



Module 21

Kuhtuh pac Mwe Etwacack ke Mihsen Suka (T2)



Kom srihke kuhiyom in kosraclah kuh ahksuhmuhiye sikyak luhn Mihsen Suka (type 2 diabetes) ke ahksri ac mukwiwi in ahsrosr.



Pa inge mwe sramsram lasr uh:

- Ma kom enenuh in etuh ke mihsen suka (type 2 diabetes)
- Kom ac etuh fuhkah lah kom oasr ke mihsen suka (type 2 diabetes)
- Kom ac karingin fuhkah mihsen suka (type 2 diabetes)

Kom ac oraclah pac plan se lom sifacna!



Ma enenuh in etweyuck ke mihsen suka (type 2 diabetes)

- ✓ Inkaiyen mwet mihsen suka (type 2 diabetes) uh sifacna checki luhpan suka lalos uh ke lwen nuhkwewa kuh week nuhkwewa. Ac eltahl lohacng nuhke luhpan suka lalos an.
- ✓ Puhs mwet mihsen suka (type 2 diabetes) ma eis ono in sang karingin luhpan suka lalos uh.
- ✓ Mwet ma oasr ke mihsen suka (type 2 diabetes) uh wacna enenuh in oraclah kain in test ke laboratory.





Kain in Mihsen Suka (Type 2 Diabetes)

Ke mwet mihsen suka uh (type 2 diabetes), mahnoltahl tiac kuh in oraclah kuh orekmakin insulin wo. Sripac inge pwacnacng suka in oan na ke srah tiacna som nuh ke cells. Kalmac pa cells inge ac tiac na eis kuh fal se. Fin yohklac suka ke srah pahtlac ac kuh in oraclah kain in elyah nuhke mahnosr.

Mihsen Suka (Type 2 diabetes) el kuh in ahkkolukye:

- Heart ac ahlko, suc kuh in kollah nuhke heart attack ac stroke (ullac luhn mahno)
- Ahlko
- Kidney, ac kuh in kohllah nuhke uhsahllah kuh tiac orekma luhn kidney
- Ahtronmuhta ac kuh in kohllah nuhke kunlac
- Niac ac kuh in kohllah nuhke tahtlah/sihpsihplac
- Ikoen wihs
- Kolo



Ac fihsracsr kom in weack mihsen suka (type 2 diabetes) kom fin:

- Arulacna toasrlac (overweight kuh obese)
- Sislah pacl yohk lom in muhta kuh oan
- Oasr inmahsrlon ninac, pahpah kuh tulik wiom wi mihsen suka (type 2 diabetes)
- Kom African American, Hispanic, Native American, kuh Asian American
- Kom yac 45 kuh mahtuh liki. Sahp sripac se inge ma ke inkaiyen mwet uh kahkhsriklac ke mukwiwi in ahsrosr lalos a toasri ke matwaclos fahsr nuh lucng. Tusruktu, mihsen suka (type 2 diabetes) el akilenyuck muh kihluckyak inmahsrlon mwet fuhsr uh pac.
- Mihsen suka ke kom pihtuctuc ah (gestational diabetes)

Sramsram Soko kac! Alik ac Nena



Alik el oasr in sensen in weack mihsen suka (type 2 diabetes). El srihke elan kosraclah kuh ahksuhmuhiye sikyak la an ke ohiyac ma ac karuhnganuhl elan fokoko ac tiac mas.

Pahpah tuhmwac! Alik ah, Nena, el mihsen suka (type 2 diabetes). Finsrak lal uh pa in karihngihn suka lal ah in oan ke luhpah fal.

Ohiyen mongo ac mukwikwi in ahsrosr lal Alik ac Nena uh arulacna oacna sie. Eltahl kwewa srihke in sun ac muhtana ke paun ma fal toasriac!tahl in oasr kac. Eltahl kwewa lohacng pac nuhke ohiyen mongo ac mukwikwi lalos uh.



Sramsram Soko kac! Alik ac Nena



Sie ma Nena el oruh siena luhkwel Alik uh pa, el checki suka lal ah ke lwen nuhkwea. Na el srike in lohacng nuhke results kuh sikyak ah. Nena el oacyacpac nihm ono in karingin suka lal ah.

Alik ac Nena kwewana srihke in lohacng nuhke health lalos uh. Tusruktuh, fusus kuhtuh muhtwacta lal Nena nuh yurin mwet luhn lohmi ono ah. Puhkantwen pac lab test lal. Weacng check suka lal uh, el enenuh in checkiyuck blood pressure, cholesterol, kidney, ahtronmuhtahl, ac niac! ke pac! enenuh uh.

Alik el srilac. Sikyak kuh result sahflah se lal ke check suka lal ah wona. Mwet luhn lohmi ono ah ma kaksrel ah fahkwacng lah el oruh ohiyac ma enenuh in kosrac! kuh ahksuhmuhiye sikyak luhn mihsen suka (type 2 diabetes).

Check suka sahflah se lal Nena ah wo pac. Mwet luhn lohmi ono ma kaksrel ah ahkkweyac! ac fahkwacng lah el arulacna orac!ah ip lal in karingin suka lal in oan na ke luhpah fal.



Moul Lom ac Mihsen Suka (Type 2 Diabetes)

Ac fuhkah eklac lun moul lom an fin kom mihsen suka (type 2 diabetes)?

Meac kom ac oruh in kosraclah?

