

Sungarpallanneq: Meeqqat ilai sungarpallalertarput. Ajornanngitsumik katsorsarneqartarput napparsimaveqarfimmi seqinertinneq immikkoortoq atorlugu.

### **Namineq iliuseqarsinnaavutit**

Naartunermi nalaani diabetessi naleqqussarneqarsinnaavoq. Peqqillutit naartusinnaavutit peqqissumillu meerartaarlutit. Naartunerpit nalaani peqqinnartumik inooriaaseqartariaqarputit. Taamaalillunilu ernereeruit inooriaaseq peqqinnartoq ingerlateqqikkuminarnerutilissallugu. Iluqutissartarivaa naartunerpit nalaani peqqinnartumik inooriaaseqarnerup siunissamilu atavartumik diabetesseqalersinnaaneq annikillisinneqarsinnaavoq. Eqqaamaannaruk: illit namineq aalajangissavat illit meeqqallu inuunermit qanoq peqqittiginissarsi.

### **Peqqissumik meerartaassaanga?**

Soorunami peqqissumik meerartaarsinnaavutit, qanorluunniit naartunerpit nalaani diabetesseqalaruit. Aakua isumallatsialaasinnaasut:

- Katsorsaasup innersuussutai malikkit
- Nerisaqarnermut innersuussutit malikkit
- Timit aalatilluarteruk
- Namineq aap sukkaa misissortaruk

### **Meerara diabetesseqarluni inungussava?**

Naamik, illit naartunerpit nalaani diabetesseqaravit isumaqanngilaq meeraq diabetesseqarluni inungussasoq, kisianni kingusinnerusukkut meeraq alliaartornermini inersimasunngornerminilu oqimaappallernissaminut aammalu diabetes type 2-mik nappaateqalernissaminut qaninnerulersinnaavoq. Taamaammatt pingaaruteqartorujussuuvooq meeraq inooriaatsimik peqqinnartumik ilinniartinneqarlussasoq.

### **Ernereernerup kingorna naartunerma nalaani diabetesseqarnera peerutissava?**

Nalinginnaasuuvooq ernereernerup kingunitsiani aappit sukkaa pissusissamisut ajunngitsumut inisseqqittoq. Kisianni naartunerpit nalaani diabetesseqarsimaguit, inuunerup ingerlanerani kingusinnerusukkut diabetesseqalersinnaanerit qaninnerulersimasavat. Pingaaruteqarpoq peqqinnartunik nerisaqarneq atavartinnissaa, naleqquttumik oqimaasuseqarneq aalajangersimasumillu timit aalatilluarterissaa. Innersuussutigaarput ernereernerupit kingorna qaammatit 3-sut qaangiuppata aappit sukkaa misissortissagit – kingornalu ukiut tamaasa imaluunniit ukioq al-lortarlugu. Maannakkut imminut paarilluaruit inuunerpit ingerlanerani diabetesseqalersinnaanerit annikillissavat.

## **NAARTUNERUP NALAANI DIABETES**



### Diabetes sunaava?

Diabetessip nerisavit nukissartaaasa arrortinniarnera sunner-tarpaa. Timip nerisanniit nukissaq tunguarnittoq (kulhydrat) ar-rortittarpaa glukose-ngortillugu.

Glukose timerpit sulilluarnissaminnut nukissatut pisariaqartip-paa – soorlu anersaartornissannut, atuaraangavit, pisukkaanga-vit imal. arpakkaangavit. Diabetesseqaraanni timip glukose nukissatut atornissaa ajornakusoortittarpaa. Inuit diabetessertut taanna ajoqutigisarpaattaq, tassa aammi sukku (glukose) an-nertuallaalersarmat.

Sukkoq aammiit timimut ingerlateqqinniarnissaanut insulin pi-sariaqarpoq. Insulin hormoniuvoq aqajaqqup sanilequtaanni sananeqartartoq.

Diabetesseqaraanni timeq naammanngittumik insuliniliortar-poq, imal. timip insulin atorluarsinnaajunnaartarpaa. Taamaalil-luni glukose timimut ingerlaqqinniarnera ajornakusoortarpoq, kinguneralugulu aammi sukkoq annertuallaalersartoq.

Taammaamat aap sukku annertuallaalersimappat taaguuser-neqartarpoq = Diabetes

### Naartunermi nalaanni diabetesseqarneq sunaava?

Naartunermi nalaanni diabetesseqarneq tassaavoq nartulluni sakkukittumik diabetesseqalernerq, tamatigungajalluinnarlu er-nereernerup kingorna peeruteqqittartoq. Naartunermi nalaanni diabetesseqalernerq taamaallaat takussaasarpoq 2-3%-it naar-tusut akornanni. Nappaat takkukajunnerusarpoq erniffassap qa-nilliarternani, timimik naartusumik hormonit amerlanerulersar-nerannik patsiseqartarluni. Hormonit taakkua insuliinip iluaqu-taasarnera innarlertarpaat, kingunerisittarlugulu timeq annertu-nerusumik insuliiniliortariaqalernissaa. Arnat ilai taamaaliorsin-naasangillat, taamaatorli naartunerup nalaanni diabetesseqa-lertarput.

### Kikkut naartunermi nalaanni diabetesseqalertarpat?

Taamatut nalaataqarnissaq qaninnerussaaq:

- Oqimaapallaartuuguit
- Qanigisanni diabetessertoqarpat
- Siornatigut meerartaarsimaguit 4,5 kg. sinnerlugu oqimaasi-sulimmik
- Siornatigut naartunerpit nalaanni diabetesseqarsimaguit

### Naartunerup nalaanni diabetes qanoq katsorsarneqartarpa?

Nerisaqarneq: Nerisaqarneq naartunerup nalaanni diabetesse-qaraanni eqqortunik nerisaqarneq katsorsaatitut pingaarnertut aallunneqartarpoq, imatut paasillugu nerisassat aap sukkuanut qullartitsivallaarneq ajortut. Taamaattumik nerisaqarneq pillugu oqaloqateqarumaarputit, siunnertaralugu ajunnginnerusunik nerisaqarniassagavit naartunerpit sinnerani.

Timimik aalatitsineq: Timimik aalatitsisarneq pingaartorujus-suuvoq naartunerup nalaanni, ingammi diabetesseqalersimaguit. Katsorsaasut oqaloqatigiuk qanitut timersorsinnaanerlutit naar-tunerpit nalaanni.

Aap sukkuunik misissuineq: Aap sukkuunik misissuummik tuni-neqassaatit. Aap sukkuata inissisimanera misissortarukku kat-sorsartinnerit tassuunnatigut nalilerneqartassaaq. Katsorsaasu-vit siunnersorumaarpaatit qanoq akulikitsigisumik misissortassa-nerit, misissukkavillu inernerisa inissisimaffiat qanoq ikkaangata pitsaanerusarnersut.

Insuliinimik nakorsaateqalersinnaaneq: Arnat ilaat (20 – 30 %) insuliini pisariaqartitarpaat qanorluuniit nerisartik paarilluartigi-galuarunikku. Insuliini kapuutitut pineqartarpoq. Diabetessertu-nut nakorsaatit iisartakkat nalunginnaasumik naartusunut ator-neqarneq ajorput, naartooq sapinngisamik paarilluarniarlugu.

### Qanoq sunnerneqassaanga naartunerma nalaanni diabetesseqalersimaguma?

Naartunerma nalaanni diabetesseqalersimaguma ajornartorsiutit assiginngitsut aqqusaarneqarsinnaapput. Ajornartorsiutit ta-makkua pinngitsoorneqarsinnaapput aappit sukkuunik missis-suisarnikkut naleqqussartarnikkullu. Tamatigoruinnangajak ajornartorsiuteqarneq ajorpoq naartunerpit nalaanni diabetes-seqarnerit katsorsarneqarluarsimappat, kisianni takussaagajun-nerusarput naartunerup nalaanni aap naqitsinerani qaffasippal-laalertitsineq aammalu amerlanerulaartut ernisartinneqaaqqaar-lutit ernisartut imal. pilatsillutik ernisartut.

### Naartunerup nalaanni diabetesi naartuuga sunnersinnaavaa?

Aap, aap sukku qaffasippallaaruni ilumiut sunnerneqarsinnaa-voq, kisianni aap sukku naleqqussarluagaq ajornartorsiutaasin-naasut annikillinnaavaa. Naartunerpit nalaanni diabetesi kat-sorsarluagaappat, tamatigut ajornartorsiuteqarneq ajorpoq, kisianni taagorneqalersut takussaanagerusarput meeqqanit arni naartunerup nalaanni diabetesseqalersimasuni:

Meeraq oqimaapallaartoq, pissutigalugu meeraq illiap iluanii-nermini sukkuunik annertuumik pisarnikuugami taamaattorli in-suliiniliorpallaarsimalluni. Kingunerisarpaa meeraq pissusissami-ninggaanniit anginerusoq oqimaanagerusorlu. Taanna erninissan-nut sunniuteqarsinnaavoq.

Aap sukku appasippallaartoq, pissutigalugu naartunerup er-ninerullu nalaanni meeraq annertuallaamik sukkuunik pisimasar-mat. Taassumalu kingunerivaa meeraq insuliiniliorpallaartoq, malitseritillugulu meeqqap ernereernerup kingorna aavata suk-kua apparpallaarsinnaanera akunnerit siullit imaluunniit ullut siullit. Meeqqat ilai pisariaqartissinnaasarpaat immikkoortorta-qarfimmut allamut uninngalaarnissartik.