

Ma'i Suka

Masina o le Faalauiloa

O le ma'i suka o se tulaga tau soifua mālōlōina e tumau ma e aafia ai le auala e sui ai e lou tino mea'ai i le malosi (energy). O le insulin o se hormone (hormone) o lana matafaioi autū o le faatonutonuina o le tele o le suka (glucose) i le toto. Pe a e maua i le ma'i suka, e lē o lava le insulin o loo gaosia e lou tino pe e lē o lelei le auala o loo gaosia ai e lou tino le insulin.

O le **Ma'i Suka Ituaiga 1** e māfua ona ua sesē le osofa'ia e le tino o ia lava ma taofia ai lou tino mai le gaosia o le insulin. E masani ona maua le ma'i suka ituaiga 1 i fanau iti, talavou, ma talavou matutua. E lē mafai ona taofia le maua o se tasi i le ma'i suka o le ituaiga 1.

O le **Ma'i Suka Ituaiga 2** e mafua ona ua lē lava le insulin o loo gaosia e le tino pe ua lē mafai ona faaogā e le tino le insulin ua gaosia i se auala aogā. E masani ona aliali mai le ma'i suka ituaiga 2 ina ua matutua, ae peitai ua faateleina pea le aofa'i o tagata ua maua i le ma'i suka ituaiga 2 ae lei taitai ona matutua.

FAAMAUMAUGA TAU FUAINUMERA

- E tusa ai ma le Office of Minority Health:
 - I le tulaga o Tagata Asia Amerika, **e tele atu i le 40 pasene** o i latou e no faamaonia ua maua i le ma'i suka nai lo o Tagata Papa'e e lē o ni Sipaniolo (Hispanic).
 - E sili atu le pasene** o tagata matutua Hawai'i Mao'i ma tagata matutua mai Atu Motu Pasefika (15.6%) e maua i le ma'i suka, pe a faatusatusa ma tagata matutua Asia (8.0%) ma tagata matutua uma i le lunaite Setete (8.7%).
 - Mai le 2017 i le 2018, **e 70 pasene** Tagata Asia Initia **e ono faamaonia** ua maua i le ma'i suka, pe a faatusatusa i tagata papa'e e lē o ni Sipaniolo.
- I se fua faatatau, **e 22 pasene o tagata matutua** i Palau e faamaonia e maua i le ma'i suka ma **e 14.4 pasene o tagata matutua** i Palau atonu e maua i le ma'i suka (Palau Hybrid Survey, 2017).
- E tusa e to'atasi mai le to'atolu o tagata matutua** i le Marshall Islands e maua i le ma'i suka (Republic of Marshall Islands Hybrid Survey Final Report, 2018).
- E tusa ai ma le Centers for Disease Control and Prevention, **e to'atasi mai le to'aiva tagata matutua** Hawai'i e maua i le ma'i suka.

VALA E AVEA MA LAMATIAGA MA'I SUKA ITUAIGA 2



- Olaga e lē lava le gaioi
- Tino puta poo le ova le mamafa
- Matua: ua 45 tausaga pe matua atu
- Ma'i Tuufaasolo a le Aiga: e maua ai se matua poo se uso, tuafafine, tuagane e maua i le ma'i suka ituaiga 2
- Ua latalata ona maua i le ma'i suka (prediabetes)
- Gestational diabetes (ma'i suka a o ma'itaga) poo le fanauina o se pepe e sili atu i le 9 pauna le mamafa
- O se Tagata Aferika Amerika, Sipaniolo (Hispanic/Latino) Amerika, Initia Amerika, poo Tagata Alaska Mao'i. E sili atu ona lamatia ai nisi Tagata Pasefika ma Tagata Asia Amerika

FAAILOILO & ĀUGA MA'I SUKA ITUAIGA 2



Pe afai e te maua i so o se tasi o nei faailoilo ma āuga o le ma'i suka e mulimuli mai, ia vaai lau foma'i ina ia fai se siaki o le suka o lou toto:

- Fia inu ma fia'ai soo
- Fai soo le fe'au vai, aemaise lava i le pō
- Ua faaitiitia le lapo'a e aunoa ma le taumafaiga
- Ua puaoa le va'ai
- Ua pē pe mā'ini'ini lima poo vae
- E matuā vaivai lava
- E matuā mago le pa'u
- E tuai ona pepē po'u ma ma'i papala
- E tele ina ma'i nai lo le tulaga masani

PUIPUIGA MA'I SUKA ITUAIGA 2

E mafai ona e puipuia mai poo le faatuai ona maua ai le ma'i suka ituaiga 2 pe a fai suiga e faigofie ma ua faamaonia le aogā e pei o le faaitiitia le mamafa pe afai ua ova lou mamafa, taumafa mea'ai paleni ma lelei, ma fai ma masani ona gaioi.

Faamalositino - fai se sini e gaioi mo le 30 minute i aso ta'itasi (savali, siva, tai chi)



Taumafa i mea'ai paleni - 'ai fualaa'u'aina ma fualaa'u faisua, i'a, ma faaitiitia ai le 'ai i mea'ai e muai gaosi i auala faaonapōnei



Mulimuli i fautuaga faafoma'i - asiasi i lau foma'i autū e saunia lou tausiga, Community Health Center (Nofoaga Autū a le Soifua Mālōlōina i le tou Vaipanoa), Native Hawaiian Health Center, poo le Rural Health Clinic (Ofisa mo le Soifua Mālōlōina i Nuu Maotua)

PUNA O FAAMATALAGA

- American Diabetes Association: diabetes.org
- American Heart Association: heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-tools—resources
- National Council of Asian Pacific Islander Physicians: ncapip.org/diabetes
- Pacific Islander Diabetes Prevention Program: pacificislanderpp.org/resources
- Joslin Asian American Diabetes Initiative: aadi.joslin.org/en
- Healthy Hawaii Initiative: healthyhawaii.com/prevent-diabetes-2

PUNA O FAAMATALAGA

The Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)
The Office of Minority Health (ohhs.gov)
Palau Hybrid Report (palaugovpw)

Ministry of Health and Human Services Republic of the Marshall Islands (rmihealth.org)