



Tó éi ch'il naalkaahígíí doo hazhó'ó bee iiná yáhoot'éét nihá nidaalnish

✓ Tó éi ch'il naalkaahígíí shikaadéét nihá niháhwiinít dóó t'áá shikaadéét áníinít

Átchíní hataalii dóó asdzáá bá hooghan nihá yee hadadlángo, éi tó ch'il naalkaahígíí áłtsé hóló áníinítgo nidaalnish. T'áá hóló tó ch'il naalkaahígíí éi bits'íidéé, tsin sání dóó iiná bitoo'ígíí t'áá iiná da yáhoot'éét. Tó ch'il naalkaahígíí t'áá íiyisigo hólógo, nihá doo hazhó'ó nitsáhákees da; áko ch'iyáán didooléétgo nihíji' hóló yá'át'ééngo nihá nidaalnish. Tó ch'il naalkaahígíí t'áá nihá'doodá'ígíí éi tó nihá didoolzih daats'í dóó azeé' dóó ch'íjnání yee hóló da biniiyé. Náhást'éego doo'izh ch'il líkan t'áá ajíihí'ígíí hólógo, áádóó áłtsé ch'il líkan doo'izh dóó ch'il líkan doo'izh nihá hóló biniiyé nihít yáhoot'éét.

CH'IL ŁIKAN

Ch'iyáán didooléétgo, t'áá nihá iiná éi tó ch'il naalkaahígíí éi áníinít, éi éi bee'azl'í'ígíí át'é. Éi tó biyi' dooleet, éi ajíihí'ígíí bikéé' dah naashá, éi t'áá shikaadéét nihá biniinaa' lahgo idlj. T'áá ajíihí'ígíí nihá bikéé' doo nidaalnish da, éi tó ch'il naalkaahígíí ádoolnítgo ayóo hadéest'í'í, éi insulin bee éi baąh dah naashá dooleet. T'áá yá'át'ééh da'iináanii éi t'áá nítch'i dooleetgo ch'iyáán dooleet, t'áá hái da éi áníinítgo nidaalnish, násh'a dóó t'áá hóló ho' dóó hadánínítgo íiyisigo áłil dóó hazhó'ó ni' hózhó ná'ásdlj.

Type 2 naadąá' doo iiná bitoo' bikáá' yaa hane'ígíí, glucose éi bits'í' yishtłizhii biyi' dah shikaadéét da, iiná bitoo' biyi' nisin da, díshji':

↓ Nihí ch'idí éi insulin doo holne' da, dóó t'áá iiná bee yit'éego doo bit n'anish da.

↓ Pancreas éi t'áá yíh naaznilgo, insulin bee s'ánígíí t'áá ajíihí' doo hóló da.

Díí biniiyé éi ch'il líkan doo'izh t'áá ajíihí'ígíí nihá yáhoot'éét.



✓ Nítch'i hóló yáhoot'éét

Hózhóogo iiná bee átchíní nidaalnishígíí éi ch'il líkan doo'izh bee át'éego naaltsos yishtłizh. Type 2 naadąá' biyi' iiná nílínígíí, iiná bitoo' nidaalnishígíí t'áá ajíihí' yá'át'éego nidaahji' nihá baa hane' doo'á.

Díí ch'il líkan doo'izh nihá hólógo **American Heart Association | Diabetes** (website in English).

Doo'izh ch'il líkan t'áá ákót'éé' bikéyah hóló	Bee hane'	Díí biniiyé
100 mg/dl t'áá shikaadéét	Díí yá'át'ééh	Hózhó dóó nihíji'ígíí
100 dóó 125 mg/dl	Áłtsé ch'il líkan doo'izh (t'áá ákót'éé' bikéyah hóló ch'il líkan náádąá')	Ch'il líkan doo'izh t'áá ákót'éé' nihá shikaadéét.
126 mg/dl dóó t'áá ajíihí'	Azeé' Náádąá'ígíí (Naaki yátí'ígíí azeé' náádąá')	Iiná bitoo'ígíí t'áá íiyisigo iiná lizhinígíí dóó béeso bitoo'ígíí náádąá'ígíí bikáá' nihá déya.

T'áá ajít'éego áłtsé na'ningo heart.org/lifes8 (website in English)



T'áá íiyisí éi nihá iiná bee hóló holne'ígíí ádah naashá



Yá'át'éehgo ch'iyáán

Ch'iyáán hóló holne'ígíí, nát'oh ch'il líchíí, áłtsé nitsíí dóó doot'izh ch'iyáán, naayízi, neeshjizhii dóó tsé ch'iyáánígíí t'áá ajíihí'ígíí éi bits'íidéé' t'áá'áhoot'éego idlj. Tó t'áá ajíihí'ígíí áníinít nihá doo hazhó'ó náásgóo da. Tó éi shikaadéét t'áá yá'át'ééh tó ch'il naalkaahígíí áníinítgo nihá nidaalnish. Bee nihá yá'át'ééh da ch'iyáán dóó bitoo', dibé bits'í' yishtłizhígíí, t'áá ajíihí' ch'iyáán, ch'ah tó bee baąh dah wiidoo'lj, dóó ch'iyáán t'áá jíí'kehgo líkanígíí, doo íiyisigo ánáádááh da.



T'áá ajíihí' hadiilá

T'éiyá bináhodoot'ígíí éi Type 2 naadąá' t'áá áyisí náhásdzoh nihá hadoot'ééé'ígíí baa ákoniyé. Dóó t'áá'á' ch'il líkan doo'izh nihít iiná idóo biniiyé, éi nihá hadiilá' bee hada'doolnít. T'éiyá binaanish éi nihí t'éiyá, nihí chosh'íid, dóó nihí bee neiyá yáhoot'éét.



Nítch'i hóló nihá hadiilá

Hózhóí bits'ásí yich'í', ch'il líkan doo'izh nihá hóyéé', nihá dah naashá, dóó nihá hadiilá' bee hada'doolnít. Hózhóogo iiná bee átchíní nidaalnishígíí yit'í thózhóí bits'ásí nihá t'áá shoodéétgo yáhoot'éét bee yá'át'éehígíí bíhoot'éét.



Nízhó'í bich'í' yéego nihá doo shít bééhózin

T'oh áníinít dóó áshłééh, tsin yah iiná, nicotine bee bich'í' baa íiyisigo na'anishígíí — éi t'áá hóló da ánáádááh. Éi t'áá ajíihí'ígíí éi azeé' bee iiná dooleelígíí dóó t'áá íiyisigo iiná da, áłtsé bee iiná hózhó náásdlj doo nidaalnish da. T'oh íiyisí t'áá íiyisigo baąh dah naashá'ígíí éi doo hózhó náásdlj da — éi iiná lizhinígíí yee hóló.