

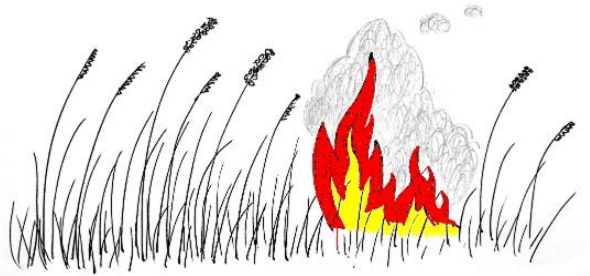
Otu esi mata mgbe ọjia bidoro maka ọnya nọ n' ụkwụ

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

Ọ bụrụ na i nwere oghere (onyá) na
akpukpọ ụkwụ gi, lezie anya ma soro
mgbaàmà ndi a:

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

Ọ bụrụ na i nwere nke ọ bụla n'ime ndi a
edere na elu ebe a, gaa ka ihu dọkita na
ụlọ ọgwụ di mma **tupu ọchichiri agbaa
n' ubochi ahụ.**



Ọjia nọ na ụkwụ gi Kedụ ihe a ga-eme

1. Gaa n'ụlọ ọgwụ buru ibu ebe ndi
dọkita 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 **dọkita na-awa ahụ** nke
na-agwọ **ọjia nọ n'ụkwụ.**
3. Rịọ ka i 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
dọkita na-awa ahụ nke bụ
ọkachamara na iwa ahụ, dọkita obi
ma ọ bụ iwa ahụ n'ozuzu. Ndi ọkà
mmụta sayensi ndi ọzọ puru iche, di
ka ọkà mmụta obi (ọkachamara ihe
gbasara obi) ma ọ bụ ndi na-ahụ
maka rediogi gi nwere ike ime nke a.

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

Sọ sọ gi kachasi mkpa maka ahụ isike
ike gi. Soro ndi dọkita gi na-elekota
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 ọnaghị dochie
ndumodu ma ọ bụ ntuziaka nke onye dọkita
ma ọ bụ okachamara ndi oz.



I nwere
Ọjia Shuga?

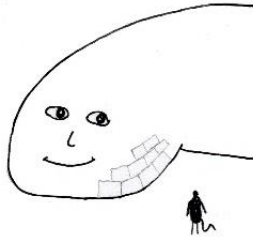
CHEBE ụkwụ Gi!



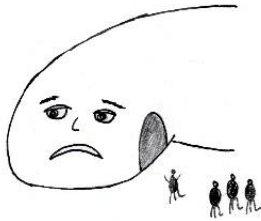
Ọrịa Shuga na-emetụta ỤKWỤ GỊ

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

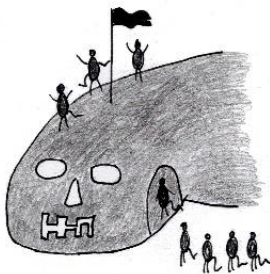
Akpụkpọ anụ nke na-enweghi ntupọ bụ ihe kachasi mma iji chebe ọrịa.



Ndi 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 njiile (ikpupụ ụkwụ gị).



Ụzọ kachasi 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 bula 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 di obere

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

☐ Ndi nọ na nsogbu ka cha di obere

- Ọ bụrụ na ị nweghi nsogbu ndi 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 gaghi 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'elekọta ahụ.
2. **Kwusi ise siga - kpam kpam ruo mgbe ebighi ebi.** N'ihia na Siga na-akpata nsogbu puru 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 gị. Yiri akpụkpọ ụkwụ na sọks ndi di mma, ma daba nke ọma n' ụkwụ gị.
4. Gị na dọkita gị ga-elekọta ahụ gị maka ọbara mgbali, kolesterol, na shuga (nke eji nomba hemoglobini A1c aguputa).