

Otu esi mata mgbe ọrịa bidoro maka ọnya nọ n' ụkwụ

Ọrịa nwere ike imebi ụkwụ gi ngwa
ngwa dị ka ọkụ na ere na ahịhịa.

Ọ bụrụ na i nwere oghere (ọnyá) na
akpụkpọ ụkwụ gi, lezie anya ma soro
mgbaàmà ndị a:

1. Mgbugbu ọhụrụ ma ọ bụ ụkwụ
ọzịza
2. Mmiri na-apụta site na ọnya
3. Ísì ọjọọ
4. Oyi itụtụ, igbaajirija, ma ọ bụ ahụ
ọkụ (oyi ọmụma)
5. Ahuesighiike, ọ bụ na-eme gi ka i
ga-anwụ anwụ
6. Ichoro iri nri


Ọ bụrụ na i nwere nke ọ bụla n'ime ndị a
edere na elu ebe a, gaa ka ihụ dọkịta na
ụlọ ọgwụ di mma **tupu ọchịchiri agbaa
n' ụbọchi ahụ.**

Ọrịa nọ na ụkwụ gi Kedụ ihe a ga-eme

1. Gaa n'ụlọ ọgwụ buru ibu ebe ndị
dọkịta ọkachamaran na-arụ ọrụ. Riba
ama: Nke a nwere ike ọ gaghi abụ ụlọ
ọgwụ kacha nso n'ụlọ gi.
2. Rịọ ka i hụ **dọkịta na-awa ahụ** nke
na-agwọ **ọrịa nọ n'ụkwụ.**
3. Rịọ ka i hụ **onye ọkachamara** nke
nwere ike ile anya (ma ọ bụrụ na ọ di
mkpa) **mezi ngbagharị ọbara
n'ụkwụ gi.** Nke a nwere ike igụnye
dọkịta na-awa ahụ nke bụ
ọkachamara na iwa ahụ, dọkịta obi
ma ọ bụ iwa ahụ n'ozuzu. Ndị ọkà
mmụta sayensị ndị ọzọ pụrụ iche, di
ka ọkà mmụta obi (ọkachamara ihe
gbasara obi) ma ọ bụ ndị na-ahụ
maka rediọgi gi nwere ike ime nke a.

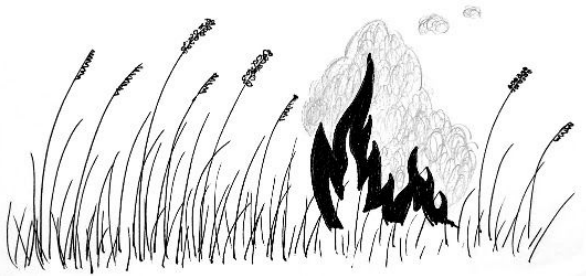
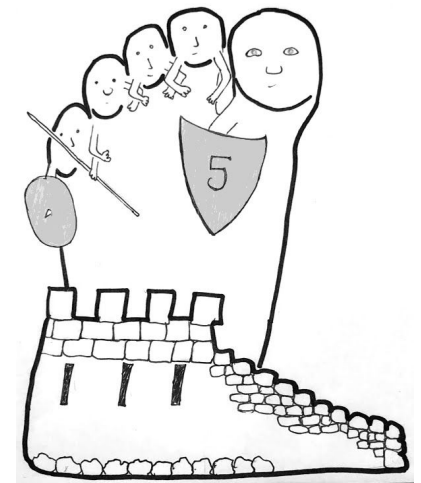
I ga-enwe **nnukwu nsogbu puru** iche
nke ga eme ka ha **wepụ ụkwụ** gi, ọ bụrụ
na iga n'ụlọ ọgwụ nke na-enweghi onye
okachamara nwere ike mezi ngbagharị
ọbara n'ụkwụ gi

Sọ sọ gi kachasi mkpa maka ahụ isike
ike gi. Soro ndị dọkịta gi na-elekọta
onwe gi anya!

Edemede broshu Ọ Neal R. Barshes, MD, MPH.
Nsugharị na asụsụ Igbo Ezinne Onuoha MPH. Ihe
omuma a bụ maka ntuziaka gbasara ọrịa shuga, ma
ọnaghị dochie ndumọdụ ma ọ bụ ntuziaka nke onye
dọkịta ma ọ bụ okachamara ndi oz. 

I nwere
Ọrịa Shuga?

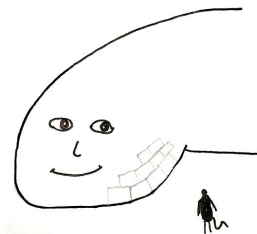
Chebe ụkwụ gi!



Ọrịa Shuga na-emetụta ỤKWỤ gi

Ị gaghị anọ ebe ị nọ taa ma ọ bụrụ na ị nweghị ụkwụ gi. Lekọta ụkwụ gi nke ọma!

Akpụkpọ anụ nke na-enweghị ntụpọ bụ ihe kachasi mma iji chebe ọrịa.



Ndi na-arịa ọrịa shuga nọ n'ọnọdụ dị elu n' inwe ọnya na ụkwụ ha.



Ọ bụrụ na ị naghị agwọ ya, ọnya a nwere ike ikwe ka ọrịa malite ma mee ka akụkụ ụkwụ gi nwụọ (gangrene). Nsogbu ndị a nwere ike ime ka gi ichabie akụkụ ma ọ bụ ụkwụ gi n'ile (ikpụpụ ụkwụ gi).



Ụzọ kachasi mma iji zere ikpụpụ ụkwụ bụ inwe akpụkpọ ahụ dị mma n'ụkwụ gi!

Kedu ndi ka enwe nsogbu?

Ndi nọ na Nnukwu nsogbu

- Ọ bụrụ na e belatará mkpisi ụkwụ ma ọ bụ na akụkụ ọ bụla na ụkwụ gi.
- Ọ bụrụ na ị nwere ọrịa akụkụ akwara (ọbara anaghị agbaharị nke ọma, ma ọ bụ si ike na akwara).
- Ọ bụrụ na ị nweta ọrịa nke ọdịda akụrụ.

✦ Ndi nọ na nsogbu dị obere

- Ọ bụrụ na ị nwere ọrịa akwara (ọ dị gi ka ala ụkwụ gi nwurụ anwụ).

✦ Ndi nọ na nsogbu ka cha dị obere

- Ọ bụrụ na ị nweghị nsogbu ndị a.

Kedu ihe m kwesiri jme?

1. Lee ezigbo anya na ụkwụ gi, na akpụkpọ ụkwụ gi, kwa ụbọchị. Na-ele anya maka ọnyá na ụkwụ gi. Jiri enyo ma ọ bụrụ na ị gaghị ahụ ụkwụ gi. Lee n'ime ma ọ bụ n'elu akpụkpọ ụkwụ gi. Ọ bụrụ na ị chọta nsogbu, ga ka ịhụ dọkita ma ọ bụ onye ọzọ n'elekọta ahụ.
2. **Kwusị ise siga - kpam kpam ruo mgbe ebighi ebi.** N'ih na Siga na-akpata nsogbu pụrụ iche n'ahụ. Chọọ nkwa do na ebe a: 1-800-QUIT-NOW (na United States), www.smokefree.gov.
3. Agala ije na ụkwụ efu - ọbunadi n'ulọ gi. Yiri akpụkpọ ụkwụ na sọks ndị dị mma, ma daba nke ọma n' ụkwụ gi.
4. Gị na dọkita gi ga-elekọta ahụ gi maka ọbara mgbali, kolesterol, na shuga (nke eji nomba hemoglobini A1c aguputa).