

Mo nisi faamatalaga e uiga i le maisuka (e aofia ai faamatalaga i taumafa faatonuina) faafesootai Ma'isuka i Ausetalia i le Telefoni 1300 136 588  
Ua lomia e Maisuka i Ausetalia le tele o faamalamalamaga ua mafai ona maua i le tele o gagana.

The logo for multicultural communication features the word "multicultural" in a smaller font above "communication". A stylized starburst graphic is positioned above the letter "i" in "multicultural".

Samoan

13 July 1997

Telephone numbers are correct at time of publication but are not continually updated. You may need to check the numbers in the telephone directory.

Aua nei gaoia e le ma'isuka lau vaai

Don't let diabetes steal your sight

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

The logo for the NSW Health Department features the text "NSW HEALTH" in a large, bold, sans-serif font. A stylized cross symbol is integrated into the letter "H". Below "NSW HEALTH" is the word "DEPARTMENT" in a smaller, spaced-out, all-caps font.

## **Aua nei gaoia e le ma'isuka lau vaai**

### **Don't let diabetes steal your sight**

E tusa ma le 400,000 tagata i Ausetalia, ma o le toatele lava o i latou o loo manatu e le o mama'i i latou, o loo malolosi lava, ia ma le le iloa o la e maua i latou i le mai suka, ose faamai o loo lamatia ai o latou mata ma le vaai. O foliga vaaia o le mai suka e le masani ona iloa gofie, ma afai e le iloaina ma maua, ia ma le togafitia, e mafai ona oo atu ai lava i 'Ù e faatauasoina (ma isi mau faafitauli matautia o le soifua maloloina) O le mai suka la ua tua'ina i ai le sefulu pasene o tauaso i Ausetalia, ma ose mafuaaga pito sili atu lea o tauaso i tagata e lalo ifo o le 65. Peitai ane, o lenei leiloaga poo le faaleagaina o le vaai, e mafai ona puipuia.

### **O ai e ono aafia i le ma'isuka?**

Soo se tasi lava e ono aafia. Ituaiga 1 (e masani ona manaomia tui inisalini - insulin injection) e ta'atele lava i tamaiti ma le autalavou, ae soo se taimi lava o le olaga e tupu ai. A'o le toatele o tagata e maisuka, e maua i le maisuka Ituaiga 2, lea e masani lava ona maua ai tagata matutua i luga atu o le 40, ma o le mafuaaga sili lava, o le ituaiga olaga e soifua ma tatou ola ai. Soo se tasi la ua sili atu i le 40, e mamafa tele, poo le i ai foi i le talafaasolopito o lona aiga le maisuka, poo se tamaitai ua fanaua se pepe e sili atu i le 4 kilo le mamafa, e sili atu la le maualuga o le tulaga e ono aafia ai i le maisuka. O tagata mai nisi o atunuu eseese, e maualuga foi le tulaga e mafai ona aafia latou, e aafia ai tagata mai Europa i Saute, Saina, Asia Saute i Sasa'e ma Tagata e i ai o latou pito Initia.

### **E faapefea ona aafia mata i le ma'isuka?**

A maua loa se tasi i le ma'isuka, o le a le mafai loa e le tino ona pulea le maualuga o le suka i le toto. Afai la ae le togafitia, o le maualuga o le suka o le a aafia ai loa ma mama'i ai fatuga'o, o le a' faaletonu ia neula ma oo ai ina tipimotuina le vae poo vae fo'i, ma maua ai foi i ma'i o le fatu ma le pepe o neula uma o le tino - stroke. E faaleagaina ai foi ma alatoto laiti o mata, mafua mai ai le faafitauli e igoa o le letinopafi - retinopathy. Talu ai la ona o faailoga o le mai e seasea ona iloa, o le aafiaaga o le a matua sili ona leaga, ao lea lava sa e faapea oe muamua e leai se leaga o tupu. O le mea lea e taua ai lava le faifai pea le su'eina o mata. Soo setasi lava e maua i le ma'isuka, e tatau lava ona siaki mata i le taimi e iloa ai ua maisuka, ia ma tai lua tausaga ma siaki e se tasi ua talenia i le vaaia o le mai lea o le letinopafi - retinopathy, faamai o mata (se fomaina mata -

ophthalmologist, teine tausi mai fomaina mata, fomaina faapitoa o le maisuka poo se Fomaina foi). Soo se tasi e maua i le faamai lea o mata o le letinopafi - retinopathy, e tatau lava ona siaki ona mata faatasi i le tausaga. A faapea e vave ona iloa lenei faafitauli, o le taotoga e fai i le moli sulu e tipi ai - 'laser surgery, o nei togafitiga e masani lava ona puipuia ma taofia mai ai le faaleaga teleina o lau vaai. (O tipiga nei e faia i le sulu malosi lea - Laser surgery, o loo faa'oga ai lenei sulu e togafiti ai le mea tonu lava lea ua aafia i le faamai lea o le letinopafi - retinopathy.

### **O le a le fesoasoani e puipuia mai ai mai le letinopafi?**

O le vaaia lelei o le maualuga o le suka i le toto, o le mulimuli lelei lea i le meaai ua faatonuina mai e le alii fomaina, poo le fomaina e vaaia mea ai, o le faamalosi tino faifaiso'o, o vailaau pei ona faatonuina, ma alualu pea e siaki mata. Fiafia e ai le tele o siliolo - cereals, fualaau faifatu ma fualaau aina, faaititia le ga'o i au mea ai, faamalositino faifaisoo, o le a le gata ina togafitia ai le maisuka, e fesoasoani foi i le puipuia mai le mai o le tele o ga'o i le tino, ma le toto maualuga - o le lelei la o le maualuga o le ga'o i le tino, ma le maualuga o le toto e taua tele foi i le puipuia mai le faamai lea o le letinopafi - retinopathy.

### **Faapefea ona ou iloa ua maua a'u i le ma'isuka?**

E ui lava o nisi tagata o le a latou maitauina le faateleina o le fia inu so'o, atoa ma le tula'i soo i le feau vai, ua leai se malosi, nenefu le vaai, ma po'u papala i le pa'u atoa ai ma le itusa o tamaitai, ae leai lava ni foliga aliali mai. Tasi lava le mea e matua iloa lelei ai o le fesili lea i lau fomaina ia sueina lou toto. Soo se tasi lava ua sili atu lona mamafa, ua i luga atu o le 40, toe i ai i le talafaasolopito o lo latou aiga le maisuka, ia poo le fanaua ose pepe e sili atu i le 4 kilo e tatau loa ona faia se suesuega i se taimi vave lava. Afai la e maua ua maisuka, o le a mafai lava ona faatonutonu ma pulea i mea ai talafeagai lelei faalesoifua maloloina, ma le faamalositino faifaipea, sa le ulaula, ia ma faaititia le inu ava malosi. A'o nisi tagata ua aafia, o tui inisalini poo fualaau e manaomia e taofiofi ai le ituaiga maisuka lea.

### **Faapefea ona e faaititia le ono aafia o oe i le maisuka?**

O le vaaia lelei lea o lou mamafa soifua maloloina lelei, faaititia le maualuga o ga'o i au mea ai, ma ia matua malosi lou tino i faagaioiga faaletino.