



Ìwé Pélébé Akóni N'ímò Nìpà Ìto Sùgà

Self Healthcare Empowerment Initiative (SHEI)

Mò nípa ìtò sùgà:

o Kíni ìtò sùgà?

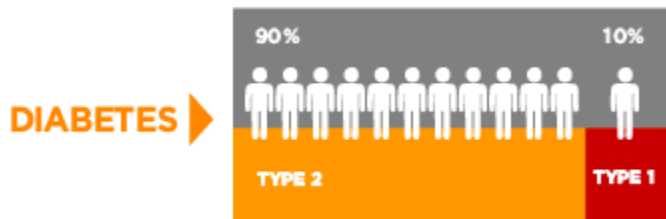
- o Ìtò sùgà ni àílẹ̀rǎ/àìsàn tó l'ágbára, tó sì má n wà pẹ̀lú àwọn tó ní ní gbogbo ojú aiyé wọn. Ó má n se lẹ̀ tì iwón sùgà tó wà nínú èjẹ̀ bàp ọ̀ ju bó ti yẹ̀ lọ̀ nítorípé ara kò le se àmúlò rẹ̀ bó ti tọ̀.
- o Ẹ̀nikẹ̀ni ló lè ní ìtò sùgà, kò yọ̀ ọ̀mọ̀dẹ̀ s'ílẹ̀.
- o Ìtò sùgà jẹ̀ àílẹ̀rǎ tó n'ílò àyẹ̀wò lórè kòòrè, nítorípé ó lágbara ju bó ti wà tẹ̀lẹ̀ lọ̀ pẹ̀lú ìrẹ̀kojá àkókò.
- o Tí èniyàn ọ̀ bá gba ìtọ̀jú fún ìtò sùgà, ó seé se kí ó tún fa àwọn àìsàn tó lágbara míràn sínú àgọ̀ ara.
- o Tí èniyàn bá ti le ní àìsàn ìtò sùgà kò sé wòsàn, sùgbón mí mu ojú tó iwón sùgà tó wà nínú èjẹ̀ lè d'ékun kí àwọn àìsàn míràn má jẹ̀ yọ̀ nínú àwọn èyà ara tó kù ní pa ìtò sùgà
- o Ó seé se kí èniyàn ní àìsàn ìtò sùgà tì ó bá ní irú àwọn ìrírí yí:

**SYMPTOMS OF TYPE 1
AND TYPE 2 DIABETES
MAY INCLUDE**



- o Òùngbẹ̀ àgbẹ̀ jù
- o Ebi àpa jù
- o Àíríran geere
- o Títò l'ápọ̀jù (kí èniyàn ma jí tọ̀ ní èmẹ̀ta [3] l'óru tà bí jù bẹ̀ lọ̀)
- o Rírẹ̀ l'árẹ̀jù (pàápàá jù lọ̀ léyìn t'èniyàn bá sẹ̀sẹ̀ jẹun tán)
- o Kí èniyàn máa kan r aláì ní ìdí
- o Egbò tì kò j'íná rárá tà bí tì kò tètè j'íná.
- o Rírù – bó ti lè jẹ̀ wípé èniyàn n jẹun sí (ipele kíní/1)
- o Ríro tà bí àìní ìmọ̀lára ìfowókàn ní ọ̀wọ̀ àti ẹ̀sẹ̀ (ipele kejì/2)
- Ònà mèlò ní ìtò sùgà pín sí?

- o Irufé àisàn ìtò sùgà méjì ló wà- ìpele kíní/1 àti ìpele keji/2.



- Kíni ìtò sùgà (ìpele) kíní?

- o Ìtò sùgà kíní (1) máa n sẹlẹ n'ígbà tí àgọ ara kò bá pèsè èròjà insulínì tí kò tó, tàbí kí ó má pèsè rẹ rára, èyì á sì jẹ kí sùgà pọ nínú èjẹ ju bó ti yẹ lọ.
- o Àgọ ara má n rí sùgà láti inú àwọn óúnjẹ tí á n jẹ, insulínì jẹ omijé ara tó má n ran àgọ ara l'ọwọ láti ẹ àmúlò sùgà fún okun níní.
- o Bó ti lẹ jẹ pé ìtò sùgà kíní (1) wọ pọ nínú àwọn ọmọ kékerè àti ọdọ, ó má n sẹlẹ nínú àwọn àgbàlagbà nàà.
- o Ìtò sùgà kíní ní àwọn àmì tó má n farahàn l'ójìjì.
- o Ké sí dókítà rẹ tó bá rí àwọn àmì tí a ti d'árúko yí nínú àgọ ara rẹ tàbí ọmọ rẹ.

- Kíni ìtò sùgà (ìpele) keji?

TYPE 2 DIABETES

What is Type 2 Diabetes?
people with type 2 diabetes have too much sugar in their blood. This can cause serious health problems

Did you know?
Most people do not know that they have type 2 diabetes

Diabetes can lead to health problems
Diabetes causes damage to blood vessels - it can cause:

- Strokes
- Blindness
- Heart Attacks
- Kidney Failure
- Amputation

Diabetes also causes
- Damage in an unborn child
- Sexual problems

But the good news is blood sugar control can help prevent these problems

- o Ìtò sùgà keji ní láti ẹ pèlú bí àgọ ara ẹ n ẹ ẹ àmúlò sùgà tó wà nínú èjẹ.
- o Ìtò sùgà keji ni ó wọpọ jùlọ, tó sì jẹ idá mèsàn nínú mewa àkójopọ isèlẹ àisàn ìtò sùgà.

- Àwon nkàn wo ló le ran jíjeyo àrùn ìtò sùgà (2) l'ówó?



- o Ìtò sùgà kejì ní oríṣíríṣi nkàn tó lè ràn l'ówó. Ní ọ̀pọ̀ igbà ó le jẹ̀ àjogúnba láti ara ọ̀bí tàbí ní pa irú igbé aiyé tí èniyàn n gbé (irú ọ̀únjẹ̀ tí èniyàn n jẹ̀, bí èniyàn se gbé'wọ̀n tó àtì dá ara yá sí, ara sísan jù).
- o Ìtàn ìtò sùgà nínú ẹ̀bí (bóyá ọ̀bí tàbí ẹ̀gbọ̀n/àbúrò)
- o Ìtàn àyẹ̀wò sùgà inú èjẹ̀ tí kò p'ẹ̀ye tó (ìpilẹ̀ ìtò sùgà)
- o Ìtàn ìtò sùgà nínú oyún tàbí kí obinrin bí ọ̀mọ̀ tí ó tóbi/wọ̀n ju iwọ̀n pọ̀n mèsàn [9] lọ. (ìtò sùgà aláboyún)
- o Alájogúnba
- o Kí èniyàn tí jẹ ọ̀mọ ọ̀dún márùn lé l'ógòjì tàbí jù bẹ̀ lọ́ kí ó sì ní ìkan àbí méjì nínú àwọn ohun tí a ti kà s'ílẹ̀ l'ókè (bó tilẹ̀ jẹ̀ wípé àkòsílẹ̀ ìtò sùgà kejì ti n wọ̀pọ̀ sí l'áàrin àwọn ọ̀dọ̀).
- o Àkójọ̀pọ̀ àwọn ohun tí a kà s'ílẹ̀ yí le fa kí àgọ̀ ara má p'èsè insulínì tó tó, ó sì tún le fa kí ara má le se àmúlò insulínì bó tí yẹ.
- o Ài le se àmúlò insulínì ni ohun tó n fa ìtò sùgà kejì jùlọ



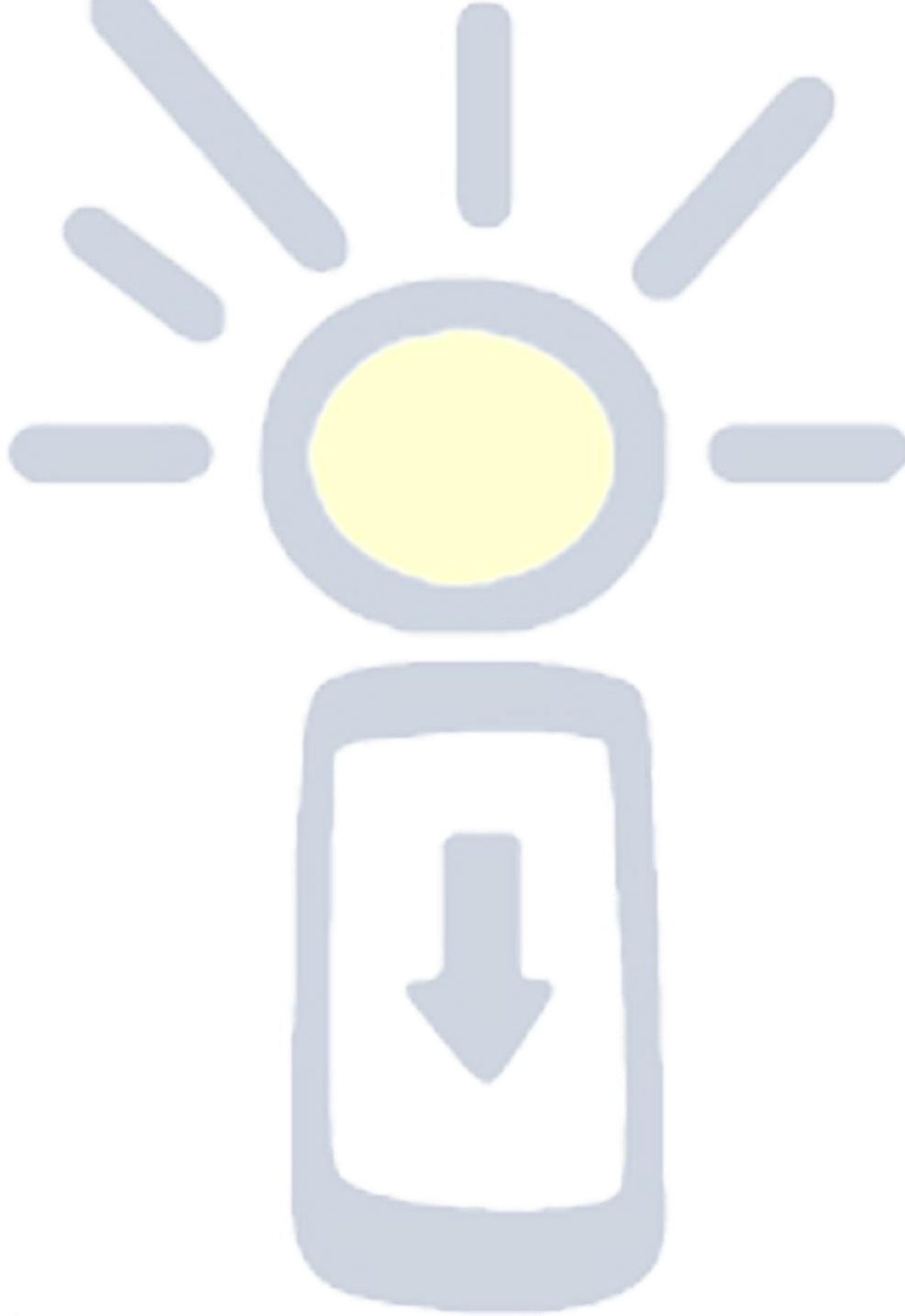
- Báwo ni a se n m'ójú tó ìtò sùgà?

- o Àwọn èniyàn tó bá ní ìtò sùgà nílò lá ti má se àwọn ohun wònyí:
 - ☐ Lo insulínì tàbí àwọn ọ̀gùn míràn bí dókítà re bá se darí.
 - ☐ Jíjẹ ọ̀únjẹ̀ tó s'ara l'óore, tó p'ẹ̀ye fún ẹ̀ni tó ní ìtò sùgà
 - ☐ S'ise àyẹ̀wò sùgà inú èjẹ̀ l'òòrè k'òòrè l'ójoojúmọ̀.
 - ☐ Dídá ara yá l'òòrè k'òòrè.

- Kíni a kà sí ìpilẹ̀ ìtò sùgà?

- o Ìpilẹ̀ ìtò sùgà jẹ̀ atọ̀ka sí àmòdájú péè èniyàn ní ìtò sùgà – a lè kà sí ìkìlọ̀.

- Ó má n' sẹlẹ nígbà tí sùgà inú ẹjẹ bá ga ju bó ti yẹ lọ, àmọ tí kò tî ga dé ibi tí a ti lè pé ní àrídájú ìtò sùgà.
- Sùgbón ó dára lá ti mò wípé ó ẹeşe láti d'ènà mò ìpilẹ ìtò sùgà yí kó má bá di ìtò sùgà sànsàn.



M'ójú tó Ìtò Sùgà

**KEEP AN EYE
ON YOUR
DIABETES
(MONITOR):**

**KEEP
CALM
AND
CHECK YOUR
BLOOD
SUGAR**

**KEEP
CALM
AND
CONTROL
DIABETES**

**KEEP
CALM
AND
STOP
DIABETES**

- Tí èniyàn bá ní ìtò sùgà , ó ɛ pàtàkì láti m'ójú tó n'ípa àyèwò ojoojúmọ àti lóòrè kóòrè láti mọ bí sùgà ɛ pọ sí nínú èjẹ.
- Àyèwò olójó kúkurú àti olójó gbọọpọ ɛ Pàtàkì nítorí pé ó ɛéṣe kí àwọn kan má ríà wọn àmì ìtò sùgà bó ti lẹ jẹ pé sùgà tó wà nínú èjẹ wọn pọ ju bó ti yẹ lọ. Sùgbón tí ó bá ní ìrírí òngbẹ àgbèjù, ìtò àtòjù, ìrèwèsì àti àwọn àmì mírán tó fi ara pé ti ìtò sùgà , ó lè jẹ atọka sí àisàn ìtò sùgà.
- R'írù l'ójìjì tàbí láìròtélé ɛ jẹ atọka sí àisàn ìtò sùgà, ó sì yẹ kí á sọ fún dókítà àbí nọ̀sì wa n'ípa rẹ.
- Àwọn èlómí á ma ní ìrírí sùgà tó kéré ju bó ti yẹ lọ nínú èjẹ, lílo àwọn òògùn oníkóró kan tàbí èròjà insulíni láti tójú ìtò sùgà le fàá.
- Tí òyì bá ríkọ èniyàn, tó tún r'làágùn ju bó ti yẹ lọ tí iwọn sùgà inú èjẹ rẹ kéré ju bó ti yẹ lọ, ó yẹ kí á fi àwọn ohun mímu aláádídùn tàbí kóró sùgà ɛ ìtòjú rẹ. Kí á sì fi tó dókítà àti nọ̀sì wa l'etí.
- Kíni àyèwò olójó kúkurú?



- Àyèwò olójó kúkurú ni kí á fi èrọ iwọn gúlúkòsì wọn iye sùgà tó wà nínú èjẹ wa fúnra wa.
- Eléyí á fún wa ní èsì lésèkèsè nípa iye sùgà tó wà nínú èjẹ wa.
- Kíni èrọ iwọn gúlúkòsì?
 - Èrọ iwọn gúlúkòsì ni èrọ tí a fi n wọn iye sùgà tó wà nínú èjẹ fúnra eni.
 - Dókítà tàbí nọ̀sì re yío ɛlàyé fún ẹ ibi tí o ti le rí èrọ yí rà.

- Kílóde tó fi ye kí á ma se àyèwò olójó kúkurú?
 - Yíyè sùgà tó wà nínú èjè wa wò á sọ fún wa iye sùgà tó wà níbè nígbàtí a yé wò.
 - Ojoojúmọ́ ló ye kí èniyàn ma se àyèwò yí.
- Àwon òkan wo ló l'ówó sí èsì àyèwò mi?
 - O le wo bí èsì àyèwò se yàtò sí ara wọn sí nínú itò tàbí sùgà inú èjè nípa síse àyèwò itò tàbí èjè rẹ n'írú àwon àkókò wọn yí:
 - N'ígbà eré idárayá
 - Nígbàtí a l'òdògùn
 - Nígbàtí a sèsè jẹun
 - N'ígbà àárẹ
 - N'ígbà tí a bá se wàhálà
- Kílóde tó fi ye kí n se àyèwò èjè mi?
 - S'íse àyèwò èjè rẹ á jẹ kí o mò bóyá àwon àyípadà tó se láti m'ójú tó itò sùgà n s'íse bó ti ye.
- Àkókò wo ló ye kí ma se àyèwò èjè mi?
 - Bá dókítà àti nọ̀sì rẹ jíròrò l'órí àkókò tó dára jù lọ láti ye èjè rẹ wò. A gbá n'íyànjú pé kí á ma se àyèwò èjè wa niàwon àkókò wọn yí:
 - ☐ Bí a bá ti jí l'áárò (kí á tó jẹun)
 - ☐ Kí á tó jẹun (àárò, ọ̀sán, alẹ)
 - ☐ Wákàtí méjì léyìn óúnjẹ
 - ☐ Kí á tó bèrẹ àti léyìn tí a bá parí isẹ
 - ☐ Kí á tó jẹ àti léyìn tí a bá jẹ àwon óúnjẹ
 - ☐ Nígbàtí èniyàn bá se aaré
 - ☐ Láti wo bí òdògùn se n'ísẹ sí l'éyìn tí a bá pààrò òdògùn.

Ó dára kí á se àkọ̀sílẹ̀ àwon èsì àyèwò yí láti mọ bí itòjú wa se n' tẹ̀síwájú sí.

 - Ìkànnì aiyélujára ti 'Manage Am' l'órí ẹ̀rọ̀ ibánisọ̀rọ̀ alágbéká le ran wá l'ówó láti se àkọ̀sílẹ̀ àwon èsì àyèwò re.
 - Tíà wọn àyèwò yí bá se àfihàn sùgà inú èjè tó ga ju bó ti ye lọ, á dára kí á ma se àyèwò ní ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ igbà kí á sì ma se àwon àtúnse sí óúnjẹ jíjẹ àti igbé aiyé wa.
 - Tí àyèwò náà bá tún fihàn pé sùgà inú èjè sì ga, a ó nílò láti rí dókítà àbí nọ̀sì wa fún imọ̀ràn
 - Àkọ̀sílẹ̀ èsì àyèwò wa yíó ran wá l'ówó láti mọ bí itòjú wa se n' se dáadáa sí.- Kíni àwon ònkà/nómbà tó fara hàn l'ójú ẹ̀rọ̀ iwòn gúlúkòsì mi tùmò sí?
 - Ẹ̀rọ̀ iwòn gúlúkòsì á se àfihàn nómbà tó sọ iye sùgà tó wà nínú èjè rẹ n'ígbà tí o se àyèwò náà.
 - Tábilì tó wà ní isalẹ̀ yí şàlàyé itumọ̀ àwon nómbà náà.

Nọmbà orí ẹrọ iwọn gúlúkòsì		Ìtumò	
		Àfojúsùn(ẹyí tó dárá)	Ó kù díẹ káátó
Kí á tó jeun	mmol/L	4.4 – 7.2	Ju 7.2 lo
	mg/dl	80 – 130	Ju 130 lo
Wákàtí méjì léyìn óúnjẹ	mmol/L	Kéré ju 10.0	Ju 10 lo
	mg/dl	Kéré ju 180	Ju 180 lo

- Kíni mo le ẹe tí ẹsì àyèwò mí bá “kù díẹ káátó”?

Ẹyí túmò sí pé sùgà inú ẹjẹ tí ga jù. Ẹe àwọn ohun wọnyí:

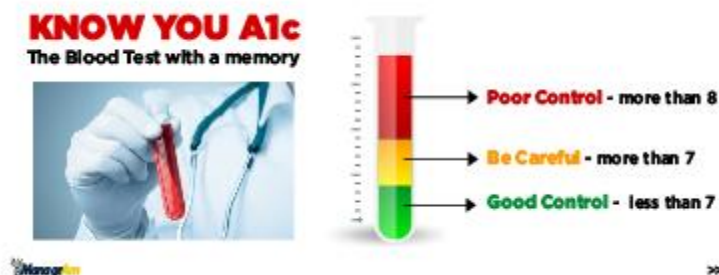
- ☐ Ma mu ọpọlọpọ omi.
- ☐ Dín àwọn óúnjẹ oní táásì àti sùgà kù tí tí sùgà inú ẹjẹ rẹ á fi wá sílẹ, sùgbón sé díẹdíẹ.
- ☐ Ma ẹe àyèwò ẹjẹ rẹ ní wákàtí méré méré.
- ☐ Rí dókítà rẹ kí wọn sì pààrò ògùn rẹ tí kò bá wá s’ílẹ s’íbẹ.

- Kíni àyèwò olójó gbooro?

- o Àwọn ọ̀nà mírán wà láti m’ójú tó sùgà inú ẹjẹ rẹ ní ilà̀nà tí olójó gbooro.
- o A lè gba ẹjẹ láti inú ọ̀pó ara láti mọ bí ìtójú ìtò sùgà rẹ ẹe ní lọ sí.
- o À ńpe àyèwò náà ní “Hemoglobin A1c (HbA1c)” wọn sì máa ń sàbà ẹe ní yàrá ìyèwò tí ilé iwòsàn.

- Kíni àyèwò A1c jẹ?

- o Àyèwò A1c jẹ àyèwò ẹjẹ tó má ńṣe àfihàn bí sùgà ẹe pọ sí nínú ẹjẹ èniyàn láti bí oṣù mọ́ta s’èyìn. A tún má pe àyèwò A1c ní hemoglobin A1c (HbA1c).



Rántí pé: Àyèwò olójó gbooro (A1c) àti àyèwò olójó kúkúrú (pèlú ẹrọ iwọn gúlúkòsì) ń ṣisẹ papọ láti ẹe àfihàn iye sùgà tó wà nínú ẹjẹ rẹ ní.

Gba Àkóso Ìtò Sùgà



O le gba àkóso ìtòjú ìtò sùgà re nipa sise àwọn òkàn wòn yí:

✓ **Gba àkóso kó sì dín sùgà inú èjè re kù pèlú:**



Láìpé ojó/Lésèkèsè

- Dín jíjẹ oúnjẹ onísùgà/aládídùn kù.
- Dín jíjẹ oúnjẹ oní táásì kù.
- (Sise eré) ìdaráyá.
- Òògùn lílò

Olójó gbooro

- Dín jíjẹ oúnjẹ olórà kù jojo.
- Má mu ọtí apani mó tí ó bá şeése, bí kò bá şe dá dúró dín kù jojo.
- Dín sísanra re kù.
- Má dárayá.

✓ **Gba àkóso ko dín ifún pá re kù**

- Má dárayá l'òpò ìgbà
- Lo Òògùn re
- Dín sísanra kù
 - o Àṣàyàn oúnjẹ: Má jẹ oúnjẹ tí kò ní iyò púpò
 - o Maa jẹ èsò àti ewébè si (ó kéré jù, idá márún oúnjẹ l'ójúmó)
 - o Má mu ọtí apani mó tí ó bá şeése, bí kò ba şe dá dúró dín kù jojo.
 - o Dín oúnjẹ jíjẹ kù láti d'èná ara sísan jù.

✓ **Gba àkóso nípa dídín èròjà kòlèstèrò re kù**

- Má dárayá
- Lo òògùn rẹ – (rí dókítà rẹ)
 - Àṣàyàn óúnjẹ: Dín óúnjẹ oní iyò kù.
 - Dín óúnjẹ ọlórà kù.
 - Yípadà sí jíjẹ àwọn ọ̀rǎ tí kíi ẹ ara n’íjàmbá
 - Mǎa jẹ èsò àti ewébẹ̀ sí (ó kéré jù, ìdǎ mǎrún óúnjẹ l’ójúmọ̀)

✓ **Gba àkóso nípa mí m’ójútó ibànújé àti àròkàn**

- Lo òògùn rẹ – (rí dókítà rẹ)
- Dárayá
- Má j’ìnà sí ẹbí àti àwọn ọ̀rǎ
- Gba ìmòràn láti ọ̀dọ̀ àwọn akòsẹ̀mọ̀sẹ̀ tàbí dókítà

✓ **Gba àkóso kí o sì má fa sìgá mó**

- Gba ìtójú ìrọ̀pò èròjà nikotínì
- Darapọ̀ mọ̀àwọn ẹgbẹ̀ agbani n’yànjú láti dá sìgá fífà dúró.
- Dá ọ̀jọ̀ láti f’òpin sí ìwà náà.
- Bèèrè kíó sí gba ìrànlowọ̀ àti ìyànjú láti ọ̀dọ̀ ẹbí àti ọ̀rǎ.

✓ **Gba àkóso nípa dídín sísanra kù**



- Dín jíjẹ óúnjẹ ọlórà kù
- Dín ọ̀tí mímu kù
- Dín óúnjẹ jíjẹ kù
- Má dárayá sí

✓ **Gba àkóso nípa mí m’ójútó bí èjẹ se n’ lo kiri ara àti àwọn ọ̀pó èjẹ.**

- Dín ìfún pá rẹ kù
- Dín sùgà inú èjẹ rẹ kù
- Dín èròjà kòlèstèrò kù
- Dá sìgá fífà dúró
- Dá ọ̀tí mímu dúró
- Dín sísanra rẹ kù

✓ ***Gbìgbhèrò àti l'òyún**



- Tí o bá n gb'èrò àti l'òyún tí o dè ní ìtò sùgà, tètè bá dókítà rẹ s'òrò, kí wón le fún ọ ní ìtójú p'èye láti d'áàbò bo oyún inú ní ìbèrè pèpè.
- Bá dókítà s'òrò lórí bóyá àwọn òògùn mírán tò nílò le ẹ àkóbá fún ìdàgbà s'ókè oyún inú.

✓ **Báwo ni mo ẹ le d'ènà àwọn àìsàn tó má n'ípa ìtò sùgà?**



- o Ohun tó ẹ pàtàkì jù láti d'ènà àwọn àìsàn mírán ni láti má jẹ kí sùgà inú èjẹ wá ga tàbí kéré ju bó ti yẹ lọ ní gbogbo ìgbà
- o Gégé bí ẹni tí a sèsè rí àrídájú ìtò sùgà kejì (2) l'ára ẹ, o sèsè nkọ bí atí n'jẹun, dáray àti m'ójú tó sùgà inú èjẹ rẹ, má l'òògùn rẹ gégé bí dókítà ẹ gbà n'ímòrán.
- o Má j'áfira pèlú iléra rẹ, jẹ kí dókítà rẹ tètè mọ n'ípa àwọn àmì tó ẹ àjèjì tí o bá rí. Pèlú ìtójú to p'èye o lè d'ènà àwọn àìsàn mírán tó so mọ ìtò sùgà.
- o L'ákótán gb'èrò láti ẹ àwọn nkan wón yí:

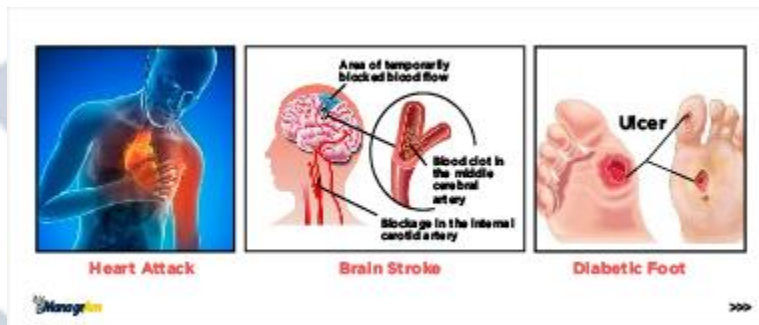
- **Rí dókítà rẹ ní osù męta męta fún àyẹwò àti ìmòrán.**
- **Rí dókítà eléyín rẹ ní osù męfà męfà.**
- **Rí dókítà olójú rẹ ní osù męfà męfà tàbí ìgbà tó kéré jù bẹ lọ tí ojú bá n' yọ ẹ lẹnu tẹlẹ.**
- **Rí dókítà atójú ẹsẹ rẹ ní osù męfà męfà tàbí ìgbà tó kéré ju bẹ lọ tí ẹsẹ bá n' yọ ẹ lẹnu tẹlẹ.**
- **Rí akósẹmọşẹ olúdáni n'ímòrán óúnjẹ jíjẹ nígbàkìgbà tó ba n'ílò ìmòrán l'óri óúnjẹ jíjẹ àti àtúnşẹ sí ọnà ìgbé aiyé.**

- Sé ìtò sùgà le fa kí èniyàn rù?

- Itò sùgà le fa kí èniyàn rù l'ójìjì. Nínú àwọn èniyàn tó ní itò sùgà, àitò insulíni le dí àgò ara l'ówó láti ẹ̀ ̀amúlò sùgà tó wà nínú èjẹ̀ láti fún ara ní okun. Tí eléyí bá ẹ̀lẹ̀, àgò ara ábèrẹ̀ sí lo ọ̀rà àti iṣan ara fún okun, eléyí á sì jẹ̀ kí èniyàn rù.
- Ìgbésè tá ní gbé l'ójoojúmọ̀:
 - Bóyá ká jẹ̀ oúnjẹ̀ tó ní ran iléra l'ówó àbí kí á má jẹ̀, bóyá ká dárayá (bí àiyè kò ti lẹ̀ pọ̀) òògùn lílò l'ásìkò, ẹ̀sẹ̀ àtúnṣe láti ran èsì àyèwò wa l'ówó, àti láti ní irètí tó ma ràn wá l'ówó láti máa gbé ìgbésè tó dára fún iléra wa.
- Bí a ẹ̀ le gba agbára l'ówó itò sùgà:
 - Jíjẹ̀ oúnjẹ̀ tí o p'ẹ̀ye fún iléra wa, dídín iye oúnjẹ̀ tí à níjẹ̀ kù, àti rírọ̀pò àwọn oúnjẹ̀ tí kò dára fún iléra wa pèlú ìkan àbí méjì tó dára fún iléra wa ní ọ̀sòṣe.
- Mọ̀ bí a ti ní d'ènà àwọn àisàn tó le jẹ̀ yọ̀ n'ípasè itò sùgà.
 - Tí ó bá ẹ̀ díẹ̀ tí èyàn ti ní itò sùgà, ó le s'okùn fa àwọn àisàn mírán bí àisàn ọ̀kàn, egbò ẹ̀sẹ̀, ọ̀wó/ẹ̀sẹ̀ gígé, ìjàmbá sí iṣan ara àti ojú fífó.
 - Gégé bí àjọ nípa itò sùgà ní Amérikà ti sọ, ọ̀nà láti d'ènà àwọn àisàn mírán wọn yí ni kí á m'ójútó sùgà inú èjẹ̀ wa.
 - Fún ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ èniyàn èyí tùmò sí àfojú sùn sùgà inú èjẹ̀ tí kò kéré 80 mg/dL tí kò dẹ̀ tún ga jù 130 mg/dL ní ààrọ̀ kí èniyàn tó jẹ̀ ohunkóhun, ó dẹ̀ tún gbọ̀dọ̀ kéré ju 180 mg/dL lọ lẹ̀yìn wákàtí méjì tí a jẹ̀un (gégé bí a ti ẹ̀ àfihàn rẹ̀ nínú tábilì l'ókè).
 - Wá irú ìdaráyá tó bá ẹ̀ l'ára mu. Bóyá o kàn fẹ̀ dárayá n'íwònbà ni àbí o fẹ̀ má dárayá sànsàn. Mú ìdaráyá tó máa ní'gbádùn tí o kò sì ní ma pẹ̀ jù l'órí rẹ̀.
 - Ẹ̀ àkọ̀sílẹ̀ àwọn òògùnàti èròjà mírán tí o bán ló láti tójú itò sùgà. Kí wọn má bá tán l'ójìjì. Kíkó gbogbo rẹ̀ papọ̀ sí ojú á jẹ̀ kí o tètè mọ̀ tí àkókò bá ti tó láti rọ̀pò èyí tó bá fẹ̀ tán níbẹ̀.
 - Bó tilẹ̀ jẹ̀ pé àwọn oníṣẹ̀ iléra ní tọ̀ wa s'ọ̀nà, ó gb'ọ̀dọ̀ gbé ìgbésè ojújúmọ̀ fúnra rẹ̀ láti tójú itò sùgà. Ìròyìn ayọ̀ ibẹ̀ níp é, bí o bá ẹ̀ ní gbé àwọn ìgbésè yí ó ẹ̀sẹ̀ kí o b'orí àisàn náà, kó dẹ̀ má b'ani l'ókàn jẹ̀ tó ti tẹ̀lẹ̀ mọ̀.

Rántí pé: ÌWỌ̀ ní akópa tó ẹ̀ pàtàkì jùlọ̀ nínú itójú itò sùgà rẹ̀.

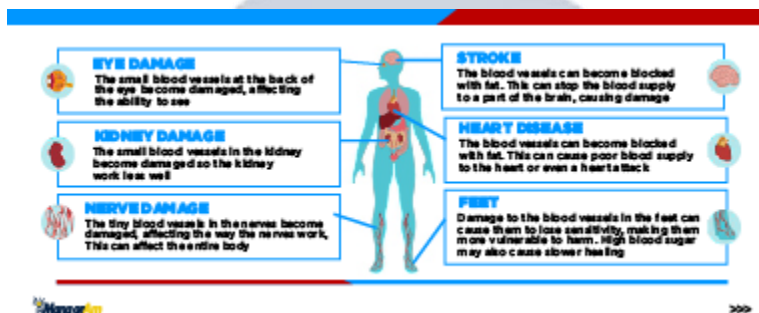
Àwọn àìsàn tó le t'ipasè itò sùgà j'eyo



Àìsàn pàjàwírì nípasè àìmójútó itò sùgà kejì dárádára

Ìtò sùgà tí a kò tójú l'èwu gidi, ó sì le mú èmí lọ. D'ènà àwọn àìsàn mírán yí pèlú kíkọ nípa àwọn àmì idánimọ̀ wọn. Àwọn èniyàn tó bá ní itò sùgà kejì ló şeése kí wọn tún ní àwọn àìsàn t'ágbára mírán bí:

1. Ìjàmbá ọkàn
2. Ríro apá tàbí esẹ
3. Ìjàmbá esẹ
4. Ojú fífọ
5. Àìsàn kídírín
6. Àwọn ìrírí mírán tó l'èwu tó rò mọ̀ àpòjù sùgà nínú èjẹ.



RÁNTÍ: Nípa mímójútó itò sùgà – ó tùmò sí pé láì jékjì sùgà pọ̀ nínú èjẹ̀ ju bo ti yẹ̀ lọ, a ò le tètè mọ̀ tí nkan mírán bá fẹ̀ jẹyọ a ó sì tètè d'èna rẹ̀.

Ìjàmbà okàn

- o Àìsàn ọkàn àti ríro apá/esẹ̀ ló má n fa iku àti yíya àkándá l'áàrin àwọn tó bá ní itò sùgà. Àwọn àmì ìjàmbá ọkàn le farahàn l'ójìjì tàbí dièdiè pèlú irora pèpèpè. Tí o bá rí àwọn àmì ìjàmbá okàn wònyí, jòwọ̀ wá ìràn�ọ̀wọ̀ kíákíá kí o sì lọ rí dókítà rẹ.
- o Ìdààmú nínú igbá àyà tó fẹ̀ fi ara jọ fífún, títẹ̀, kíkún tàbí irora ní ààrin àyà, fún igbá diè tàbí tó nlo tó tún ní padà wá.

- o Ìrora nínú àwọn èyà ara mírán bí, èyìn, ẹnu, ikùn, ọrùn, ọwọ kaná bí méjèjì.
- o Àìle mí dárádára
- o Èébi àbí òòyì kíkó.

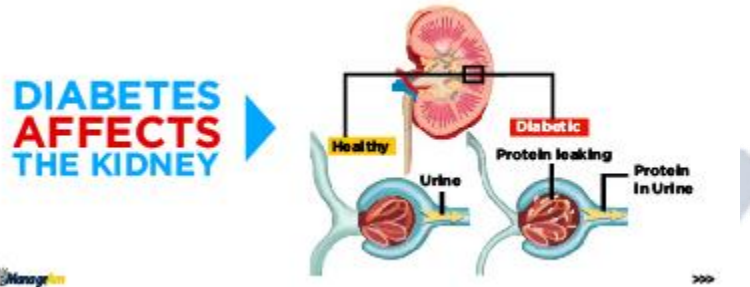
Ríro apá/esè

- o Tí o bá rí àwọn àmì ríro ara yí l'ójìjì, yára pe dókítà rẹ tàbí mọlẹbí rẹ fún ìrànwọ. Bí ti ìjàmbá ọkàn itọjú ní kánmọ le jẹ iyàtò láàrin k'íkú àti y'íyè.
- Àwọn àmì ríro ara nì wọnyí:
- o K'íkú tàbí rírè l'ójìjì ní ojú, ọwọ tàbí esè, pàápàà jù lọ ní ẹgbẹ kan ara.
 - o Kí nkan máa dàrú mọ èniyàn l'ójú
 - o Ìsòro láti rìn àti láti s'òrò.
 - o Níní ẹfọrí tó l'ágbára l'ójìjì láì n'ídi.

Ìjàmbá Sí Isan Ara (Ìjàmbá Esè):

- o Àwọn tó bá ní itọ sùgà wà nínú ewu ìjàmbá sí àwọn isan imọlára, nípasẹ àpòjù sùgà nínú èjè.
- o Ìjàmbá sí isan ara yí le fa kí èniyàn má ní imọlára nínú esè tí ó sì le s'okun fa egbò àti àisàn nípa kòkòrò àìle f'ojú rí. Ó şeese kí èniyàn ní egbò kékeré ní esè kí ó sì má mọ lára, àfi tí èniyàn bá ní yèwò lódrè kódrè, kòkòrò àisàn le gba ibẹ wọlé.
- o Àisàn nípa kòkòrò àìfojúrí tí a kò bá tọjú le sọ àwọn èyà ara di òkú, tí á sì mú kí wọn gé irú èyà ara bẹ kúrò (bí esè).
- o Itọ sùgà tún le jẹ kí ó sòro fún àgọ ara láti gbógun ti àwọn kòkòrò àrùn, ti ó sì le fa àisàn àwọ àti ẹnu. Àisàn àwọ tó dí eyín mú àti ẹnu gbígbẹ ló w'ópò nínú èyí.
- o Tí o bá rí àwọn àmì wọnyí, yára rí dókítà rẹ:
 - o Wíwú àti gbígbóná ní ibikíbi ní àgọ ara.
 - o L'ílè aláwọ pupa ní ara.
 - o Egbò ní esè tí kò tètè j'íná tí kò sì dun èniyàn bí èniyàn şe l'érò.
 - o Kíkú rìn tàbí títa ní ọwọ àti esè.
 - o Ìrora tó máa ní le sí ní àşálé.
 - o Àìlókun isan tó ní mú àti rìn n'ira.
 - o Àisàn kòkòrò àìlè fí ojú rí nínú ilé itọ àti àìlè pa itọ m'ọra dárádára.
 - o Wíwu, inú rírùn, inú kíkún, èébi àti ìgbẹ gbuuru.
 - o Àìle gbéra nkan ọmọ okùnrin àti gbígbẹ ojú ara obìnrin.

Àisàn Kídirín



- o Ìtò sùgà kejì má n mú ewu àisàn kídirín l'ówó, nígbàtí àwọn òpó tó n gbé èjè nínú kídirín á bàjé tí wọn kò sì ní le fọ̀ ìdòtí kúrò nínú èjè mọ̀. Tí a kò bá tójú rẹ̀, fífi èrọ̀ dayáńsísí fọ̀ èjè tàbí isẹ̀ abẹ̀ láti pààrọ̀ kídirín ni yíó yọ́rì sí.
- o Ní ọ̀pọ̀ ìgbà èyàn ò ní ríà mí àisàn kídirín àfi tí ó bá tó l'ágbára. Sùgbọ̀n tí ó bá ríà wọn àmì wọn yí, yọ́jú sí dókítà rẹ̀.
- o Wíwú kókósẹ̀ àti ẹ̀sẹ̀.
- o Ẹ̀sẹ̀ ríro.
- o Títò ju bó ti yẹ̀ lọ̀ ní alẹ̀.
- o Èébì.
- o Rírẹ̀ àti àíní okun
- o Ara yíyún

RÁNTÍ: Ọ̀nà tó dára jù lọ̀ láti d'ènà àisàn kídirín tó rọ̀m ọ̀ ìtò sùgà ni láti má ẹ̀ àyèwò ìtò, èjè àti ifún pá rẹ̀ lóòrè kóòrè (ó kéré jù èmẹ̀jì l'ódún) kí á sì má jẹ̀ kí sùgà inú èjè àti ifún pá wá ga ju bó ti yẹ̀ lọ̀.

Ìsòro Ojú

- o Àwọn tí wọn bá ní ìtò sùgà kejì wà nínú ewu àti ní àwọn àisàn ojú kan bíi, ìjàmbá sí àwọn òpó tó gbé èjè wọ̀ inú ojú, gulaukómà, àti kátàràktì. Tí a kò bá t'ójú àwọn àisàn yí, wọn le fa ifọ́jú.
- o Pe dókítà rẹ̀ tí o bá rí àwọn àmì wọn yí:
- o Àíríran jágeere tó wà fún ojó méjì tàbí jù bẹ̀ lọ̀.
- o Àíríran rára pẹ̀lú ojú kanà bí méjèjì.
- o Rírí ipa dúdú, okùn tàbí jànkáriwọ̀ tí o bá yí ojú.

- o Ìrírí tó dà bí pé èniyàn rí iná tó n sẹ́jú.
- o Ríro tàbí ìnira nínú ojú kanà bí méjèjì.

Àpòjù Sùgà Nínú Èjẹ.

- o Èyí tùmò sí pé sùgà tó wà nínú èjẹ ti ga ju bó ti yẹ lọ. Kí ẹ gbogbo ìgbà ni ó ma ní mú àmì wá. Nítorí nà, ó ẹ pàtàkì kí o má ẹ àyẹwò sùgà inú èjẹ rẹ lóòrè kòòrè gégé bí dókítà rẹ ti gbà n’ímòràn. Tí àpòjù sùgà bá ẹlẹ, àwọn àmì rẹ le jẹ:
 - Ìtò àtòjù
 - Òngbẹ àgbejù
 - Ìrẹwèsì
 - Àìríran dáadáa
 - Kí ebi má pà èniyàn l’èyìn tó bá sèsè jẹun tán.
- o o Tí sùgà bá má n pòjù nínú èjẹ rẹ ní ọpọ ìgbà, ẹ fún dókítà rẹ. Wọn le ní láti pààrọ ọgùn rẹ kí wọn sì gbà ọ n’ímòràn n’ípa irú ọúnjẹ to yẹ kí o má jẹ àti ìgbé aiyé rẹ láti mú ilọsíwájú bá iléra rẹ.

RÁNTÍ: Ọnà kan pàtàkì láti d’ènà àwọn àisàn tó le tí ara ìtò sùgà jẹyọ nípé kó májẹ kí sùgà inú èjẹ rẹ ga ju bó ti yẹ lọ. Láti ẹ eléyí, jẹun tó tọ, dárayá, mójútó sùgà inú èjẹ rẹ bí dókítà rẹ ti gbà n’ímòràn, má ẹ fa sịgá

Àisàn Tó Le Jeyo N’ípa Oyún:

- o Àpòjù sùgà nínú èjẹ le fa ewu fún aboyún àti ọmọ inú rẹ. Ewu oyún bíbàjé, àbíkú, tàbí bíbí ọmọ tó ní àbàwọn ga púpọ tí a kò bá mójútó sùgà inú èjẹ.

RÁNTÍ: Ọnà kan pàtàkì láti d’ènà àwọn àisàn tó le tí ara ìtò sùgà jẹyọ nípé kó májẹ kí sùgà inú èjẹ rẹ ga ju bó ti yẹ lọ. Láti ẹ eléyí, jẹun tó tọ, dárayá, mójútó sùgà inú èjẹ rẹ bí dókítà rẹ ti gbà n’ímòràn, má ẹ fa sịgá

Oúnjẹ́ Jíjẹ Àti Ìtò Sùgà



Oúnjẹ́ jíjẹ àti ìlànà Oúnjẹ́

- Ìlànà oúnjẹ́ jíjẹ ẹ̀ se pàtàkì nínú ìtòjú ìtò sùgà. Ọ̀nà tí ó dára jù lọ láti ẹ̀ ìlànà oúnjẹ́ tó ran ìlára l'ówọ́ ní ká gbimọ́ láti má jẹ àwọn oúnjẹ́ tó ní àwọn èròjà aṣara lóore tí kò sí ní ọ̀rǎ àti kálórí tó pọ́ jù. Pàtàkì nínú àwọn oúnjẹ́ yí ni ẹ̀so, ewébẹ̀ àti oúnjẹ́ oní kóró.
- Láì d'èènà p'ẹ̀nu ìlànà oúnjẹ́ fún àwọn tó ní ìtò sùgà ló dára jù fún gbogbo èniyàn. Eléyí á d'ènà ìtò sùgà nínú àwọn tí kò ní rára tẹ̀lẹ̀.
- Láti ràn ọ́ lówọ́ nínú títójú ìtò sùgà rẹ̀, àwọn oúnjẹ́ ìbílẹ̀ kan tó wúlò ré tí a pín sí ìṣòrí méta.

RÁNTÍ – Iye ìgbà, bó ẹ̀ se pọ́ sí àti irú àwọn oúnjẹ́ tí o jẹ láti inú àwọn ìṣòrí yí ẹ̀ se pàtàkì láti mójútó iye sùgà tó wà nínú èjẹ rẹ̀.

Àwọn Oúnjẹ́ Tó Dára

Ewébẹ̀- Ẹ̀kọ́, Úgú, Tẹ̀tẹ̀, Gbúre, Uziza, Utazi, efinrin, ewé kọ́rí, ewé ọ́há, Létùsì, kábèjì, , Ewédú, káròtì, Ewúro, Ìgbá, Olú, Àlùbòsà, Kùkúnbà, Ẹ̀wà àti bèẹ̀ bèẹ̀ lọ.

ÈSO - Ọ̀sàn, Ìbẹ̀pe, Àgbálùmọ́, Kajú, Ìgbá, àti bèẹ̀ bèẹ̀ lọ.

OMI – kí á má mu ju líta méjì omi l'ójúmọ́.

OHUN MÍMU MÍRÀN- Kofíí, Tíí alágbádá láì fi sùgà sí.

ÈÈLÒ- Ata, Kọ́rí, Táimù, Iru, Áyù, Atalẹ̀

Àwọn Oúnjẹ́ Ìwòntunwònsì

ÈYÍ TÍ Á WÀ NÍNÚ ILÈ- Iṣu, Kókò, Ègẹ̀, Gàrrí, Fùfú, Láfún, Àmàlà

ONÍKÓRÓ- Àgbàdo, Ìrẹ̀sì, Ọ̀kà bàbà, Oúnjẹ́ tí a fi àwọn kóró yí ẹ̀ se, Búrèdì, Ẹ̀kọ́, Ọ̀gì, Sẹ̀mó, Jéro

ÈSO ONÍKÓRÓ- Èpà, kóró kajú, awùsá, àgbọ̀n, Ègúsí

ÈSO- Osàn, Tanjarìni, Mángòrò, Òpèyìnbó, Pìà, Ògèdè

OHUN MÍMU- Omi tí a fún nínú àwọn èso láì fi sùgà sí.

OÚNJE LÁTI Y'ERA FÚN

SÚGÀ TÍ A SE LÁTI ILÉ ISÉ- Sùgà àti àwọn oúnjẹ tó ní sùgà (Jámù, Súùti, Şokolèèti, Ice cream, Oyin)

OÚNJE IYÈFUN TÍ A DÍN TÀBÍ YAN- Şhínşhín, PofuPofu, Àkàrà òyìnbó, Bógà, Páì, Dónùti, Sòséèjì, Bisikí, Pìsà, Bórsì ẹlẹyin, ẹran lílò yíyan.

OÚNJE OLÓRÁ - Bótà, Wàrànkàsi, Wàrà líle, Máyónéèsi, Salad Krîmù, Námò olórà, Ẹlédè, Tinú ẹran, Sòséèj.

OHUN MÍMU- Ẹlẹrìndòdò, Omi èso tí a fi sùgà sí, Wàrà kíkí, Ohun mímu kòkótá fi sùgà sí.

KÍNI À NPÈ NÍ KÁLÓRÌ?

- Kálòrì ni oun tí a fi n wọn iye òdinwọn èròjà afúni l'ókun tó wà nínú oúnjẹ tàbí ohun mímu.
- A má n lo kálòrì l'ójójúmọ nípa oúnjẹ tí à nje àti oun tí à nmu, nkan kan náà sì ni pèlú kilokálòrì (Kcal)
- Kálòrì ló má n fún àwọn ẹyà ara wa ní okun tí a fi n se ísè òdòjọ wa.
- Kálòrì mèsán ló wà nínú iwọn ọrá grámù kan, Kálòrì mērin ló wà nínú iwọn oúnjẹ táásí grámù kan, kálòrì mērin ná ló wà nínú iwọn protèèni grámù kan.

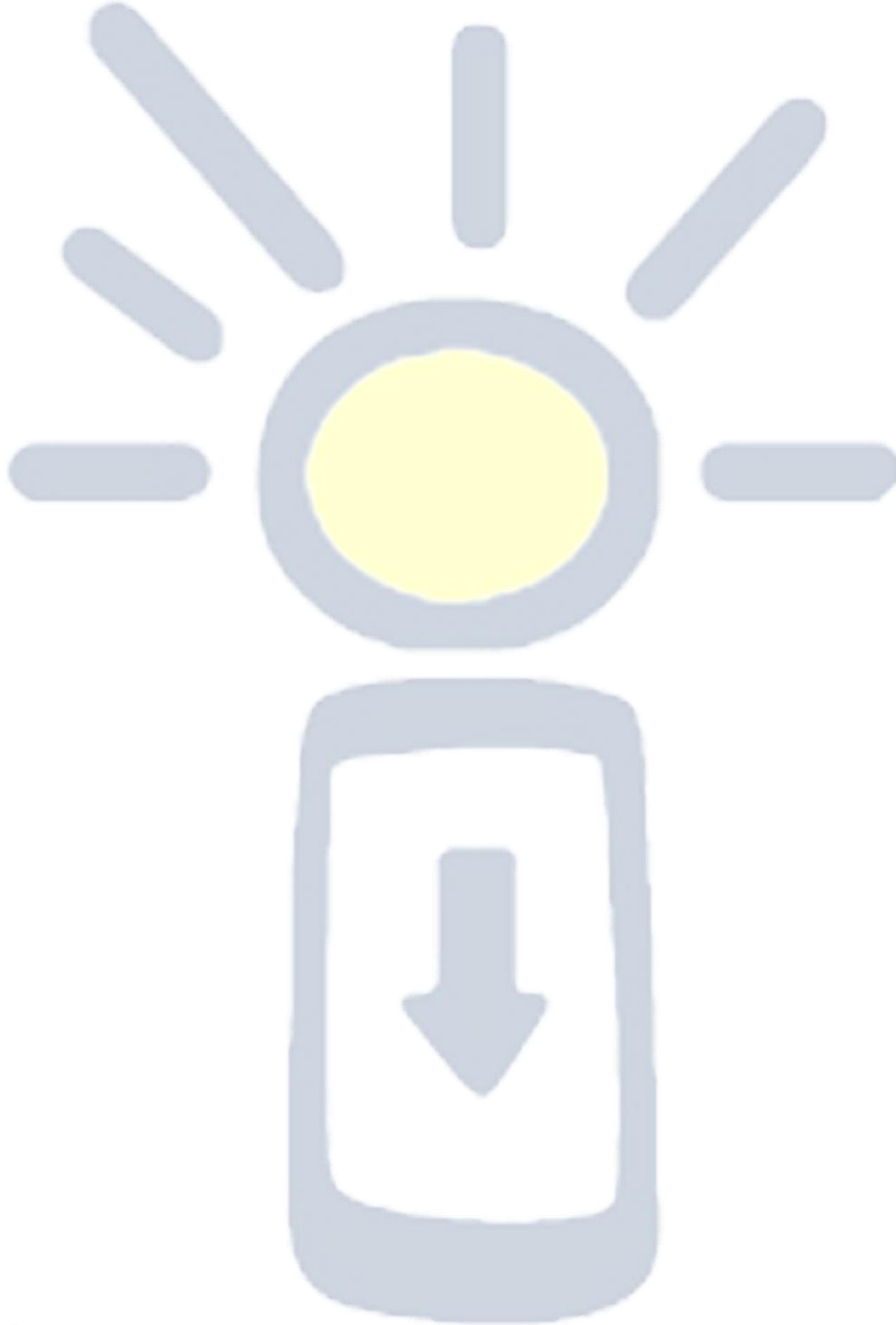
KÁLÓRÌ MÉLÓ NI MO N'ÍLÒ?

- Okùnrin àgbàlagbà n'ílò kálòrì ẹgbèrún méjì sí mēta l'ójúmọ.
- Obìnrin àgbàlagbà n'ílò kálòrì ẹgbèrún ka lé ní ọgórún mēfà sí ẹgbèrún méjì lé n'írinwó l'ójúmọ.
- N'ígba mírán ó má n yàtò nítorí ọjọ orí, bí ènìyàn se şanrà sí àti bó se n dárayá şì.
- Tí o bá n gbìyànjú àti dín sísanra kù, iye kálòrì tí wà má jẹ gbòdò kéré sí iye tí ara ma lò tó bá n şişẹ tàbí dárayá.

KÍLÓDÉ TÓ FI JE KÍ N YE KÁLÓRÌ INÚ OÚNJE MI WÒ?

- Tí o bá n jẹ kálòrì ju iye tí àgọ ara rẹ n'ílò lọ ó seése kí o sanra sí.
- Látí mójútó oun tí o wọn, yíyẹ kálòrì inú oúnjẹ àti oun mímu rẹ wò se pàtàkì, kí o le jẹun bó se dára fún iléra rẹ.

- Ọ̀pòlọ̀pọ̀ ọ̀únjẹ̀ tí wọ̀n ẹ̀ láti ilé ọ̀şé ni ó ní àkọ̀şílẹ̀ ni ara wọ̀n tí a ti le mọ̀ ńkan tó wà nínú wọ̀n tí a ńjẹ̀.
 - O lè lo ìkànnì aiyélujára ManageAm láti ńrò kálórì tó wà nínú ọ̀únjẹ̀ tí ọ̀ ńjẹ̀.
-



Şişe Àtúnşe Sí Ìgbé Aiyé

ÀMÒDÁJÚ ÌLÉRA

Kíni àmòdájú ìléra?

Mímọ àmòdájú nípa ìléra rẹ le ràn ọ l'ọwọ láti mọ bó ẹe má ẹe àtúnşe sí ìgbé aiyé rẹ, tí àyèwò bá fi hàn pé ìsọrí kan nínú ìléra rẹ n'ílò àmójútó kíákíá, àti èyí tó n'ílò àmójútó tí kii ẹe kíákíá àti èyí tí ó p'eye.

- Àmòdájú ìléra rẹ á ẹe àfihán bí ìléra rẹ ẹe rí l'ọwọl'ọwọ. Ó le mú ìtẹsíwájú dé bá ìléra rẹ nípa ẹe àtúnşe tí yíó ran àwọn ìsọrí ìléra tó nílò láti kúrò ní agbègbè tó l'èwu sí èyí tó f'ọkàn balẹ.
- Bí àkókò bá ẹe nílo, ó le ri pé àmòdájú ìléra rẹ n' yí padà, eléyí sì le jẹ atókasi àwọn ìgbésẹ tó le gbé ní ọjọ iwájú.
- Àmòdájú ìléra rẹ ni oríşiríşì ìsọrí tó wúlò fún àmójútó ìtọ sùgà kejì. Àwọn ìsọrí nàà ré:
 - Ifún pá (BP) Sistólíkì
 - Ifún pá (BP) Dayastólíkì
 - Àkójopò kòléstèró
 - HDL
 - LDL
 - A1c
 - BMI
- Kíni ifún pá Sistólíkì àti Dayastólíkì?



- ☐ Tí ọkàn rẹ bá n' ẹe sí tì ó ti èjẹ sí ta lo sí àwọn èyà ara láti fún wọn ní àwọn èròjà afára l'ókun tí wọn n'ílò.
- ☐ Bí èjẹ yí bá ẹe n' ẹe sí ta lo yíó ma ti ègbé àwọn opó tó n' gbé èjẹ nínú ara, agbára tó fi rí tì yí ni ifún pá.
- ☐ Tí ifún pá rẹ bá ga jù, yíó jẹ kí ó s'òro fún àwọn opó tó n' gbé èjẹ yí àti ọkàn láti ẹe dáradára, èyí sì le fa ìjàmbá fún ọkàn tàbí ríro èyà ara
- ☐ Şişe àyèwò ifún pá á jẹ kí á mọ bí o ẹe ga sí nínú àwọn opó tó n' gbé èjẹ. Dókità àbí n'ọ̀sì ló má n' ẹe àyèwò nàà.
- ☐ Yíó wúlò tó bá le mọ iwọn ifún pá rẹ.

☐ Láti dín ewu ìjàmbá ọkàn àtí rírọ ara kù, gbìyànjú láti rí pé ìfún pá rẹ kò ga jù 130/80 tí o bá ní ìtò sùgà kejì.

○ **Kíni Àkójopò Kòlèstèrò; HDL ati LDL (Òrá inú èjè)?**



- Irufẹ kòlèstèrọ méjì ló wà, èyí tó dára tí a tún pè ní HDL, èyí tí kò dára tí a tún pè ní LDL.
- Kòlèstèrọ ni irufẹ ọrá tíó nílò àmójútó júlọ nínú èjè. Tí o bá ti pọ jù nínú èjè, ó lé dí àwọn ọpó tó n gbẹ èjè, èyí sì l’éwu.
- Ìtò sùgà má n dín irufẹ kòlèstèrọ “tó dára” kù nínú èjè tí á sì jẹ kí “triglyceride” àtí kòlèstèrọ tí kò dára pọ si nínú èjè. Èyí sì má n jẹ kí ewu àìsàn ọkàn àtí rírọ ara pọ sí. Èyí ni a n pè ní “dyslipidemia” ìtò sùgà.
- Tí ó bá ní ìtò sùgà kejì o n’ílò kí kòlèstèrọ tó dára (HDL) kó pòsi, kí èyí tí kò dára (LDL) sì dínkù.
- Ó jẹ kí o gbìyànjú kí àyèwò rẹ ní àwọn èsì wònyí:
 - Àkójopò kòlèstèrò= **kó kéré ju 3.1 mmol/l**
 - HDL (tó dára) = **kó pọ ju 1.5 mmol/l**
 - LDL (kò dára) = **kó kéré ju 2.0 mmol/l**

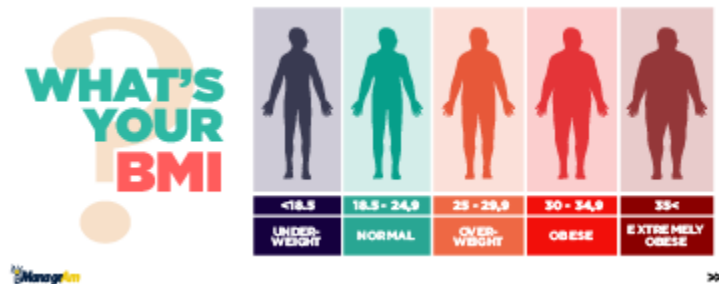


Dókítà tàbí nọ̀sì ló má n ẹ̀ àyèwò kòlèstèrọ yí nínú yàrá àyèwò, pèlú èjè tí wọn bá gbà lára ẹnì tí wọn n tójú. Nígbà mírán wọn le ní kí èniyàn má jẹ àtí mu ohunkóhun kí wọn tó ẹ̀ àyèwò yí.

○ **Kíni àyèwò A1c?**

☐ Àyèwò A1c jẹ àyèwò èjè tí yíó ẹ̀ àfihàn bí sùgà inú èjè rẹ ẹ̀ pọ sí láti bí oşù méjì sí méta s’èyìn nípa bí o ẹ̀ n mójútó ìtò sùgà rẹ. Dókítà àbí nọ̀sì ní ó má n ẹ̀ àyèwò yí pèlú èjè tí wọn bá gbà.

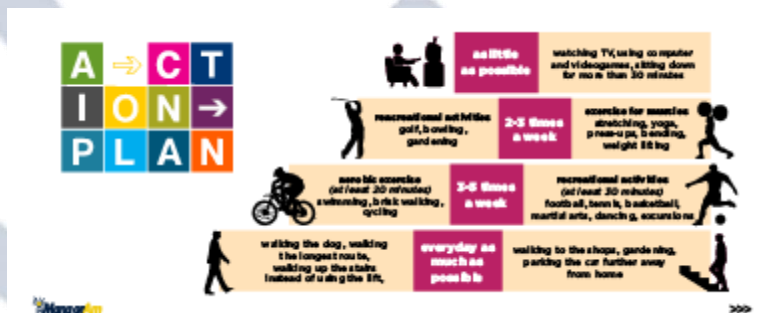
- ❑ Tí wọn bá sèsè rí àrídájú ìtò sùgà nínú àgò ara rẹ, gbìyànjú láti ní èsì A1c tí kò tó 6.5% (48mmol/mol).
 - ❑ Sùgbón tí ó bá ti ní lo ògùn méjì àbí jù bẹ lọ, kó gbọdò tó 7.5% (59mmol/mol).
 - ❑ Àwọn elètò iléra agbègbè rẹ le lo àfojúsùn A1c tó yàtò sí èyí tí a dárúkọ l'ókè.
 - ❑ Yío wúlò àti bá dókítà tàbí nọ̀sì rẹ sọ̀rò sí l'óri ẹ.
- **Ìwòn Àárín Ara (Sísánra) àti Ìtò Sùgà?**
- ❑ Nínú àwọn tó bá ní ìtò sùgà kejì, ìkan lára àwọn ìṣòro tó wàn bẹ ni péàgò ara kò le lo insulínì tó bá pèsè dárádára. Ìwádí ti fi hàn pé àwọn tó bá sanra sí àárín ara má n sáà ní ìṣòro yí.
 - ❑ Ó ẹ̀ pàtàkì láti dín ìwòn rẹ kù tí dókítà rẹ bá sọ pé o ti sanra jù. Èyí á ran àgò ara rẹ l'ówó láti le lo insulínì fi dín sùgà inú ẹ̀jẹ kù.
 - ❑ Gégé bí ìgbésẹ̀ ìtójú ara ẹ̀ni, dídín sísánra kù ẹ̀ pàtàkì nítorí pé ó wà lára ìkan nínú àwọn àtúnṣe ìgbé aiyé tó dára fún ẹ̀ni tó bá ní ìtò sùgà.
- **Kíni Ìsípò Iwon àti Gíga (Body Mass Index [BMI])?**



- ❑ BMI jẹ iwọn ọ̀rẹ́ tó wà nínú ara nípa s'ísíro iwọn gégé bí àfiwé gíga èniyàn.
- ❑ Gégé bí ìkan lára àwọn ìgbésẹ̀ tá fi n mójútó ara ẹ̀ni, dídín sísánra kù ẹ̀ pàtàkì nínú àtúnṣe ìgbé aiyé.
- ❑ Tí BMI rẹ bá ẹ̀ n kéré si ni ewu àwọn àisàn tó le ti ara ìtò sùgà jẹyọ n dínkù si.

Ìlànà Àwọn Ìgbésè

Àmójúto Ìtò Sùgà?



- Níní ìlànà àwọn ìgbésè tó ẹ kókó láti ran iléra rẹ lówọ ẹ pàtàkì nínú ìtòjú ìtò sùgà.
- Kókó mèta ló má n l'ówọ nínú bí sùgà inú èjẹ ẹ má n pò sí, àwọn ni: ìdàrayá, ògùn àti oúnjẹ.
- Ìlànà àwọn ìgbésè ma ràn ẹ lówọ láti mọ èwo nínú mètẹta yí tó n'íló láti káramó fún itèsiwájú l'óri iléra rẹ..

Má Dárayá Sí

- Ànfààní wà dáadá nínú kí èniyàn má dárayá:
- Dídàrayá má n mú ìfòkànbalẹ wá ó dẹ má n lé ìbèrù àti àwọn èrò ìbànújẹ jìnà
- Ó má n dín ìfún pá kù.
- Ó má n ran kòlèstẹrọ inú ara lówọ kọ má ga ju bó ti yẹ lọ.
- Ó má n jó kálórí ó sì má n din sísanra kù.
- Ó má n dín sùgà inú èjẹ kù torípé ó má n ran isẹ insulínì l'ówọ
- Ó má n fún ọkàn ní àlááfíà.
- Ó ẹ pàtàkì kí o dárayá fún ọgbọn isẹjú ní ọnà tí ó mú ẹ lààgùn, fún ọjọ márún láárin ọsẹ kan.
- Èyí tùmọ sí pé ìdàrayá nàà gbúdọ mú kí mí mí rẹ ó sáré diẹ sí, kí isẹ ọkàn rẹ nàà sáré diẹ sí, sùgbọ́n wàá sì le má sọrọ!
- Àfikún sí ìdàrayá tó bá n ẹ tẹlẹ yíó mú ànfààní wá. O lè dárayá pèlú àwọn oun tí o gbádùn láti má ẹ lóòrè kòòrè.

Ògùn Lílò

- Níní ìtò sùgà tùmọ sí pé o nílò láti lo ògùn láti ní èsì àyèwò tó dàra fún sùgà inú èjẹ, ìfún pá, kòlèstẹrọ, iwòn àti iwòn àárín ara.
- Tí wọn bá kó ògùn fún ọ, bèèrè l'ówọ dókítà àbí nọ̀sì rẹ bí wà ẹ lo irufé àwọn ògùn ná.
- Ó ẹ pàtàkì kí o má lo àwọn ògùn nàà ní àkókò kan nàà l'ójoojúmọ. Tí ara rẹ kò bá ẹ dáadáa lẹyìn tó lo àwọn ògùn ná tàbí o kò fẹràn láti má lo àwọn ògùn ná, bá dókítà rẹ sọrọ bóyá àwọn míràn wá tó lè dọ. Má kàn d'áwọ lílò ògùn ná dúró.

Àsàyàn Oúnjẹ



- Àwọn oúnjẹ tí o bá pinnu láti má jẹ le dín ewu to rò mọ ìtọ sùgà kù.

Oúnjẹ oní táásì àti sùgà

- ❑ Àwọn oúnjẹ yí onítáásì yí ní sùgà (sùgà tí a má n fi sí oúnjẹ) àti táásì gangan (ànànmọ, ìresi, macaroni, búrédì àti àwọn oúnjẹ oníkóró) wọn le mú kí sùgà inú èjẹ pọ sí.
- ❑ Oun jíjẹ àti mímu tó ní sùgà le jẹ kí sùgà inú èjẹ tètè ga.
- ❑ Jíjẹ oúnjẹ oní táásì tó pọ jọjọ á jẹ kí sùgà inú èjẹ ga sí.
- ❑ Nípa àmójútó àyèwò ìtọ àti sùgà inú èjẹ fúnra rẹ o le mọ bí àgọ ara rẹ ẹ n ẹ dáadáa sí pèlú oúnjẹ oní táásì.
- ❑ Rántí pé àjẹjù oúnjẹ oní táásì á mú ẹ sanra sí.

Òrà

- ❑ Jíjẹ oúnjẹ onísùgà àti òrà púpọ le túmọ sí:
- ❑ Ísòro láti dín sísanra kù.
- ❑ Kí insulínì má le ẹsẹ dáadáa tí yíó sà fa gíga sùgà inú èjẹ.
- ❑ Ìjàmbá sí ọkàn àti isẹ ọkàn.
- ❑ Oríṣíríṣi òrà ló wà nínú oúnjẹ tí a níjẹ.
- ❑ Gbogbo àwọn òrà yí ní kálòrì wọn pọ tí wọn sí le mú èniyàn sanra.

Èso àti Ewébè

- ❑ Jíjẹ èso àti ewébè dáadáa le ran ifún pá àti okàn l'ówọ.
- ❑ Tí o bá fi èso àti ewébè r'ópò àwọn oúnjẹ miràn tó fẹràn láti má jẹ, yíó ran ọ lówọ láti dín sísanra àti sùgà inú èjẹ kù.
- ❑ Yíó dára tí ìdá márún oúnjẹ rẹ lójúmọ bá le jẹ èso àti ewébè.

Àmójútó ìwòn/Sísanra

- Ìyàtò dídédìe nínú nkan tí ò níjẹ àti bí o ẹ n dára yá le fà kí o sanra sí.
- Tí sùgà inú èjẹ rẹ bá ga, ó ẹẹsẹ kí sùgà tí ò n tọ d'ànù má jẹ kí o sanra sí tàbí kí ó jẹ kó rù sí.

RÁNTÍ: Iye igbà, ìwòn àti irú oúnjẹ tí o bán jẹ ẹ pàtàkì fún àmójútó ìtọ sùgà rẹ

FÚN ÌMỌRÀN SÍ L'ÓRÍ BÍ A TI LÈ D'ÈNÀ TÀBÍ MÓJÚTÓ ÌTỌ SÚGÀ, Ẹ ÀBÈWÒ SÍ OJÚ ÒPÓ
AÍYELÚJARA YÍ - SELF HEALTHCARE EMPOWERMENT INITIATIVE WEBSITE - SH-EI.ORG TÀBÍ
KÍ O GBA ÌKÀNNÌ 'MANAGEAM' S'ÓRÍ ÈRỌ ÌBÁNISỌRỌ ÀLÁGBEKÁ IOS ÀTI ANDROID RẸ

