

Otu esi mata mgbe ọjia bidoro maka ọnya n'ụkwụ

Ọjia nwere ike imebi ụkwụ gi ngwa ngwa dị ka ọkụ na ere na ahịhia.

Ọ bụrụ na ị nwere oghere (onyá) na akpukpọ 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 ị ga-anwụ anwụ
6. Íchoghị iri nri

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



Ọjia nọ na ụkwụ gi Kedụ ihe a ga-eme

1. Gaa n'ụlọ ọgwụ buru ibu ebe ndị dọkịta ọkachamaran na-arụ ọrụ. Rịba ama: Nke a nwere ike ọ gaghi abụ ụlọ ọgwụ kacha nso n'ụlọ gi.
2. Rịọ ka ị hụ **dọkịta na-awa ahụ** nke na-agwọ **ọjia nọ n'ụkwụ**.
3. Rịọ ka ị hụ **onye ọkachamara** nke nwere ike ile anya (ma ọ bụrụ na ọ di mkpa) **mezi ngbaghari ọbara n'ụkwụ gi**. Nke a nwere ike igunye 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 puru iche, di ka ọkà mmụta obi (ọkachamara ihe gbasara obi) ma ọ bụ ndị na-ahụ maka rediọgi gi nwere ike ime nke a.

Ị ga-enwe **nnukwu nsogbu puru** iche nke ga eme ka ha **wepụ ụkwụ gi**, ọ bụrụ na ịga n'ụlọ ọgwụ nke na-enweghi onye ọkachamara nwere ike mezi ngbaghari ọbara n'ụkwụ gi

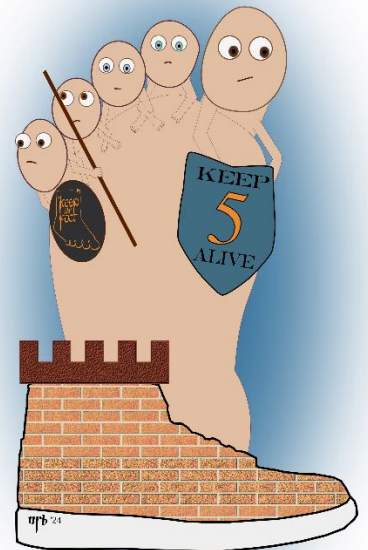
Sọ sọ gi kachasi mkpa maka ahụ isike ike gi. Soro ndị dọkịta gi na-elekọta onwe gi anya!

Edemede broshuọ Neal R. Barshes, MD, MPH.
Nsughari na asụsụ Igbo Ezinne Onuoha MPH. Ihe omuma a bụ maka ntuziaka gbasara ọjia shuga, ma ọ naghị dochie ndụmọdụ ma ọ bụ ntuziaka nke onye dọkịta ma ọ bụ ọkachamara ndi oz.



Ị nwere
Ọjia Shuga?

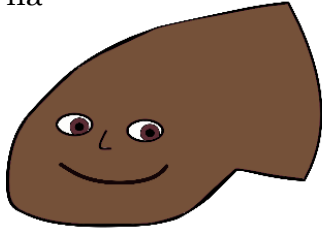
CHEBE ụkwụ Gi!



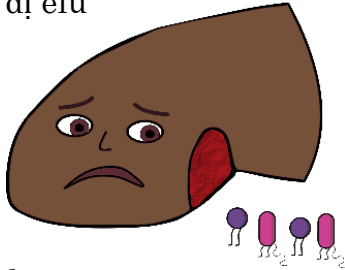
Ọrịa Shuga na-emetụta ỤKWỤ GỊ

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

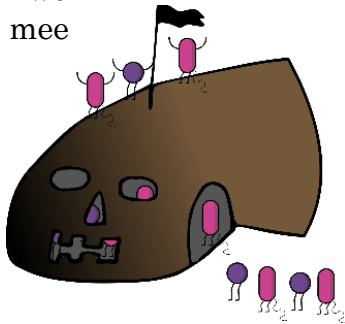
Akpụkpọ anụ nke na-enweghị ntupọ bụ ihe kachasị mma iji chebe ọrịa.



Ndị na-aria 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 gị nwụọ (gangrene). Nsogbu ndị a nwere ike ime ka gị ichabie akụkụ ma ọ bụ ụkwụ gị nīile (ikpupụ ụkwụ gị).



Ụzọ kachasị mma iji zere ikpupụ ụkwụ bụ inwe akpụkpọ ahụ dị mma n'ụkwụ gị!

Kedu ndi ka enwe nsogbu?

☐ Ndi nọ na Nnukwu nsogbu

- Ọ bụrụ na e belatara mkpisi ụkwụ ma ọ bụ na akụkụ ọ bụla na ụkwụ gị.
- Ọ bụrụ na ị nwere ọrịa akụkụ akwara (ọbara anaghị agbahari nke ọma, ma ọ bụ si ike na akwara).
- Ọ bụrụ na ị nweta ọrịa nke odida akurū.

☐ Ndi nọ na nsogbu dị obere

- Ọ bụrụ na ị nwere ọrịa akwara (ọ dị gị ka ala ụkwụ gị nwurū anwū).

☐ Ndi nọ na nsogbu ka cha dị obere

- Ọ bụrụ na ị nweghị nsogbu ndị a.

Kedu ihe m kwesiri ime?

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