

Būrookraam In Bōprae Tōñal an Kien Eo Elap

Būrookraam In Bōprae Tōñal an Kien Eo Elap (National DPP) ej kobalok ippān doulul ko an kien im doulul ko jet im rejjab an kien ñan kajeoñ jerbāl ippān doon ñan bōprae ak karumōjlok an juon bōk Type 2 tōñal. Būrookraam eo ilo Jikin Ājmour Eo Ilo Wahiawa, emōj kōmālimi bwe en jerbāl im jipañ ro epaak aer bōk Type 2 Tōñal bwe ren bōk konaer ilo būrookraam ko rej jibañ kōmman oktak ilo wāwen aer mour.

Jikin ājmour Eo Ilo Wahiawa ej kōmmane juon Būrookraam In Bōprae Tōñal, naaj juon yiō aetokan, ñan kōjjeļaik im rejañ rūtto ro rejañin tōñal, bwe ren bōk konaer im ukōt wāwen aer mour ñan kammool, bōprae im karumijlok nañinmej in tōñal. Ilowan yiō eo, tiim eo etijemlok ilo lale wāwen mour im ājmour renaaj jerbāl im jipañ ro rej bōk konaer ilo aer lori kain ekatak ko ñan kadiklok eddo, kōllaplok makūtkūt in ānbwōn, kadiklok inepata, im kōkōmmanmanlok aolepen ad ājmour.



Ta In Prediabetes (Jino Pād ilo Ial in Tōñal?)

Jino pād ilo ial in tōñal ej melelein bwe nōmba in tōñal ilo bōtōtōk ne am emōj an waanlōñlok, ak ejañin tōbar nōmba kan ñan tōñal. Ejañin lukuun wōr kakōllein—ak wāwen ko rej ekkejellok ippen prediabetes. Ewōr jet wāwen ko rej ekkejellok ippen menko im rej kōmman bwe en bidodo an jino pād ilo ial in tōñal (prediabetes) men kein rej:

- Lap an kilep ak eddo
- Ejjab lap an makūtkūt ak ekjerjaj
- Joñan yiō ak ritto
- Joñan an mōñā ak men ko ej mōñā
- Tōñal ilo ien bōroro
- Ewōr ilo baamle eo etōñal

Jeraamman im Kōtōbar Ko An Būrookraam In Bōprae Tōñal

Ñe emōj kakilen eok im kwo pād ilo ialin tōñal (prediabetes), kadeloñ etam ilo Būrookraam In Bōprae Tōñal ñan jipañ eok ukōte im bōprae am bōk Type 2 tōñal.

Ilo allōñ ko 6 ilo jinoin būrookraam in ej jibadbad eo an ej ñan jipañ ro rej bōk kunaer ekatak ñan:

- Aer bōk mōñā ko rōne im remman ñan ājmour eo aer im ejjab melelen bwe rej aikuj bōjrak jān aer mōñā men ko renno ippaer
- Kobaik ekjerjaj ippen laajrak in jerbāl ko aer meñe reboub
- Ña wāwen bwe en diklok inepata
- Kate ñan anjo ion abañ ak wāwen ko remaroñ jelet jerbāl in kate ko aer—einwōt wāwen kālet mōñā ko remman ñan ājmour ñe rej mōñā ilo jikin mōñā ko
- Ñe ej wōr rollok ilo aer loor laajrak eo aer, kajimmwe im lor wōt pilāan eo, kōnke jān ien ñan ien aolep armej rej kōmman jirilok

Allōñ ko 6 Kein Karuo, Kōtōbar kein an Būrookraam In Bōprae Nañinmej in Tōñal:

- Luuji 5 lok ñan 7 bōjjāan in joñan eddo eo kwar jino kake
- Ekjerjaj ak makūtkūt en jab diklok jān 150 minit kajjojo wiik

Ilo mōttan eo kein karuo an būrookraam in, ro rej bōk konaer rej kōlaplok kabeel ko rar katak ñan aer kejbārok wōt oktak ko remman rar kōmmani. Rej bar eliji im etale poin ko relap me elap aer aorōk ñan aer debij wōt men ko rekāal rar katak ekoba men kein, kōmman mejenkajik ko, lale im kejbārok ta ko rej mōñā im ekjerjaj ak makūtkūt, kate wōt, im anjo ion jabdewōt men enaj bōprae aer tōbar kōtōbar kein aer

Ilo 12—allōñ ko ak kadiojlok eo, kōtōbar eo ej:

- Kejbārok bwe baun ko kwar luji ren jab bar wanlōñlok im wōnmanlok wōt ñan am tōbar joñan baun eo kwoj kōtōbare
- Wōnmanlok wōt im ekjerjaj ak makūtkūt en jab diklok jān 150 minit kajjojo wiik

Jorrān Ko Rej Walok Ñe Kwoj Jino Pād ilo Ial in Tōñal (Prediabetes)

Ñe kwoj jab taktōiki im kōmadmōde, am jino pād ilo ial in tōñal (prediabetes) emaroñ laplok ñan Type 2 Tōñal im emaroñ walok:

- Attōtāāk (Bōjrak an menono bam)
- Stroke (Bōjrak an menono bam bōtōtōk jen menono ñan kōmālij/erub juon ekke in bōtōtōk ilo kōmālij)
- Pilo
- Jorrān in kūūtni
- Jepjep addiin ne, juur lal eo, ak neen

Būrookraam
In Bōprae Tōñal
an Kien Eo Elap



**Wāwen deloñ ilo
Būrookraam In
Kūr tok kōm ilo
(808) 622-1619**

**Ñan lale ekkar ke bwe
kwon deloñ im jelā ia im
ñāāt eo būrookraam in
enaaj bōk jikin**



**Kōmij pād ilo:
302 Califrona Ave,
Wahiawa, HI 96786
Ebidodo loe ikijen wot Jack
in the Box im elap jikin
paak im ejjelok onāñ
paak**