Hisitōlia fakafāмили'aki 'a e suka kalasi 2

Ko kinautolu 'oku nau ma'u 'a e hisitōlia 'o e:

- Suka he taimi feitamá (sio ki he peesi 11)
- Mahaki 'o e fanga ki'i tangai vai 'i he taunga fanaú
- Mahaki 'o e hala'anga totó

‘OKU ANGA FĒFĒ HONO UESIA KOE ‘E HE SUKÁ?

‘Oku lahi hake ‘i he toko 30 miliona ‘o e kakai ‘o ‘Amelíká ‘oku nau suka

Ngaahi faka’ilongá


Ko e kakai ‘e ni’ihi ‘oku nau suka kalasi 2 ‘oku ‘i ai ‘a ‘enau ngaahi faka’ilonga ma’ama’a pē ‘o ‘ikai ke nau fakatokanga’i ia ‘e nautolu


- Fa’a tu’uofi
- Ongó’i fu’u fieinua
- Ongó’i fu’u fiekaia – neongo ai ‘oku ke kai pē
- Fu’u vaivaia ‘aupito,
- ‘A’ali e sió
- Ngaahi lavea/mamulumulu ‘oku tuai ke mo’ui
- Holo e mamafá – neongo ai ‘oku ke kai ‘o lahi ange
- Ongó’i mahokohoka, langa, pe ongonoa ‘i he ongo nimá/va’é

Ngaahi Faingata’a’ia ‘o e Suká

Ko e ngaahi faingata’a’ia taimi-lōloa ‘o e suká ‘oku tupu māmālie pē. Ko e loloa ange ‘a ho’o mo’ua ‘i he mahaki ko e suká pea si’isi’i ange ‘a hono mapule’i ‘a e suka ‘i ho totó, ko e mā’olunga ange ia ‘a e fakatu’utāmaki ‘o e kanongatāmaki.

- Mahaki ‘o e hala’anga totó
- Maumau ‘a e neavé (neuropathy)
- Maumau ‘a e kofuuá (nephropathy)
- Maumau ‘a e matá (retinopathy)
- Maumau ‘a e va’é
- Tō’onga ‘a e kilí ‘o hangē ko e ngaahi uesia fakapekitiliá mo e fakamahaki kilí
- Maumau ‘a e fanongó
- Mahaki loto ngalongaló
- Loto mamahí




**FOUNGA HONO TOKANGAEKINA
‘O E SUKÁ**

Ko hono mahino ‘i ‘a hono talaki ‘o e mahakí

Ko e hā ha lēvolo suka ‘i he totó ‘oku nōmoló?

‘Aukai	
Ko e nōmolo ki he tokotaha ‘oku ‘ikai ke suká	70-99 mg/dL
Ko e ADA faka’ofisiale ‘oku fokotu’u atu ki ha taha ‘oku suká	80-130 mg/dL
Houa ‘e 2 ‘i he hili ‘a e ma’u me’atokoní	
Ko e nōmolo ki ha tokotaha ‘oku ‘ikai ke suká	Si’isi’i ange he 140 mg/dL
Ko e ADA faka’ofisiale ‘oku fokotu’u atu ki ha taha ‘oku suká	Si’isi’i ange he 180 mg/dL
A1C	
Ko e nōmolo ki ha tokotaha ‘oku ‘ikai ke suká	Si’isi’i ange he 5.7%
Ko e ADA faka’ofisiale ‘oku fokotu’u atu ki ha taha ‘oku suká	7.0% pe si’isi’i ange

Muimui ‘i he Kautaha ‘o e Kau Faiako’i ‘o e Suká ‘a ‘Ameliká ‘a ‘enau Ngaahi Tō’onga ‘e Fitu ki hono Tokangaekina-pē-‘e-kita-‘a-kitá

1. Kai e me’atokoni ‘oku fakatupu mo’ui leleí
2. Longomo’ui
3. Siofi ‘o e ngaahi lēvolo ‘oe suká ‘i he totó
4. Ngāue’aki ‘a ho’o faito’ó
5. Solova e palopalemá
6. Fakasi’isi’i ‘a e ngaahi kanongatāmakí
7. ‘Ai ke ke anga ki he mo’ui leleí

Founga hono siofi ‘a ho’o suká ‘i ‘apí.

- Sivi ‘a e ngaahi lēvolo suka ‘i ho totó ma’u pē
- Ngāue’aki ‘a e ngaahi faito’ó/inisaliní ‘o hangē ko hono ‘ota mai ‘e he toketaá
- Tuku fakalelei ‘a e ‘inisaliní
- Līpooti ‘a e ngaahi palopalemá ki ho’o toketaá
- Fu’u mātu’aki tokanga ‘aupito he ngaahi faito’o fo’ou



KO E SUKÁ MO E MA'U ME'ATOKONI 'OKU MO'UI LELEÍ

'Oku 'ikai ke 'i ai ha me'a ia ko e "me'atokoni 'a e suká". Muimui ki ha ngaahi tipi tefito 'o e ma'u me'atokoni mo'ui leleí.

- **Ngaahi Taumu'a Fakame'atokoni 'a e Suká** – Fakaa'usia mo tauhi ma'u:
 - Ke nōmolo pe ofi ki he nōmoló 'a e kulūkousi 'i he totó
 - Ngaahi lēvolo 'o e ngakó 'oku ne fakasi'isi'i 'a e kanongatāmaki 'o e mahaki he halanga totó (sio ki he peesi 27)
 - Mālohi nōmolo 'o e totó
 - Mamafa 'o e sinó 'oku mo'ui leleí

Ko e hā koā 'a e me'akai sitaasi pea ko e hā 'a e 'uhinga 'oku nau mahu'inga aí?

- 'Oku ma'u kinautolu 'i he kalasi me'atokoni kotoa pē 'o hangē ko e maá, paasitaá, fo'i'akaú, ioketí, mo e ngaahi me'atokoni 'oku 'i ai 'a e suká.
- Ko e ngaahi me'atokoni sitaasí 'oku nau liliu ki he kulūkousí (suká) 'a ē te nau hū ki ho'o fanga ki'i selí 'o fakataumu'a ki he iví.
- 'E lava ke nau tokoni ke tauhi 'a e kulūkousi 'i ho totó ke ofi ki he nōmoló.

Ko hono lau 'o e me'atokoni sitaasí mo hono ngaahi seeví.

- Ko hono lau ko ia 'o e me'akai sitaasí 'e malava pē ke ne 'oatu kiate koe ha ngaahi me'a lahi ke ke fili mei ai mo ha ngaahi fakangalokuloku 'i he taimi 'oku ke palani ai 'a e ngaahi me'atokoní.
- 'Oku kau ai 'a e lau 'o e fika 'o e ngaahi kalami 'o e me'atokoni sitaasí 'i ha taimi ma'u me'atokoní pea fakahoa leva ia ki ho'o tousi 'inisiní.
- 'Aki 'a e palanisi totonu 'o e ngāue faka-ē-sinó pea mo e 'inisiní, ko hono lau 'o e me'atokoni sitaasí 'e lava ia 'o tokoni kiate koe ke tokanga'i lelei 'a e kulūkousí 'i ho totó.

Ko e ngaahi saisi 'a hono seevi 'o e me'atokoni sitaasí

- Fetu'utaki ki ho'o timi tokangaekina e mo'uí ke nau fika'i 'a e lahi totonu 'o e me'atokoni sitaasi ma'áú.
- Me'atokoni sitaasi 'e taha = kalami 'e 15
- Ngaahi fa'ifa'itaki'anga 'o e me'atokoni sitaasi ki he mo'ui leleí
 - Ki'i konga fo'i'akau fo'ou 'e 1, vaeua'i ipu 'e taha 'o e kapá pe fo'i'akau poloká
 - La'i mā 'e 1 pe tōtia 'e 1
 - Polisi vaeua'i ipu 'e 1
 - Paasitā pe ko e laise 1/3 'o e ipú
 - La'i mā pakupaku 'e 4 – 6
 - Ipu supo 'e 1



KO E SUKÁ MO E NGĀUE FAKA-Ē-SINÓ

Ko e ngāue faka-ē-sinó ko e kongā mahu'inga ia 'o ha palani faito'o ki he suká. Ke ta'ofi 'a e ngaahi palopalema hanga maí, sivi ho suká ki mu'a, lolotonga mo e hili ho'o fakamālohi sinó.

- **Ki mu'a 'i he ngāue faka-ē-sinó**
 - 'Ai ke ke ma'u mai 'a e "ok" 'a e toketaá ke ke fakamālohi sino, tautautefito kapau na'e 'ikai ke ke ngaungaue.
 - Kapau leva 'oku ke ngāue'aki 'a e 'inisiní pe ko ha ngaahi faito'o 'a ē te nau fakatupu 'a e ma'ulalo 'a e suká, sivi ho suka he miniti 'e 15 ki he 30 ki mu'a pea ke fakamālohi sinó.

Ko e Ngaahi Fakahinohino Fakalūkufua ki he Ngāue Faka-ē-sinó Felāve'i pea mo e Suka he Totó	
Ma'ulalo ange he 100 mg/dL	Mahalo pē 'oku fu'u tō lalo ke seifi 'a 'ene fakamālohi sinó
100 to 250 mg/dL	Seifi pē ia ke fakamālohi sino
250 mg/dL pe ma'olunga ange	Sone Fakatokangá/Fu'u mā'olunga ke fakamālohi sino

Lolotonga 'o e ngāue faka-ē-sinó

- **Tuku 'a e fakamālohi sinó 'okapau:**
 - Ko ho suká 'oku 'i he 70 mg/dL pe ma'ulalo ange ai
 - 'oku ke ongo'i tete, vaivaia pe loto talafili
- Kai pe inu ha me'a ke fakafoki'aki hake 'a e lēvolo ho suká pea ke toe sivi ho suká 'i ha hili ha miniti 'e 15. Te ke hoko atu leva 'a ho'o ngāue hili ia 'a e foki ho suká ki ha tu'unga 'oku seifí ('i 'olunga 'i he 70 mg/dL)

Ko e 'osi 'a e ngāue faka-ē-sinó

- Toutou sivi ho suká 'i he lolotonga a ngaahi houa ka hokó.
- Kapau leva 'oku ma'ulalo ho suká 'i he 'osi 'a e ngāue faka-ē-sinó, kai ha ki'i sineki 'oku fakangatangata ai 'a e me'akai sitaasí.



Mo'ui Lelei

Ongo'i mafatukituki	20
Mamafa 'o e sinó 'oku mo'ui lelei.....	21
BMI (Lēkooti e Mamafa 'o e Sinó).....	22
Ngāue Faka-ē-sinó	23
Ngaahi Fakahinohino felāve'i mo e me'atokoní.....	24
Ngaahi Tipi ki he Kai Mo'ui Lelei	25
Ngaahi Fetongi ki he Suká	26
Ngako.	27
Faipa.....	28
Māsima	29
Ko e Vaí mo hono fetuku 'o e Vaí ki he sinó.....	30
Faito'o Langa 'oku seifí.....	31



ONGO'I MAFATUKITUKÍ

Ko e ongo'i mafatukitukí ko e fa'ahinga tūkunga hoha'a faka'atamai pe faka-ē-ongo.

Ngaahi KĪ ki hono tokangaekina 'o e Ongo'i Mafatukitukí



- louka
- Fotofota
- Metitāsio
- Faka'atā
- Fakamama'u ki he mānavá
- Fakafiemālie 'oku hokohoko lelei



- Luelue
- Ngāue faka-ē sino
- 'Ai ke fe'unga e mohé
- Fa'u ha'o founa nga maheni
- Ngaahi fili me'atokoni mo'ui lelei



- 'Aati/Lanu
- Lau ha tohi
- Fanongo ki he mūsiká
- Sio TV/Faiva
- Ngāue'aki 'a e taimi fakanatulá



- Tohi'i hifo
- Feangainga mo e liliú
- Ngāue'i ho taimí
- 'Ilo'i tupu'anga e ongo'i mafatukitukí



- Hiva
- Kata
- Malimali
- Taimi mo e ngaahi kaume'á mo e/pe fanga manú
- Fakakaukau positivi

Ko e Ngaahi Ola 'o e Ongo'i Mafatukitukí 'i Ho Sinó

Sisitemi 'o e Sinó

- Langa e uouá
- Langa kete
- Ngaahi palopalema me'akai he keté
- Sisitemi fakafeangainga kuo fakavaivaia'i

Mamafa

- 'Alu hake pe 'alu hifo mamafá
- 'Uakai ki he me'akai ngakó mo e suká

'Utó

- Ta'e'amanekina
- Ngaahi Ngangau 'ulu
- Fakapo'uli vave
- Fu'u hela'ia
- Fu'u ilifia
- Faingata'a'ia tokanga taha pe

Mafú

- Pā kālava he 'utó
- Hake vela
- Toto mā'olunga
- Mahaki mafu

Mohe

- Vaivaia
- Si'i e mohé
- Fu'u lahi e mohé

MAMAFĀ E SINÓ 'OKU MO'UI LELEÍ

Ko hono pukepuke 'o ha mamafa 'o e sinó 'oku mo'ui lelei 'oku 'ikai ko ha 'uhinga ia ki ha liliu taimi nounou. 'Oku 'uhinga ia ki ha tō'onga mo'ui 'oku mo'ui lelei 'a ē 'oku ne fakakau atu ki ai mo e kai 'a e me'atokoni 'oku mo'ui lelei, ngāue faka-ē-sinó, pea mo hono ngāue'i 'o e ongo'i mafatukituki.

Ngaahi lelei hono pukepuke ha mamafa 'oku mo'ui lelei:

- Si'isi'i ange 'a e felangaaki 'o e hokotanga hui mo e uoua
- Toe lahi ange 'a e ivi
- Ngaue'l 'a e malohi 'o e toto
- To'onga mohe 'oku lelei ange
- Fakasi'isi'i ngako mo e kulukousi he toto (sio ki he peesi 22)
- Holoki 'a e kanongatamaki ke fakatupu 'a e suka kalasi 2
- Fakasi'isi'i kanongatamaki ki he mahaki mafu mo e ngaahi kanisaa.

TALANOÁ
MA'U PĒ MO
HO'O
TOKETAÁ
FELĀVE'I PEÁ
MO HA PALANI
HOLOKI 'O E
MAMAFÁ

Ko e ha ho'o me'a kef ai kae holo ho mamafa?

- Muimui'l pau
 - Tauhi ha'o tohinoa me'atokoni k eke sio ai pe ko e ha ho'o me'a 'oku kai.
 - Tauhi ha'o tohinoa ngaue k eke 'ilo ai pe ko e ha fua 'a e ngaue faka-e-sino 'oku ke ma'u.
- Ngaue'l 'a ho'o ongo'l mafatukituki (sio ki he peesi 20)
- Ako fekau'aki mo ho'o BMI (Lekooti Mamafa 'o e Sino) (sio ki he peesi 22)
 - Ko hono fika'l ko ia 'a ho'o BMI 'e tokoni ia ke faka'ilonga'l pe ko e ha 'a e mamafa 'oku fiema'u ke fakamole'l ke fakasi'isi'i'l'aki 'a e kanongatamaki 'o e mahaki mafu (sio ki he peesi 13), pa kalava 'l he 'uto, suka kalasi 2, pea mo e toe ngaahi me'a lahi.
- Ngaahi tipi ki he ola lelei
 - Kai 'a e ngaahi saisi tonu.
 - Kau 'l he ngaahi ngaue faka-e-sino 'oku ke ifo'ia ai (sio ki he peesi 23).
 - Ako felave'l mo e ngaahi founga teuteu 'o e me'atokoni 'oku mo'ui lelei ange (sio ki he peesi 25).

Ko e ha 'a e BMI?

- 'Oku fakanounou ia ki he Body Mass Index (Lekooti 'o e Mamafa 'o e Sino).
- Me'angaue sivi 'oku ne 'ilo 'e ia pe 'oku ke 'l ha mamafa 'oku mo'ui lelei pe 'ikai mo'ui lelei.
- 'Oku ne 'oatu ha tu'unga 'oku totonu ke 'l ai 'a e mamafa 'oku mo'ui lelei ki ha taha 'oku tatau mo ho ma'olunga.
- Ke fika'l ho'o BMI, sio ki he peesi 22.

BMI

(SAATI 'o e LĒKOOTI 'O E MAMAFA 'O E SINÓ)

'Ai ho mā'olungá pea mo ho mamafá 'i he saati 'oku 'oatu 'i laló ke ke lava 'o sio pe 'oku ke 'i ha mamafa 'oku mo'ui lelei.

	Mamafa tō lalo					Mo'ui lelei					Fu'u mamafa					Fu'u sino					Fu'u sino 'aupito				
MAMAFA (PĀUNI)		90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290			
56		20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65			
57		19	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63			
58		19	21	23	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61			
59		18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59			
60		18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57			
61		17	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55			
62		16	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53			
63		16	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51			
64		15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50			
65		15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48			
66		15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47			
67		14	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45			
68		14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	44			
69		13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43			
70		13	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42			
71		13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40			
72		12	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39			
73		12	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38			
74		12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37			
75		11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36			
76		11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35			
77		11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34			
78		10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34			
79		10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33			
80		10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32			
81		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
82		9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	30			
83		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30			



Vakai'i mo ho'o toketaá ki mu'a pea kamata ha tūkunga ngāue faka-ē-sino fo'ou.



Kamata māmālie, pea toki langalanga hake ai. 'Ai ke ke ngaungaue 'o 'i ha tu'unga 'oku hokohokó koe'uhí kae hoko ia ko e kongá 'a ho'o tō'onga mo'uí.



'Ai ha ngaahi 'amanaki mo ha ngaahi taumu'a. 'Oua na'a ke lotosi'i 'okapau 'oku fiema'u ke ke ta'ofi. Toe kamata 'i he taimi pe ko ia te ke lava ai!



'Oua te ke fu'u fakamālohi sino lahi he **'osi ho'o ngaahi taimi kaí**, 'i he taimi 'afú, pe kapau 'oku 'ikai te ke ongo'i sai.



Kumi ha poupou

Kole ki he fāmilí mo e ngaahi kaume'á ke nau kau mo koe. 'Oku 'i ai 'a e ngaahi ma'u'anga tokoni 'oku 'atā atu (ngaahi senitā ki he ma'u'anga iví, ngaahi senitā ki he kakai matu'otu'á, kau faiako ki he mo'uí, mo e ngaahi 'alā me'a pehē) ke tokoni atu ke ke ola lelei.



Ngaohi ke ke ifo'ia ai!

Fili 'a e ngaahi ngāue 'e fakafiefia kiate koé, kae 'ikai fakatupu hela'ia. Liliu ho'o polokalama anga mahení pea mo ho'o ngāue koe'uhí kae 'oua te ke ta'eoli'ia. 'Ai ke ke fokotu'u me'a!



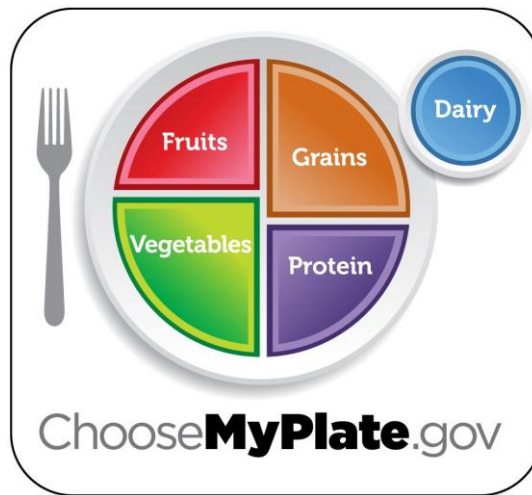
Fakafiefia'i 'a e Malavame'á!

Fakapale'i koe 'i he ngaahi me'a lelei kuo lavá 'aki 'a e ngaahi me'a 'oku 'ikai ko e me'atokoni. 'Oku 'ikai ke toe 'i ai ha faka'ai'ai ia kā ko e ola lelei!



NGAAHI FAKAHINOHINO KI HE ME'ATOKONI

Fakama'unga ki he kalasí, mahu'ingá, mo e me'atokoni.



Ngaahi Fokotu'u 'Avalisi Faka'aho

Fa'ifa'itaki'anga

Ngaahi Fo'i'akaú	Ipu 'e 2	Fo'i 'āpele si'isi'i 'e 1, fo'i siaine fōlahi 'e 1, Ipu meleni 'e 1, Ipu fo'i'akau mōmoa 'e 2
Ngaahi vesitapoló	Ipu 'e 2-3	Ipu pulokolī 'e 1, Ipu kāloti 'e 1, Ipu kiukamipā 'e 1, Ipu onioni 'e 1
Ngaahi Kuleiní	'aunisi 'e 6-8	Ki'i pisikete si'isi'i 'e 1, māfini 1/2, La'i silaisi mā 'e 1, La'i mā pakupaku uite kakato 'e 5
Puloutiní	'aunisi 'e 5-6.5	'aunisi 'e 1 pulu moho, 'aunisi 'e 1 ika moho, 1/4 ipu piini moho, Sēpuni tēpile 'e 1 'o e hummus
Teuli	Ipu 'e 3	Ipu hu'akau 'e 1, Ipu siisi kōtesi 'e 2, Ipu hu'akau soi 'osi fakamālohi'i 'aki 'a e kalasiume 'e 1, Ipu iouketi momoko 'e 1



NGAAHI TIPI KI HE KAI MO'UI LELEÍ

Ko e taimi lelei tahá 'a e taimi ni.

Kamata'aki 'a e ngaahi liliu si'isi'i pē

- Fakakaukau'i 'a e liliú 'oku ne faka'asi mai ai 'a ho'o manako fakafo'ituituí, anga fakafonuá, pea mo e tukufakaholó.
- Fakakaukau ki he liliú takitaha ko ha "ikuna" 'i ho'o lolotonga langa hake 'a e tō'onga 'oku positiví.

'Ai ke vaeua 'a ho'o peleti ngaahi fo'i'akaú mo e ngaahi vesitapoló

- 'Oku fakakau heni 'a e fo'ou, 'aisí, fa'o kapá, pe me'akai mōmoá.
- Fakama'unga fakakaukau ki he fo'i'akau kakató ke laka ange ia 'i he inu huhu'a fo'i'akau 100%.
- Sineki pē he ngaahi fo'i'akaú mo e vesitapoló kae 'ikai ko e pisiketé mo e pulauní.
- Fetongitongi ho'o vesitapoló ke kau ai 'a e lanumatá, kulokulá, mo e lanu molí.
- Teuteu'i ho'o vesitapoló 'o 'ikai ke kau ai 'a e ngaahi soosí, ngaahi keleví, pe ngaahi teuteu 'oku si'isi'i ai 'a e sotiumé, ngako fatú pea mo e ngaahi suka toki tñnaki atú.

'Ai ke vaeua 'a ho'o ngaahi kuleiní ngaahi kuleini kakató

- Fili 'a e ngaahi me'akai kuleini-kakató ke lahi ange ia 'i he ngaahi kuleini kuo toe fakalelei'í.
- Kumi 'a e ngaahi me'atokoni 'oku mā'olunga ai 'a e faipá, ngaahi me'atokoni kuleini kakató 'aki ha'o lau 'a e ngaahi leipolo 'o e Ngaahi tefito'i Me'atokoní.
- Sio ki he Pepa 'o e Mo'oni Felāve'i mo e Faipá (sio ki he peesi 28).

'Alu ki he teulí ma'ulalo-ngakó mo e hala-ngakó

- Fili 'a e hu'akau mo e iouketi ma'ulalo-ngakó mo e hala-ngakó.
- Fakatau 'a e siisi ma'ulalo-ngakó mo e hala-ngakó 'o lahi ange ia 'i he siisi anga mahení.
- Ko e siisi kilimi anga mahení, patá, mo e kilimi 'oku si'isi'i ai 'a e pe hala ke 'i ai ha kalasiumé pea 'oku nau toe mā'olunga 'i he ngako taufuá.

'Ai ke fetongitongi 'a ho'o poloutini anga mahení

- 'Ai ke tuifio 'a ho'o ngaahi me'akai poloutiní ke kau atu ki ai 'a e me'akai mei tahí, ngaahi piiní, ngaahi natí, ngaahi tenga'i'akaú, soí, fua'imoá, ngaahi kakano'i manú, mo e moá.
- Kai 'a e me'akai mei tahí 'o tu'o ua he uike.
- Tñnaki atu 'a e ngaahi piiní pe piisí, ngaahi natí mo e tenga'i'akau 'ikai ke konokoná, mo e soi 'i he ngaahi houa kai tefitó pea mo e ngaahi sinekí
- Tanaki atu 'a e ngaahi piiní pe piisí, ngaahi nati mo e tenga'i'akau 'ikai ke konokoná, mo e soi 'i he ngaahi houa kai tefitó pea mo e ngaahi sinekí

Fakatatau angé 'a e ngako-taufuá, sōtiumé, mo e ngaahi suka toki tñnaki atu 'i ho'o me'atokoní pea mo e ngaahi inú

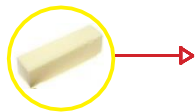
- Lau 'a e ngaahi leipolo 'o e Tefito'i Mo'oni felāve'i pea mo e me'atokoní ke ke ma'u ai 'a e ngaahi polotaki 'a ē 'oku si'isi'i ai 'a e ngako taufuá, sōtiumé, mo e suká



NGAAHI FETONGI KI HE SUKÁ

FETONGI

Lolo Ngaohi kai, pata, laati/ngako



Lolo 'ōlive/'āvoka pe vai.

Suka



soosi 'āpele 'ikai melie

tulēsingi ki he sālatai fakatau mei falekoloa, temata soosi, soosi BBQ, meiōneisi



Tulēsingi ngaohi pē 'i 'api (pule'i 'a e lahi 'o e suká)

Sota fakasuka'aki 'a e suka, siulapu/tuifio



Vai Sipākilingi, vai fakafeleiva (peuliisi, minitī mo e ngaahi 'alā me'a pehē.)

Keke, kuki, paasitā, mo e ngaahi kenitī pā



Fo'ou/tuku 'aisi/kapa fo'i'akau, ngaahi tuifio

ngaahi pā kulanola fakatau mei falekoloa, ngaahi peikolo, ngaahi peisitulī hengaahi tousí



kulanola ngaohi pē 'i 'api (ngaahi nati, tenga'i 'akau, fo'i'akau mōmoa, mo e polisi)

Ngaahi sīliolo melie ki he ma'ume'atokoni pongipongi



Kuleini-kakato, sīliolo 'oku lahi ai 'a e faipá

Kilimi 'osi heu, kilimi ngaohi



Huhu'a hone, huhu'a 'akeivi, sinamoni pe vanilla



Ko e hā 'a e Ngako?

- Ko e ngakó ko ha fa'ahinga me'a 'oku hangē ha uekisí, hangē ko e ngakó, 'oku ngaohi 'i he 'até.
- 'Oku faka'aonga'i ia 'e ho sinó ke ngaohi 'aki 'a e vaiamini D mo e homouni ke tokoni ki hono feheu'aki 'o e me'akai.
- 'Oku mātu'aki 'aonga ia ki he sinó ke ne ngāue fakalelei. 'Oku hanga 'e ho sinó 'o ngaohi 'a e kongā lahi 'o e ngako ko ia 'oku ke fiema'ú ka 'oku ke toe ma'u pē 'a e kongā mei he me'atokoni 'oku ke ma'ú. Ko 'ene fu'u lahi ko ia 'a e ngakó 'e lava ia ke ne fakatupu 'a e ngaahi palopalema ki he mo'uí.

Ko e hā e 'uhinga 'oku mahu'inga ai 'a e Ngakó:

- 'Oku tafe takai 'a e ngakó 'i he totó. Ko 'ene 'alu ki 'olunga 'a e ngaahi lēvolo 'o e ngakó pea 'oku toe pehē pē foki mo e kanongatāmaki ko ia ki ho'o mo'uí.
- Ko e mā'olunga ko ia 'a e ngakó 'oku ne takiaki'i 'e ia ki he mahaki he kālavá, mahaki mafú, pā kālava he 'utó pea mo e mahaki loto ngalongaló.

NGAAHI FIKA 'O E NGAKÓ FAKAKĀTOA
MĀ'OLUNGA 240 mg/dl pe lahi ange
LAINI POTAA MA'OLUNGA 200-239 mg/dl
FIEMA'Ú Si'i ange he 200 mg/dl

Ngaahi Kalasi 'o e Ngakó desirable

- **LDL (low density lipoprotein) – Ngako KOVÍ.** Ko e LDL 'oku ne uta 'e ia 'a e ngakó mei ho 'até ki he ngaahi kongokonga ho sinó. Ko 'ene fu'u lahi ko ia 'a e me'a ni pea 'oku kamata leva ia ke fokotu'utu'u 'i he holisi hanga ki loto 'o ho kālavá 'a ē 'oku ne fafanga 'a e mafú mo e 'utó. (Ko e fika ko 'ení 'oku tonu ke si'isi'i ange he 100)
- **HDL (high density lipoprotein) – ngako LELEÍ.** Ko e HDL 'oku tokoni ia ke to'o 'a e ngako koví mei ho sinó (Ko e fika ko 'ení 'oku totonu ke 60 pe mā'olunga ange)
- **Triglycerides** – Ko e kalasi ngako anga maheni 'eni he sinó. Ko e ngaahi kaloli mei he me'akai 'oku ke kaí 'a ē 'oku 'ikai ke faka'aonga'i 'e he sinó 'i he taimi pē ko iá 'oku liliu kinautolu ia ki he triglycerides pea 'oku tuku leva ia ko e ngaahi seli ngako. (Ko e fika ko 'ení 'oku totonu ke si'isi'i ange 'i he 150)

Ngaahi Tefito'i Mo'oni ki he Kanongatāmaki

- Ta'u motu'á
- Ifi tapaká
- Fu'u mamafa pe fu'u sino
- Hisitōlia fakafāmili he ngako mā'olungá
- Kai 'a e ngaahi me'akai 'oku mā'olunga ai 'a e ngako taufuá mo e ngako kolesiteloló

Ngaahi Tipi ki hono Mapule'i 'o e Ngakó

- Tuku e ifi tapaká
- Fakasi'isi'i e 'olokaholó
- Kai 'a e me'atokoni mo'ui leleí
- 'Ai ke hokohoko 'a e ngāue faka-ē-sinó
- Tauhi ke tu'u ma'u ha mamafa 'oku mo'ui leleí
- Ngāue'aki 'a e faito'ó 'o fakatatau ki hono tu'utu'uní



FAIPA

Ko e Faipá ko e kongá ia 'o e ngaahi fua'i'akaú, vesitapoló, mo e ngaahi kuleiní 'a ia 'oku 'ikai lava ke vetekí.

'Oku fokotu'u atu ke kalami 'e 25-35 'o e faipá ki he 'aho takitaha pe ko e kalami 'e 14 ki he kāloli 'e 1,000 kotoa pē.

*Tokoni ki hono heu 'o e me'akaí *Fakasi'isi'i e ngakó *Ta'ofi e faingata'a'ia 'o e tu'umama'ó
*Malu'i mei he mahakí

Ngaahi Mo'oni felāve'i pea mo e faipá:

1. Ko e ngaahi fua'i'akau mo e vesitapolo mohó he'ikai ke nau lava 'o to'o 'a e faipá.
2. Ko e huhu'a fua'i'akaú mo e vesitapoló 'oku si'i ange ai 'a e faipá 'o fakatatau ki he fua'i'akau mo e vesitapolo kakató.
3. Ko e ngaahi me'akai lahi 'oku fakahū'aki kinautolu 'a e faipá, kaekehe, ko e ngaahi ma'u'anga fakanatulá 'oku kei laka taha ange pē ia.

Ngaahi founga faingofua ke tānaki ai 'a e faipá ki ho'o ma'u me'atokoní:

1. Tānaki 'a e fua'i'akau fo'ou ki ho'o ma'u me'atokoni kotoa pē.
2. To'o 'a e ngaahi kuleini kakató kae 'ikai ko e me'akai sitaasi 'oku toe fakalelei'i.
3. To'o māmālie pē he kamatá- ko e ngaahi liliu vave 'i ho'o me'atokoní 'oku 'ikai ko ha fale'i ia 'oku sai.
4. Fekumi e kolopé – ko e ngaahi me'atokoni 'Ameliká 'oku ma'ulalo ai 'a e faipá 'o fakatatau ki he ngaahi me'atokoni 'a e matakali kehé.
5. Fili 'a e ngaahi sineki 'oku mā'olunga ai 'a e faipá 'o hangē ko e māpakupaku kuleini kakató, popi koané, pe ko e me'atokoni tuifió ngaohi pē 'i 'api.

Ngaahi Me'akai Lelei 'Aupito 'oku Mā'olunga ai 'a e Faipá



Ipu 'e 1
situloapeuli
= kalami 'e 4



Ipu pea 'e 1
= kalami 'e 4



Ipu 'e ¾
supo lenitili
= kalami 'e 14



Ipu 'e ¾
popi koane
= kalami 'e 4



Ipu 'e ¾
polisi
= kalami 'e 3



Ipu 'e ½
mohu he faipa
= kalami 'e 13



MĀSIMÁ

Ko e māsimá ko hono konga pē 'oku ngaohi'aki 'a e sōtiumé, 'a ia ko hono holoki ko ia ho'o ma'u e māsimá 'oku ne fakasi'isi'i ai pē 'a ho'o ma'u 'a e sōtiumé.

'Oku fai nai ha hoha'a ki he lahi 'o e sōtiume 'oku ke ma'u he 'ahó?

- 'Io! Ko e fu'u lahi ko ia 'a e sōtiumé 'oku ne fakatupu 'e ia ke lahi ange 'a e mālohi 'o e totó pea ne toe 'ai 'a e sinó ke ne toe pukepuke 'e ia 'a e ngaahi huhu'a 'i loto sino.
- 'Oku mahu'inga ke fakangatangata 'a ho'o ma'ú koe'uhí kae 'oua na'a ke toto mā'olunga pe te ke puke 'i loto 'a e ngaahi huhu'a 'ikai 'aonga ki he sinó.

Ko e sōtiume faka'aho 'oku fokotu'u atú:

- Ko e milikalami sōtiume 'e 1,000 he 'aho 'oku fokotu'u atu ke ke ngāue'akí.
- 'Oku 'avalisi ki he milikalami 'e 3,400 'oku ma'u faka'aho 'e he tokotaha 'Ameliká.

Ko e Māsima 'e Onó.

- Mā mo e ngaahi takai
- Pisa
- Tu'usi mokomoko/ngaahi kakano'i manu kulokulá
- Fakapaku/moa toe ngaohí
- Peekā/ngaahi saniusí
- Supo fa'o kapá

Ngaahi TIPI ke fakasi'isi'i hono ma'u 'o e sōtiumé:

- Kumi ki he "sōtiume ma'ulaló" pe "sōtiume holokí" 'i he ngaahi leipoló.
- Lele'i e vaí 'i he ngaahi vesitapolo mo e ngaahi lēkiume fa'o kapá.
- Kumi ki he "poloka fo'ou" 'i he ngaahi leipoló pea ke lau 'a e ngaahi leipoló 'i he nngaahi me'atokoni 'osi teuteu'i kotoa pē.
- Ngaahi me'akai tunú, ta'ó pe fakapakú.
- Kumi ki he ngaahi tu'utu'u momokó 'oku si'isi'i ai 'a e sōtiumé.
- Feinga ange ke tofi'i ho'o peeká 'o vaeuá pea ke tānaki atu leva ki ai 'a e sālátí 'o fetongi'aki.
- Fili ki he si'isi'i ange 'a e kakano'i manú kae lahi ange 'a e ngaahi vesitapoló.





KO E VAÍ MO HONO FETUKU E VAÍ KI HE SINÓ

Ko hono tauhi ko ia ho sinó ke 'i ai 'a e vai 'oku tokoni ia ke fakalalakaka 'a ho'o mo'uí fakalúkufua.

Ko e hā 'a e 'uhinga 'oku totonu ai ke u inu e vai?

- Ke u kei mo'ui!
- 'Oku ne 'ave ki tu'a 'a e ngaahi tokisiní
- 'Oku ne tafi'i 'a e tāvaivaia
- Fakatupu ke lahi ange 'a e iví
- 'Oku ne fakatupunga 'a e holo e mamafá
- Fkalakalaka'i 'a e ngaahi nautau 'o e kilí
- 'Oku ne fakafiemālie'i 'a e ngangau 'ulú
- 'Oku ne fakalelei'i 'a e sisitemi 'imiuní
- 'Oku ne tauhi ma'u 'a e hokohoko lelei e heu me'akai

Ngaahi Faka'ilonga 'o e Si'i e Vai



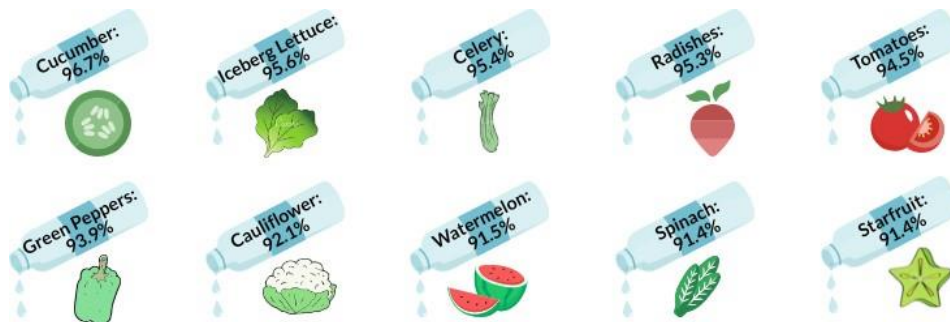
- 'Ikai ke fie ala'ia
- Oma e tā 'a e mafú:
- 'I he ngaahi 'ea velá
- Toe lahi ange 'a e ngāue faka-ē-sinó
- 'Oku 'i ai 'a e mofi
- Fakalele
- Lua
- Feitama pe fiema'u ke tauhi fakaneesi



'Oku fiema'u 'e ho sinó ha vai 'i he taimi ko ia 'oku ke:

- Lahi ange e fieinuáua
- Pakupaku e Ngutú
- Tavaivaia
- Ninimo pe ngangau e 'ulú
- Kovi e fe'alu'aki e me'akai he keté
- Lanu engeenga mālohi pe si'isi'i e tu'uofi

Ngaahi Me'akai Taupotu ki 'Olunga 'e 10 'oku Mohu he Vai



Ngaahi Tipi ki he in uke toe lahi ange 'a e huhu'a:

- Tanaki e 'aisi poloka
- Hu'l 'a e huhu'a fua'l'akau
- Kai 'a e me'akai 'oku lahi ai 'a e vai
- Muimui'l 'a ho'o inu
- Inu 'a e vai 'osi fakafeleiva
- Inu ki mu'a pea ke kai pe sineki
- 'Ai ha'o fakamanatu k eke inu
- To'oto'o ha'o fo'l hina vai
- Tanaki 'a e fua'l'akau pe kiukamipa



KO E SEIFI 'O E FAITO'O LANGÁ

LEA HAKE

Ki mu'a pea ke folo ha faito'o langá pe opioití, 'ai ha ki'i mōmēniti ke ke 'eke ki ho'o toketaá pe toketā nifó 'a e ngaahi fehu'i ko 'eni 'e nima:

1. Pe 'oku ou 'i ha kanongatāmaki 'o e holí (addiction)?
2. 'E lava nai ha toe fa'ahinga me'a ke ne faito'o 'a 'eku felāngaaki?
3. Ko e hā nai hono fuoloa 'a 'eku ma'u kinautolú?
4. 'Oku ke tu'utu'uni nai 'a e tousi ma'ulalo tahá 'oku ala lavá?
5. Ko e hā 'a e palani ke fakahaofi aú?

HŪ KI TU'A

Ke ngāue'i 'a e langá, 'alu ki tu'a mei he ngaahi faito'o 'opioití. 'E malava pē ke ngāue lelei ange 'a e ngaahi faito'o 'oku hā atu 'i laló pea si'i ange 'a hono ngaahi kanongatāmaki pea mo e ngaahi ola tafa'akí.

1. Tuifio 'a e acetaminophen (tailonoló) mo e ibuprofen ('etivilá)
2. Naproxen ('Āliiví)
3. Fakamālohi sino faka-ē-sino
4. Fakamālohi sino
5. Ngaahi faito'o 'e ni'ihí 'oku ngāue'aki ke faito'o 'a e loto 'oku lōmekiná pe loto to'oá
6. Ngaahi telapī fakafepaki (ngaahi huhú)
7. Telapī ki hono fakakaukau'i 'o e 'ulungaangá.

LI KI TU'A

Fakamaau ke ma'a ho'o kapineti tuku'anga faito'o pea to'o 'a e ngaahi faito'o 'oku 'ikai ke ke ngāue'akí 'o 'ave ki he ngaahi pini tānaki'angá 'oku fokotu'u 'i he ngaahi feitu'u he siteití. Ko hono laku fakalelei 'o e faito'o 'opioití:

1. 'E ta'ofi ai kinautolu ke 'oua na'a nau iku ki ha nima hala, tautautefito ki he fānaú.
2. 'E fakasi'isi'i heni 'a e faingamālie ki ha fa'ahinga taha ke ne ma'u 'a e palopalema holí kiate kinautolu.
3. Fakasi'isi'i ai 'a e kanongatāmaki ki he 'ātakaí.