



Ìwé Pélébé Akónì N'ímò Nìpà Ìtọ 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 nítorí pé ara kò le se àmúlò rẹ̀ bó ti tọ̀.
- o Ẹ̀nikẹ̀ni ló lè ní ìtò sùgà, kò yọ̀ omodé s'ílẹ̀.
- o Ìtò sùgà jẹ̀ àílẹ̀rǎ tó n'ílò àyẹ̀wò lórè kòòrè, nítorí pé ó lágbara ju bó ti wà tẹ̀lẹ̀ lọ̀ pẹ̀lú ìrẹ̀kojá àkókò.
- o Tí èniyàn ò 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:

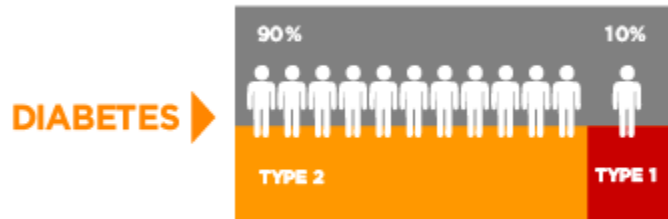
SYMPTOMS OF TYPE 1 AND TYPE 2 DIABETES MAY INCLUDE



ManageAm

- o Òùngbẹ̀ àgbẹ̀ jù
- o Ebi àpa jù
- o Àíríran geere
- o Títò l'ápòjù (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 ìmòlára ìfowókàn ní ọ̀wọ̀ àti ẹ̀sẹ̀ (ìpele kejì/2)
- Ònà mélò ní ìtò sùgà pín sí?

- o Irúfẹ àìsàn ìtò sùgà méjì ló wà- ìpele kíní/1 àti ìpele kejì/2.



- Kíní 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 rárá, èyí 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 níjẹ, 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.

- Kíní ìtò sùgà (ìpele) kejì?

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 kejì ní láti ẹ pèlú bí àgọ ara ẹ níjẹ àmúlò sùgà tó wà nínú èjẹ.
- o Ìtò sùgà kejì ni ó wọpọ jùlọ, tó sì jẹ idá mèsàn nínú mewa àkójopọ isèlẹ àìsàn 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 ènìyàn n gbé (irú ọ̀unjẹ̀ tí ènìyàn n jẹ̀, bí ènìyàn 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 ẹ̀jẹ̀ 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 ènìyàn tí jẹ ọ̀mọ ọ̀dún márùn lé l'ógòjì tàbí jù bẹ̀ lọ 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'ààrin 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 jùlọ̀



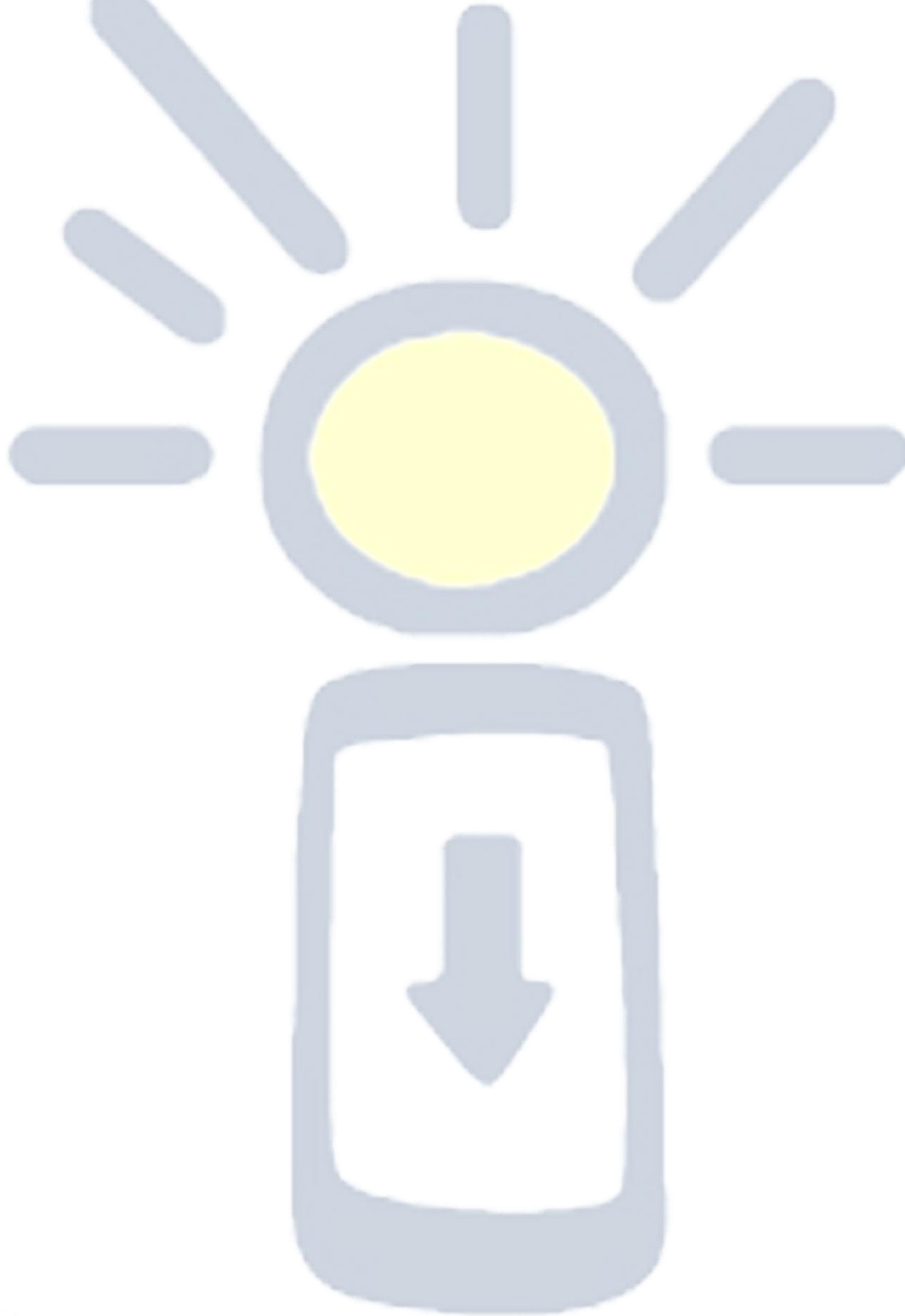
- Báwo ni a se n m'ójú tó ìtò sùgà?

- o Àwọn ènìyàn tó bá ní ìtò sùgà nílò lá ti má se àwọn ohun wònyí:
 - ☑ Lo insulínì tàbí àwọn ọ̀gùn mírán bí dókítà re bá se darí.
 - ☑ Jíjẹ ọ̀unjẹ̀ tó s'ara l'óore, tó p'ẹ̀ye fún ẹ̀ni tó ní ìtò sùgà
 - ☑ S'ise àyẹ̀wò sùgà inú ẹ̀jẹ̀ 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 àmọ̀dájú péè èyàn ní ìtò sùgà – a lè kà sí ìkìlọ̀.

- Ó má nì sẹ̀lẹ̀ nígbà tí sùgà inú ẹ̀jẹ̀ bá ga ju bó ti yẹ lọ, àmọ́ tí kò tī ga dé ibi tí a ti lẹ̀ pé ní àrídájú ìtọ̀ sùgà.
- Sùgbón ó dára lá ti mò wípé ó ẹ̀eṣe láti d'ènà mò ìpilẹ̀ ìtọ̀ sùgà yí kó má bá di ìtọ̀ 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 Ẹ pàtàkì láti m'ójú tó n'ípa àyèwò ojoojúmọ àti lóòrè kóòrè láti mọ bí sùgà Ẹ pọ sí nínú èjẹ.
- Àyèwò olójó kúkurú àti olójó gbọọro Ẹ Pàtàkì nítorí pé ó Ẹeṣe kí àwọn kan má rià 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 àgbẹjù, ìtò àtòjù, ìrẹwèsì àti àwọn àmì mírán tó fi ara pé ti ìtò sùgà , ó lè jẹ atọka sí àisàn ìtò sùgà.
- R'írù l'ójijì tàbí láiròtélé Ẹ jẹ atọka sí àisàn ìtò sùgà, ó sì yẹ kí á sọ fún dókità 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 ñkọ èniyàn, tó tún n'laágùn 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 aláádùn tàbí kóró sùgà Ẹ ìtójú rẹ. Kí á sì fi tó dókità àti nọ̀sì wa l'etí.
- Kíni àyèwò olójó kúkurú?



- Àyèwò olójó kúkurú ni kí á fi èrò 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 èrò iwọn gúlúkòsì?
 - Èrò iwọn gúlúkòsì ni èrò tí a fi n wọn iye sùgà tó wà nínú èjẹ fúnra eni.
 - Dókità tàbí nọ̀sì re yío Ẹlàyé fún ẹ ibi tí o ti le rí èrò yí rà.

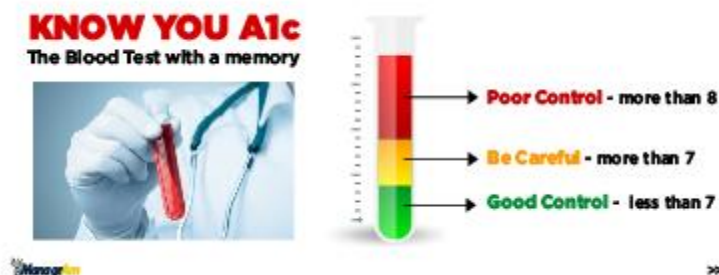
- Kílóde tó fi ye kí á ma se àyèwò olójó kúkurú?
 - Yíyè sùgà tó wà nínú èjè wa wò á sọ fún wa iye sùgà tó wà níbè nígbàtí a yé wò.
 - Ojoojúmọ́ ló ye kí èniyàn ma se àyèwò yí.
- Àwon òkan wo ló l'ówó sí èsì àyèwò mí?
 - O le wo bí èsì àyèwò se yàtò sí ara wọn sí nínú itò tàbí sùgà inú èjè nípa síse àyèwò itò tàbí èjè rẹ n'írú àwon àkókò wọn yí:
 - N'ígbà eré idárayá
 - Nígbàtí a l'òògùn
 - Nígbàtí a sèsè jẹun
 - N'ígbà ààrẹ
 - N'ígbà tí a bá se wàhálà
- Kílóde tó fi ye kí n se àyèwò èjè mí?
 - 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 mí?
 - 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 níàwon àkókò wọn yí:
 - ☑ Bí a bá ti jí l'áàrò (kí á tó jẹun)
 - ☑ Kí á tó jẹun (ààrò, ọ̀sán, alẹ)
 - ☑ Wákàtí méjì léyìn oúnjẹ
 - ☑ Kí á tó bèrẹ àti léyìn tí a bá parí isẹ
 - ☑ Kí á tó jẹ àti léyìn tí a bá jẹ àwon oúnjẹ
 - ☑ Nígbàtí èniyàn bá se aaré
 - ☑ Láti wo bí òògùn se n'ísẹ sí l'éyìn tí a bá pààrò òògùn.

Ó dára kí á se àkọ̀silẹ̀ àwon èsì àyèwò yí láti mọ́ bí itọ́jú wa se n' tẹ̀síwájú sí.

 - Ìkànnì aiyélujára ti 'Manage Am' l'órí ẹ̀rọ̀ ibánisọ̀rọ̀ alágbéká le ran wá l'ówó láti se àkọ̀silẹ̀ 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 oúnjẹ jíjẹ àti igbé aiyé wa.
 - Tí àyèwò náà bá tún fihàn pé sùgà inú èjè sì ga, a ó nílò láti rí dọ̀kítà àbì nọ̀sì wa fún imọ̀ràn
 - Àkọ̀silẹ̀ èsì àyèwò wa yíó ran wá l'ówó láti mọ́ bí itọ́jú 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 sàlàyé itumọ̀ àwon nómbà náà.

Nọmbà orí èrọ iwọn gúlúkòsì		Ìtumò	
		Àfojúsùn(èyí tó dárá)	Ó kù díẹ káàtó
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	Ju180 lo

- Kíni mo le ṣe tí èsì àyèwò mí bá “kù díẹ káàtó”?
Èyí tùmò sí pé sùgà inú èjẹ ti ga jù. Ṣe àwọn ohun wọnyí:
 - ☐ Ma mu ọpòlọpọ omi.
 - ☐ Dín àwọn óúnjẹ oní táásì àti sùgà kù tí tí sùgà inú èjẹ rẹ á fi wá sílẹ, sùgbón sé díẹdíẹ.
 - ☐ Ma ṣe àyèwò èjẹ 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 èjẹ rẹ ní ilà̀nà ti olójó gbooro.
 - o A lè gba èjẹ láti inú ọ̀pó ara láti mọ bí itójú itò sùgà rẹ ṣe n lọ sí.
 - o À npe àyèwò náà ní “Hemoglobin A1c (HbA1c)” wọn sì máa n sáàbà ṣé ní yàrá ìyèwò ti ilé iwòsàn.
- Kíni àyèwò A1c jé?
 - o Àyèwò A1c jé àyèwò èjẹ tó má nṣe àfihàn bí sùgà ṣe pọ sí nínú èjẹ 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 (pẹ̀lú èrọ iwọn gúlúkòsì) n ń ṣisẹ papọ láti ṣe àfihàn iye sùgà tó wà nínú èjẹ rẹ ni.

Gba Àkóso Ìtò Sùgà



O le gba àkóso ìtòjú ìtò sùgà re nípa síṣe àwọn òkàn wònyí:

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



Láìpé ojó/Lésèkèsè

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

Olójó gbooro

- Dín jíjẹ óúnjẹ olórà kù jojo.
- Má mu ọtí apani mó tí ó bá ṣeéṣe, bí kò bá ṣe dá dúró dín kù jojo.
- Dín sísanra re kù.
- Má dáráyá.

✓ **Gba àkóso ko dín ìfún pá re kù**

- Má dáráyá l'ópò igbà
- Lo Òògùn re
- Dín sísanra kù
 - o Àṣàyàn óúnjẹ: Má jẹ óúnjẹ tí kò ní iyò púpò
 - o Mára jẹ èsò àti ewébè si (ó kéré jù, idá márún óúnjẹ l'ójúmó)
 - o Má mu ọtí apani mó tí ó bá ṣeéṣe, bí kò ba ṣe dá dúró dín kù jojo.
 - o Dín óúnjẹ jíjẹ kù láti d'èná ara sísan jù.

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

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

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

- Lo òògùn rẹ – (rí dókítà rẹ)
- Dáráyá
- Má j’ìnà sí ẹbí àti àwọn ọ̀rǎ
- Gba ìmòràn láti ọ̀dò àwọn akósémọ̀sẹ̀ tàbí dókítà

✓ **Gba àkóso kí o sì má fa sìgá mó**

- Gba ìtójú ìròpò èròjà níkotínì
- Darapọ̀ mọ̀àwọn ẹgbẹ̀ agbani n’yànjú láti dá sìgá fífà dúró.
- Dá ọ̀jọ̀ láti f’òpin sí ìwà náà.
- Bèèrè kí o sì 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 dáráyá sí

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

- Dín ìfún pá rẹ̀ kù
- Dín sùgà inú èjẹ̀ rẹ̀ kù
- Dín èròjà kòlèstèró kù
- Dá sìgá fífà dúró
- Dá ọ̀tí mímu dúró
- Dín sísanra rẹ̀ kù

✓ ***Gbígberò àti l'óyún**



- Tí o bá n gb'èrò àti l'óyún tí o dè ní itò sùgà, tètè bá dókítà rẹ s'òrò, kí wọn le fún ọ ní itòjú p'èye láti d'áàbò bo oyún inú ní ibèrè pèpè.
- Bá dókítà s'òrò lórí bóyá àwọn òògùn mírán tò ríò le ẹ àkóbá fún ìdàgbà s'ókè oyún inú.

✓ **Báwo ni mo ẹ le d'ènà àwọn àìsàn tó má n'ípa itò 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 itò sùgà kejì (2) l'ára ẹ, o sèsè nkọ bí atí n'jeun, 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 itòjú to p'èye o lè d'ènà àwọn àìsàn mírán tó so mọ itò sùgà.
- o L'ákótán gb'èrò láti ẹ àwọn nkan wọn yí:

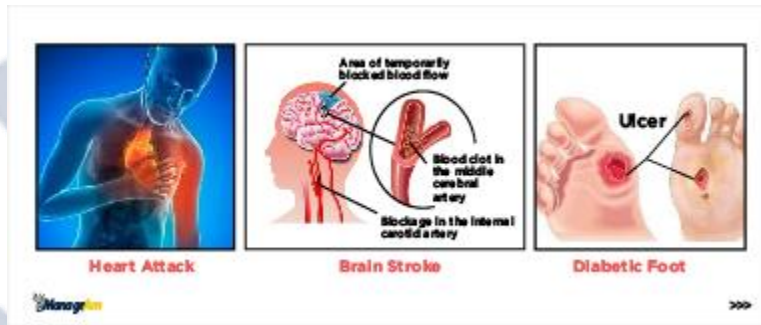
- ***Rí dókítà rẹ ní osù mètá mètá fún àyèwò àti imòrán.***
- ***Rí dókítà eléyín rẹ ní osù mífà mífà.***
- ***Rí dókítà olójú rẹ ní osù mífà mífà tàbí ìgbà tó kéré jù bẹ lọ tí ojú bá n' yọ ẹ lenu tẹlẹ.***
- ***Rí dókítà atójú ẹsẹ rẹ ní osù mífà mífà tàbí ìgbà tó kéré ju bẹ lọ tí ẹsẹ bá n' yọ ẹ lenu tẹlẹ.***
- ***Rí akósẹmọşẹ olúdáni n'ímòrán óúnjẹ jíjẹ nígbàkígbà tó ba n'ílò imòrán l'óri óúnjẹ jíjẹ àti àtúnşẹ sí ọ̀nà ìgbé aiyé.***

- Sé itò 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 dáráyá (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 nǵé kù, àti rírọ̀pò àwọn oúnjẹ̀ tí kò dára fún iléra wa pèlú ìkan àbí méjì tó dára fún iléra wa ní ọ̀sòṣè.
- Mò bí a ti ní d'ènà àwọn àìsàn 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 àìsàn míràn bí àìsàn ọ̀kàn, egbò ẹ̀sẹ̀, ọ̀wó/ẹ̀sẹ̀ gígé, ìjámhá sí iṣan ara àti ojú fífó.
 - Gégé bí àjọ nípa itò sùgà ní Amérikà ti sọ, ọ̀nà láti d'ènà àwọn àìsàn míràn 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 àárọ̀ kí èniyàn tó jẹ̀ ohunkóhun, ó dẹ̀ tún gbọ̀dò 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 ìdáráyá tó bá ẹ̀ l'ára mu. Bóyá o kàn fẹ̀ dáráyá n'íwònbà ni àbí o fẹ̀ má dáráyá sànsàn. Mú ìdáráyá tó máa n'gbádùn tí o kò sì ní ma pẹ̀ jù l'órí rẹ̀.
 - Ẹ̀ àkọ̀sílẹ̀ àwọn òògùnàti èròjà miràn tí o bán lò 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'ónà, ó gb'ọ̀dò gbé ìgbésè ojoojúmọ̀ fúnra rẹ̀ láti tójú itò sùgà. Ìròyìn ayò ibẹ̀ níp é, bí o bá ẹ̀ ní gbé àwọn ìgbésè yí ó ẹ̀sẹ̀ kí o b'orí àìṣan náà, kó dẹ̀ má b'ani l'ókàn jẹ̀ tó ti tẹ̀lẹ̀ mọ̀.

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

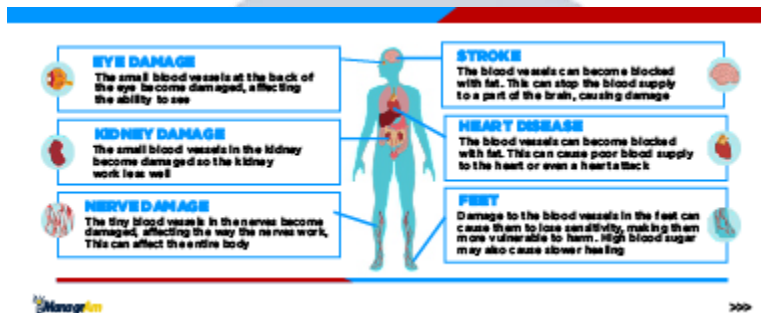
Àwọn àìsàn tó le t'ipasè itò sùgà j'eyo



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 idánimò wọn. Àwọn èniyàn tó bá ní itò sùgà kejì ló şeéşe kí wọn tún ní àwọn àìsàn t'ágbára mírán bí:

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



RÁNTÍ: Nípa mímójútó itò sùgà – ó tùmò sí pé láì jékjé sùgà pọ nínú ẹjẹ ju bo ti yẹ lọ, a ò le tètè mò tí nkan mírán bá fẹ jẹyọ a ó sì tètè d'èna rẹ.

Ìjàmbà okàn

- o Àìsàn ọkàn àti ríro apá/ẹsẹ ló má n fa iku àti yíya àkándá l'áàrin àwọn tó bá ní itò sùgà. Àwọn àmì ìjàmbá ọkàn le farahàn l'ójiji tàbí dièdiè pèlú irora pépèpé. Tí o bá rí àwọn àmì ìjàmbá okàn wònyí, jòwọ wá ìrànlowọ kíakíá kí o sì lọ rí dókítà rẹ.
- o Ìdààmú nínú igbá àyà tó fẹ fi ara jọ fífún, títẹ, kíkún tàbí irora ní ààrin àyà, fún igbá diè tàbí tó rílo tó tún rípadà wá.

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

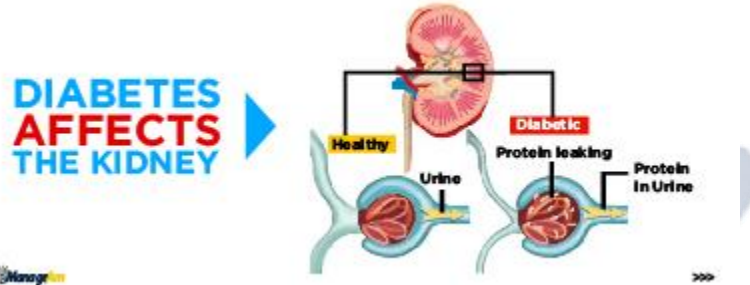
Ríro apá/esè

- 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 ni wọnyí:
- o K'íkú tàbí rírè l'ójìjì ní ojú, ọwọ tàbí ẹsè, pàápàà jù lọ ní ẹgbé 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, nipasè àpòjù sùgà nínú èjè.
- o Ìjàmbá sí isan ara yí le fa kí èniyàn má ní imọlára nínú ẹsè tí ó sì le s'okùn fa egbò àti àisàn nípa kòkòrò àìle f'ojú rí. Ó ẹeşe kí èniyàn ní egbò kékeré ní ẹsè kí ó sì má mọ lára, àfi tí èniyàn bá ní yèwò lóòrè kóòrè, kòkòrò àisàn le gba ibẹ wọlé.
- o Àisàn nípa kòkòrò àifojúrí 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 ẹsè).
- o Itọ sùgà tún le jẹ kí ó sòro fún àgọ ara láti gbógun ti àwọn kòkòrò àrùn, ti ó si le fa àisàn àwọ àti ẹnu. Àisàn àwọ tó dí eyín mú àti ẹnu gbígbe 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'ílé aláwọ pupa ní ara.
 - o Egbò ní ẹsè tí kò tètè j'íná tí kò sì dun èniyàn bí èniyàn ẹ l'èrò.
 - o Kíkú rìn tàbí títa ní ọwọ àti ẹsè.
 - o Ìrora tó máa ní le sí ní àşálé.
 - o Àilókun 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 ìgbé gbuuru.
 - o Àìle gbéra nkan ọmọ okùnrin àti gbígbe ojú ara obìnrin.

Àisàn Kídirín



- o Ìtò sùgà kejì má ní mú ewu àisàn kídirín l'ówó, nígbàtí àwọn òpó tó ní gbé èjè nínú kídirín á bàjé tí wọn kò sì ní le fọ ìdòtí kúrò nínú èjè mọ. Tí a kò bá tójú rẹ, fífi èrọ dayálísisì fọ èjè tàbí isẹ abẹ láti pààrọ kídirín ni yíó yorí sí.
- o Ní òpò ìgbà èyàn ò ní riá mí àisàn kídirín àfi tí ó bá tó l'ágbára. Sùgbón tí ó bá riá wọn àmì wọn yí, yojú sí dókítà rẹ.
- o Wíwú kókósè àti ẹsẹ.
- o Ẹsẹ ríro.
- o Títò ju bó ti yẹ lọ ní alé.
- o Èébì.
- o Rírẹ àti àiní okun
- o Ara yíyún

RÁNTÍ: Ọnà tó dára jù lọ láti d'ènà àisàn kídirín tó rọm ọ ìtò sùgà ni láti má ẹ àyèwò ìtò, èjè àti ifún pá rẹ lóòrè kòòrè (ó kéré jù èmèjì l'ódún) kí á sì má jẹ kí sùgà inú èjè àti ifún pá wá ga ju bó ti yẹ lọ.

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 wọ inú ojú, gulaukómà, àti kátàràktì. Tí a kò bá t'ojú àwọn àisàn yí, wọn le fa ifojú.
- o Pe dókítà rẹ tí o bá rí àwọn àmì wọn yí:
- o Àiríran jágeere tó wà fún ojú méjì tàbí jù bẹ lọ.
- o Àiríran rára pèlú ojú kanà bí méjèjì.
- o Rírí ipa dúdú, okùn tàbí jànkáriwò tí o bá yí ojú.

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

Àpòjù Sùgà Nínú Èjè.

- o Èyí tùmò sí pé sùgà tó wà nínú èjè 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 èjè rẹ lóòrè kóòrè 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’ẹyìn tó bá sèsẹ jẹun tán.
- o o Tí sùgà bá má n pòjù nínú èjè rẹ ní ọpọ ìgbà, ẹ fún dókítà rẹ. Wọn le ní láti pààrọ ògùn rẹ kí wọn sì gbà ọ n’ímòràn n’ípa irú oúnjẹ to yẹ kí o má jẹ àti ìgbé aiyé rẹ láti mú ilọsíwájú bá iléra rẹ.

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

Àìsàn Tó Le Jeyo N’ípa Oyún:

- o Àpòjù sùgà nínú èjè 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 èjè.

RÁNTÍ: Ọnà kan pàtàkì láti d’ènà àwọn àìsàn tó le tí ara ìtò sùgà jẹyọ nipé kó májẹ kí sùgà inú èjè rẹ ga ju bó ti yẹ lọ. Láti ẹ eléyí, jẹun tó tọ, dárayá, mójútó sùgà inú èjè 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 ẹ̀ pàtàkì nínú ìtòjú ìtò sùgà. Ọ̀nà tí ó dára jù lọ láti ẹ̀ ìlànà oúnjẹ́ tó ran iléra l'ówó ní ká gbimò láti má jẹ́ àwọn oúnjẹ́ tó ní àwọn èròjà aṣara lóore tí kò sí ní ọ̀rǎ àti kálórí tó pọ̀ 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 rárá tẹ̀lẹ̀.
- Láti ràn ọ̀ lówó nínú títojú ìtò sùgà ẹ̀, àwọn oúnjẹ́ ìbílẹ̀ kan tó wúlò ré tí a pín sí ìsòrí m̀eta.

RÁNTÍ – Iye ìgbà, bó ẹ̀ pọ̀ sí àti irú àwọn oúnjẹ́ tí o jẹ́ láti inú àwọn ìsòrí yí ẹ̀ pàtàkì láti mójútó iye sùgà tó wà nínú ẹ̀jẹ́ ẹ̀.

Àwọn Oúnjẹ́ Tó Dára

Ewébẹ̀- Ẹ̀kọ, Úgú, Tètẹ̀, Gbúre, Uziza, Utazi, efinrin, ewé kọrí, ewé ọ̀há, Létùsì, kábèjì, , Ewédú, káròtì, Ewúro, ìgbá, Olú, Àlùbòsà, Kùkúnbà, Ẹ̀wà àti bẹ̀ẹ̀ bẹ̀ẹ̀ lọ.

ÈSO - Ọ̀sàn, Ìbẹ̀pe, Àgbálùmọ̀, Kajú, ìgbá, àti bẹ̀ẹ̀ bẹ̀ẹ̀ lọ.

OMI – kí á má mu ju lítà mèjì omi l'ójúmọ̀.

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

ÈÈLÒ- Ata, Kọrí, Táimù, Irú, Áyù, Atalẹ̀

Àwọn Oúnjẹ́ Ìwòntunwònsì

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

ONÍKÓRÓ- Àgbàdo, Ìrẹ̀sì, Ọ̀kà bàbà, Oúnjẹ́ tí a fi àwọn kóró yí ẹ̀, Búrédì, Ẹ̀kọ, Ọ̀gì, Sèmó, Jéro

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

ÈSO- Osàn, Tanjaríni, 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 oúnje tó ní sùgà (Jámù, Súùti, Şokolèèti, Ice cream, Oyin)

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

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

OHUN MÍMU- Ẹlẹ̀rìndòdò, 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 oúnje tàbí ohun mímu.
- A má n lo kálòrì l'ójójúmọ nípa oúnje 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 íşé òdòjò wa.
- Kálòrì mèsán ló wà nínú iwọn ọrá grámù kan, Kálòrì mērin ló wà nínú iwọn oúnje táásí grámù kan, kálòrì mērin ná ló wà nínú iwọn protèèni grámù kan.

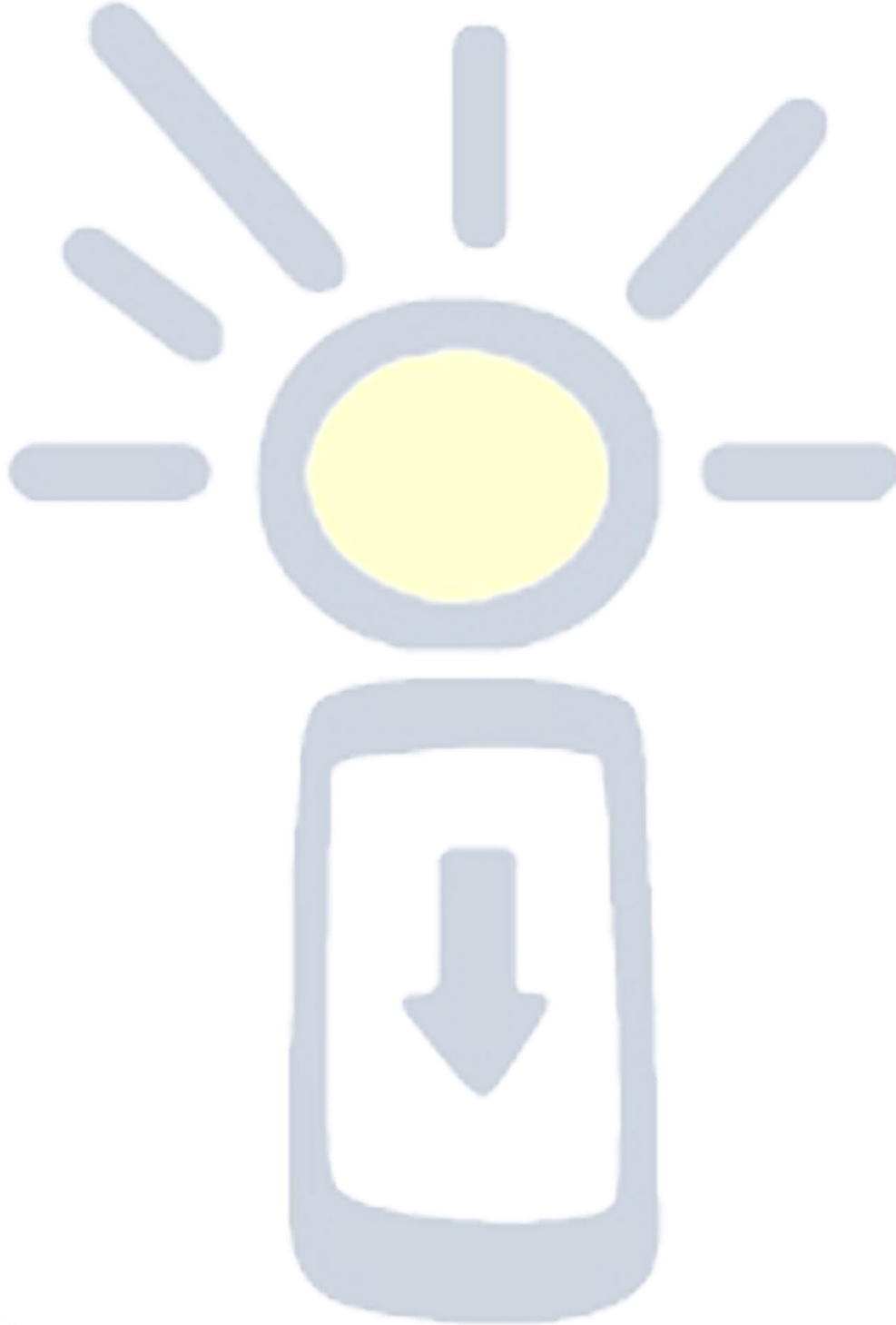
KÁLÓRÌ MÉLÓ NI MO N'ÍLÒ?

- 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 je gbòdò kéré sí iye tí ara ma lò tó bá n şişè tàbí dárayá.

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

- Tí o bá n je kálòrì ju iye tí àgọ ara re n'ílò lọ ó seése kí o sanra sí.
- Látí mójútó oun tí o wọn, yíye kálòrì inú oúnje àti oun mímu re wò se pàtàkì, kí o le jeun bó se dára fún iléra re.

- Ọ̀pòlọ̀pò ounjẹ tí wọn ẹ látí ilé iṣẹ̀ ní ó ní àkọ̀sílẹ̀ ní ara wọn tí a ti le mọ́ h́kan tó wà nínú wọn tí a ńjẹ.
 - O lè lo ìkànnì aiyélujára ManageAm látí ńrò kálòrì tó wà nínú ounjẹ tí ò ńjẹ.
-



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 lówólówọ. Ó le mú ìtèsiwájú 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 atọkasí àwọn ìgbésẹ tó le gbé ní ojú iwájú.
- Àmòdájú ìléra rẹ ni oríşiríşì ìsọrí tó wúlò fún àmójútó ìtọ sùgà kejì. Àwọn ìsọrí náà 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 tó 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 títí 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. Dókítà àbí nọ̀ṣìsì ló má n' ẹe àyèwò náà.
- ☑ 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 àmójúto júlọ nínú èjè. Tí o bá ti pọ̀ jù nínú èjè, ó lé dí àwọn ọ̀pọ̀ tó n'gbè èjè, èyí sì l'éwu.
- Ìtò sùgà má n' dín irufẹ kòlèstèrọ “tó dára” kù nínú èjè tí á sì jẹ kí “triglyceride” àti kòlèstèrọ tí kò dára pọ̀ si nínú èjè. Èyí sì má n' jẹ kí ewu àìsàn ọkàn àti rírọ ara pọ̀ 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 pọ̀ 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 ẹ̀ni tí wọn n' tójú. Nígbà míràn wọn le ní kí èniyàn má jẹ àti mu ohunkóhun kí wọn tó ẹ̀ àyèwò yí.

○ **Kíni àyèwò A1c?**

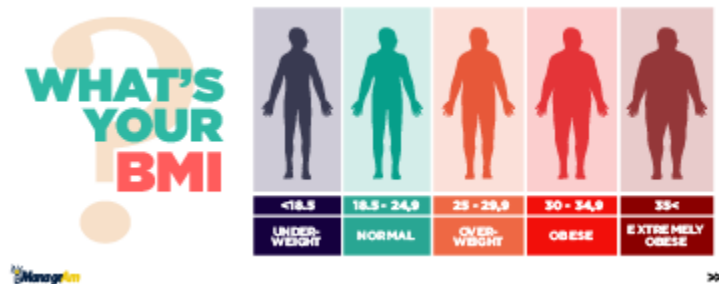
☐ Àyèwò A1c jẹ àyèwò èjè tí yíó ẹ̀ àfihàn bí sùgà inú èjè rẹ ẹ̀ pọ̀ sí láti bí ọ̀sù méjì sí mètá s'èyìn nípa bí o ẹ̀ ní mójúto ìtò sùgà rẹ. Dókítà àbí nọ̀sì ní ó má n' ẹ̀ àyèwò yí pèlú èjè tí wọn bá gbà.

- ☐ 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 (Sísanra) àti Ìtò Sùgà?**

- ☐ Nínú àwọn tó bá ní ìtò sùgà kejì, ìkan lára àwọn ìṣoro tó wàn bẹ ni péàgò ara kò le lo insulīnì tó bá pèsè dárádára. Ìwádí ti fi hàn pé àwọn tó bá sanra sí àárín ara má n sáà ní ìṣoro 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 insulīnì fi dín sùgà inú ẹ̀jẹ kù.
- ☐ Gégé bí ìgbésẹ̀ ìtójú ara ẹ̀ni, dídín sísanra 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 jẹ̀ ìwòn ọ̀ŕa tó wà nínú ara nípa s'ísíró ìwòn gégé bí àfiwé gíga èniyàn.
- ☐ Gégé bí ìkan lára àwọn ìgbésẹ̀ tá fi n mójútó ara ẹ̀ni, dídín sísanra 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 jẹyọ́ n dínkù si.

Ìlànà Àwọn Ìgbésè

Àmójútó Itò Sùgà?



- Níní ìlànà àwọn ìgbésè tó ẹ kókó láti ran iléra rẹ lówọ ẹ pàtàkì nínú itòjú itò sùgà.
- Kókó mèta ló má n l’ówọ nínú bí sùgà inú èjè ẹ má n pò si, àwọn ni: ìdaráyá, ògùn àti oúnjẹ.
- Ìlànà àwọn ìgbésè ma ràn ẹ lówọ láti mọ èwo nínú mètèta yí tó n’íló láti káramó fún itèsiwájú l’óri iléra rẹ..

Má Dárayá Sí

- Ànfààní wà dáadá nínú kí èniyàn má dárayá:
- Dídárayá má n mú ìfòkànbalẹ wá ó dẹ má n lé ibèrù àti àwọn èrò ibànújé jìnà
- Ó má n dín ifún pá kù.
- Ó má n ran kòlèstèrọ 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 èjè 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 láárín ọsẹ kan.
- Èyí tùmọ sí pé ìdaráyá nàà gbúdò mú kí mí mí rẹ ó sáré diẹ sí, kí isẹ ọkàn rẹ nàà sáré diẹ sí, sùgbọ́n wàà sì le má sọrọ!
- Àfikún sí ìdaráyá 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 itò sùgà tùmọ sí pé o nílò láti lo ògùn láti ní èsì àyèwò tó dàra fún sùgà inú èjè, ifún pá, kòlèstèrọ, 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 kío má lo àwọn ògùn nàà ní àkókò kan nàà l’ójoojúmọ. Tí ara rẹ kò bá ẹ dáadáa lẹyìn tó lo àwọn òògùn 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 mò ìtò 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 (ànànmò, ìresi, macaroni, búrédì àti àwọn oúnjẹ onikóró) wọn le mú kí sùgà inú èjẹ pò sí.
- ☐ Oun jíjẹ àti mímu tó ní sùgà le jẹ kí sùgà inú èjẹ tètè ga.
- ☐ Jíjẹ oúnjẹ oní táásì tó pọ̀ jọjọ á jẹ kí sùgà inú èjẹ ga sí.
- ☐ Nípa àmójútó àyèwò ìtò àti sùgà inú èjẹ fúnra rẹ̀ o le mọ̀ bí àgò ara rẹ̀ ẹ̀ n ẹ̀ dáadáa sí pèlú oúnjẹ oní táásì.
- ☐ Rántí pé àjẹjù oúnjẹ oní táásì á mú ẹ̀ sanra sí.

Òrá

- ☐ Jíjẹ oúnjẹ onísùgà àti òrá púpọ̀ le tùmò sí:
- ☐ Íṣòro láti dín sísanra kù.
- ☐ Kí insulínì má le ṣiṣẹ̀ dáadáa tí yíó sà fa gíga sùgà inú èjẹ.
- ☐ Ìjàmbá sí ọkàn àti iṣẹ̀ ọkàn.
- ☐ Oríṣíríṣi òrá ló wà nínú oúnjẹ tí a níjẹ.
- ☐ Gbogbo àwọn òrá yí ní kálòrì wọn pọ̀ tí wọn sí le mú èniyàn sanra.

Èso àti Ewébè

- ☐ Jíjẹ èso àti ewébè dáadáa le ran ifún pá àti okàn l'ówó.
- ☐ Tí o bá fi èso àti ewébè r'ópò àwọn oúnjẹ mírán tó fẹ̀ràn láti má jẹ, yíó ran ọ̀ lówó láti dín sísanra àti sùgà inú èjẹ kù.
- ☐ Yíó dára tí ìdà márún oúnjẹ rẹ̀ lójúmọ̀ bá le jẹ èso àti ewébè.

Àmójútó ìwòn/Sísanra

- Ìyàtò dídédìè nínú nkan tí ò níjẹ àti bí o ẹ̀ n dára yá le fà kí o sanra sí.
- Tí sùgà inú èjẹ rẹ̀ bá ga, ó ẹ̀eṣe kí sùgà tí ò n tọ̀ 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 ẹ̀ pàtàkì fún àmójútó ìtò sùgà rẹ̀

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

