

Mazoezi ni muhimu katika kudhibiti na kuzuia ugonjwa wa kisukari. Inapendekezwa kwamba kila mtu (wanaume na wanawake, vijana na wazee) wafanye mazoezi mara 3 kila wiki kwa dakika 30. Unaweza kufanya kazi zaidi kwa kucheza mpira (mpira wa miguu) mpira wa kikapu, mpira wa mkono, kuruka kamba, kutumia ngazi au kwenda kutembea na familia.

**Ikiwa una ugonjwa wa kisukari, unapaswa:**

- Kutumia dawa kama ilivyoagizwa na daktari
- Kuangalia sukari yako ya damu kama ilivyoagizwa
- Kubeba kitambulisho kinachotoa jina lako, anwani, hali ya kimatibabu, na madawa
- Vaa nguo na viatu vyenye starehe
- Kunywa maji mengi
- Fanya mazoezi kila wakati
- Beba peremende, maji ya matunda, zabibu kavu, au kumbwe zingine zilizo na sukari nyingi iwapo sukari yako ya damu itaenda chini

**HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

**Kwa habari zaidi kuhusu ugonjwa wa kisukari kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

American Heart Association  
[www.aha.org](http://www.aha.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

• • •

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The American Heart Association*

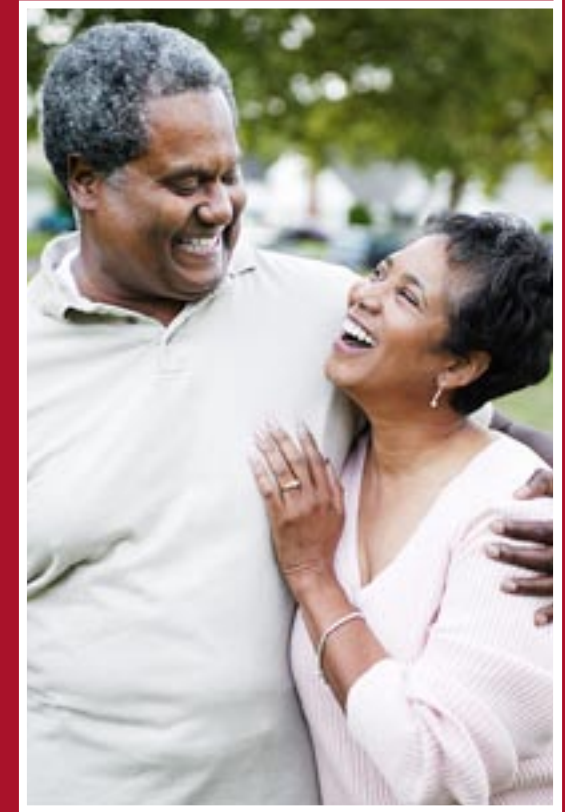
*The American Diabetes Association*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*Georgia State University, Department of Geography and Anthropology*

*U.S. Department of Agriculture*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*



**Je! Ugonjwa wa kisukari ni nini?  
(What is Diabetes?)**

**(Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Ugonjwa wa kisukari ni ugonjwa ambao mwili hauzalishi au kutumia vizuri insulini. Insulini ni homoni ambayo inageuza chakula kuwa nguvu ambayo mwili inahitaji ili kufanya kazi. Ugonjwa wa kisukari unaweza kusababisha mwili kuwa na sukari nyingi kwenye damu, ambayo inaweza kuumiza moyo, ubongo, figo, mishipa ya damu, na meno ya mtu. Ugonjwa wa kisukari unaweza kusababisha upungufu wa kuona, upungufu wa kufanya kazi kingono, au kifo.

### AINA KUU ZA UGONJWA WA KISUKARI

Aina ya 1 ya ugonjwa wa kisukari unapatikana katika watoto na vijana. Ilikuwa ikijulikana zamani kama ugonjwa wa kisukari wa vijana.

Aina ya 2 ya ugonjwa wa kisukari ndiyo aina ya ugonjwa wa kisukari inayojulikana sana. Hadi hivi karibuni, aina ya 2 ya ugonjwa wa kisukari ilikuwa ikipatikana sana katika watu wazima. Hivi sasa inatambuliwa katika watoto zaidi kwa sababu ya watoto wengi ambao ni wanono, au wazito, na wasiofanya kazi.

Ugonjwa wa kisukari wa ujauzito unapatikana katika wanawake wengine wajaawazito.

### UGONJWA WA KISUKARI UNADHIBITIWA AJE?

Hakuna tiba ya ugonjwa wa kisukari, lakini inaweza kudhibitiwa kwa:

- Kula vizuri
- Shughuli za kimwili (mazoezi)
- Kuacha kufuta sigara
- Madawa (ikiwa inahitajikana)

### Vidokezo vya kula vizuri:

- Kula vyakula vya aina nyingi kila siku ili upate vitamini na madini ambayo mwili wako inahitaji ili kukua na kuwa mwenye afya.

- Kula kidogo au viwango vichache vya chipsi, biskuti, karamu, peremende, siagi, majarini, kachumbari, chumvi, vyakula vilivyokaangwa, aiskrimu na soda.
- Kula vyakula vidogo ambavyo vimekaangwa au vilivyo na wanga yenye mafuta mengi (vitobosha, biskuti, au mafini).

### NJIA ZINGINE ZA KUFANYA VYAKULA KUWA VIZURI:

- Jaribu mikate iliyo na nafaka na mahindi kama vile mkate wa ngano na wali ya hudhurungi.
- Kula matunda na mboga nyingi.
- Tumia mafuta kidogo sana, au siaga wakati unapopika.

- Tumia mafuta ya kupika ya mboga ya kinyunyizio badala ya mafuta, kinyunya, siagi au majarini.
- Jaribu kuoka, kubanika, kuanika, kulainisha kwa mvuke, au kuchoma badala ya kukaranga.
- Kula vipande vya nyama vyenye mafuta kidogo kama vile kuku, batamzinga, au nyama ya ngombe isiyokuwa na mafuta.
- Tumia maziwa, chizi, na mtindi isikiyokuwa na mafuta (machunda) au iliyo na mafuta ya chini (1%).

Familia na marafiki wanaweza kukusaidia kudhibiti ugonjwa wako wa kisukari kwa kukusaidia kupata mazoezi zaidi na kuchagua vyakula vyenye afya.

