C

D

E

A

B

s

1

ᑫᑐᑕᒪᓐ ᒋᒥᓄᔭᔭᓐ

ᑫᐃᔑᐱᒥᐧᐃᑐᑲᓱᔭᓐ ᓯᓯᐸᑯᑕᐧᐱᓀᔭᓐ

(Type 2 Diabetes)

ᑭᑭᑫᓂᒪᒃ ᐃᓇ ᑲᐊᓂᐃᔑᐱᐃᑲᓱᐧᐊᒡ ABCDEs?

ᑲᐧᑫᒋᒻ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᐧᐁᑯᓀᓇᓐ ᑫᑭᐧᐃᒋᐃᑯᔭᓐ, ᑲᔦ ᐊᓂᓐ ᑫᑭᐊᓄᒋ ᑌᐱᓇᒪᓐ ᑲᔦ ᒋᐊᓂᔑᐱᒥᔥᑲᒪᑲᒃ.

A1C* (ᒥᔅᐧᑭ ᑎᐸᐸᒋᑲᓐ) ᑫᐃᔑᐅᓂᔑᔑᒃ ᑲᑲᐧᑫᑌᐱᓂᑲᑌᒃ:

* ᑲᐃᔑᐱᒥ ᑎᐸᐸᒋᑲᑌᒃ ᑲᐊᐱ ᐊᐱᑕᑲᒥᔥᑲᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ ᒥᔅᐧᑭᑲᒃ.
ᐅᐅᐧᐁ ᑎᐸᐸᒋᑲᓐ AIC ᐸᑲᓂᓭ ᑲᐊᐸᒋᑕᒧᓂᐧᑕ ᑲᑭᑭᔥᑲᐧᐊᐧᐊᓱᐧᐊᒡ
ᑲᔦ ᐊᐱᓄᒋᔕᒃ ᐊᑯᓇᒃ 12 ᑲᑕᓱᐱᐳᓀᐧᐊᒡ.

7.0% ᑫᒪ ᓇᐧᐊᒡ ᑕᐸᔑᔥ (ᑕᓯᓐ ᐃᑭᐧᐁᓂᐧᐊᒃ ᑲᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐊᒡ)
ᓂᑐᓇᒋᑫᐧᐃᓇᓐ

Blood Pressure (ᒥᔅᐧᑭ ᑲᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ) ᑫᐃᔑᐅᓂᔑᔑᒃ ᑲᑲᐧᑫᑌᐱᓂᑲᑌᒃ: ᑕᐸᔑᔥ 130/80 mm Hg ᓂᑐᓇᒋᑫᐧᐃᓇᓐ

Cholesterol (ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᒃ ᒥᔅᐧᑭ) ᑫᐃᔑᐅᓂᔑᔑᒃ ᑲᑲᐧᑫᑌᐱᓂᑲᑌᒃ: LDL: 2.0 mmol/L ᑫᒪ ᑕᐸᔑᔥ
ᒪᒪᐤ ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᒃ ᒥᔅᐧᑭ HDL ᑲᐃᔑᑎᐸᐸᒋᑲᑌᒃ: ᑕᐸᔑᔥ 4 ᓂᑐᓇᒋᑫᐧᐃᓇᓐ

ᒪᔥᑭᑭᓐ ᒋᔑᐧᐃᒋᐃᐧᐁᒪᑲᒃ ᑭᑌᐃᒃ: ᐃᔥᐸᐱᑭᓯᑫ ᒪᔥᑭᑭᓐ

(ACE ᐅᑌᐃ ᒪᔥᑭᑭᓐ ᑫᒪ ARBs), ᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᔅᐧᑫ ᒋᓂᓯᔥᑲᒪᑲᒃ ᒪᔥᑭᑭᓐ (ᓇᑲᐃᑲᓐ), ᑫᒪ ASA (ᑌᐧᐃᐧᑫᒪᔥᑭᑭ). ᐅᓄ ᒪᔥᑭᑭᓐ ᑲᐧᐃᒋᐃᑯᓐ ᑭᑌᐃᒃ ᒥᓴᐧᐊᒡ ᐊᔕ ᑲᐃᔥᐸᐱᑭᓯᑫᔭᓐ ᑫᒪ ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᔅᐧᑫᔭᓐ ᓇᑕᐧᐃᐃᑯᔭᓐ.

ᑲᐧᑫᒋᐧᐃᓐ ᑲᔦ ᐃᓇᓐᒋᑫᐧᐃᓐ - ᑲᐱᒥ ᐊᔭᑲᐧᐃ ᑲᐧᑫᒋᓇᓂᐧᐊᒃ ᑕᑯ ᒋᑐᒋᑲᑌᒃ, ᐧᐁᐧᐁᓂ ᒋᐧᐃᓯᓂᔭᓐ, ᒪᔭ ᑌᒥᓂᒃ ᒋᐊᐱᑎᓂᑯᓂᔭᓐ.

ᑫᑯᐧᐃᓐ ᓴᑲᐧᓴᑫᓐ ᑲᔦ ᑲᓇᐧᐁᓐᑕᓐ ᐱᔑᔑᒃ ᒥᑯᔥᑲᑌᓐᑕᒧᐧᐃᓐ.

ᐧᐁᑯᓀᓐ ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃᓐ ᑲᐃᒋᑲᑌᒃ.

ᐊᐱ ᒥᒋᒻ ᐧᐃᐊᐸᒋᑐᔭᓐ ᒋᐅᒋ ᑭᔑᔕᐧᐃᓯᔭᓐ, ᑭᔭᐤ ᓇᑕᐧᐁᑕᒧᒪᑲᓐ ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃ ᒪᔥᑭᑭ. ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃᓐ ᐃᔑᔭᓂᐧᐊᓐ ᑭᐧᐃᓯᒥᒃ ᑌᒥᓂᒃ ᐁᑭᐅᔑᒋᑫᑕᒪᓱᒪᑲᒃ ᒪᔥᑭᑭ ᑫᒪ ᑲᔦ ᑭᔭᐤ ᑲᐧᐃᓐ ᐧᐁᐧᐁᓂ ᑭᐊᐸᒋᒋᑫᒪᑲᓯᓄᓐ ᐃᐃᐧᐁ ᒪᔥᑭᑭ

ᑲᐅᔑᑕᒪᓱᒪᑲᒃ. ᑭᔥᐱᐣ ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᔭᓐ (type 2 diabetes), ᓯᓯᐸᑯᑦ ᐊᓂᒪᐧᐊᑐᔥᑲ ᑭᒥᔅᐧᑭᒥᑲᒃ ᑲᐧᐃᓐ ᐃᑕᔥ ᒋᑭᐃᓇᓄᑭᒡ ᑕᐱᔥᑯ ᒋᐅᒋ ᑭᔑᔕᐧᐃᓯᒪᒋᐅᔭᓐ.

ᓇᓇᑐᓇᓐ ᐧᐃᑐᑲᑯᐧᐃᓐ ᑲᐊᓐᑕᐧᐁᑕᒪᓐ.

ᐊᐱᒋ ᑭᓴᓇᑫᑕᓇᑐᒃ ᒋᐅᑕᐱᓇᒪᓐ ᑭᓐ ᑫᒪ ᑭᑎᓇᐧᐁᒪᑲᓐ ᐁᐊᔭᔦᒃ ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃᓐ. ᐅᓐᒋᑕ ᐱᑯ ᓭᑭᓯᓇᓂᐧᐊᓐ, ᑯᔥᐧᑫᓐᒋᑲᑌ, ᐧᐊᐧᐊᓀᑕᐧᑲᓐ ᑫᒪ ᓂᔥᑲᑎᓯᓇᓂᐧᐊᓐ ᑲᑲᓄᔑᔥ ᑯᑕᑭᔭᒃ ᐊᐧᐃᔭᒃ ᑲᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐊᒡ:
ᑭᔥᐱᓐ ᐧᐁᐧᐁᓂ ᑲᔦ ᑌᐧᐯᐧᐃᓂᒃ ᐃᔑᓇᓇᑲᑕᐧᐁᑕᒪᓐ ᑲᐧᐃᑐᑲᑯᓐ ᑫᐃᔑᐱᒥᐧᐃᑐᑲᓱᔭᓐ.

ᑲᔦ ᑕᔥ, ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃᓐ ᑲᑭᑭᓄᐊᒪᑫᐧᐊᒡ ᐅᑲᓇᐧᑫᐧᐁᔑᑐᓇᐧᐊ ᑫᑯᓇᓐ ᐧᐃᐃᔑᑲᐧᑫᒋᒪᐧᑕ ᐊᓂᓐ ᑫᐃᔑ ᐧᐃᑐᑲᓱᔭᓐ ᑲᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᔭᓐ. ᒥᐅᑯ ᑲᐊᓄᑲᑕᒧᐧᐊᒡ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᑫᒪ ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᑲᔦ ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃᓐ ᑲᑭᑭᓄᐊᒪᑫᐧᐊᒡ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᐧᑫ ᑲᔦ ᑲᑭᑭᓄᐊᒪᑫᒡ ᐃᓇᓐᒋᑫᐧᐃᓇᓐ ᑕᑯ ᑲᔦ:

• ᒪᔥᑭᑭᓐ ᑲᑲᓇᐧᐁᑕᒃ

• ᑲᐧᐊᐧᐃᑐᑲᑫᒡ

• ᑲᓇᓇᑲᑕᐧᐁᑕᒧᐧᐊᐱᓀᓂᒡ ᑲᐧᐃᑐᑲᐧᐊᒡ

• ᒥᓯᑎ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ

• ᑭᒋᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ

• ᐅᔥᑭᔑᑯ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ

ᒪᒥᑲᐧᐁᑕᓐ: ᑭᓐ ᑭᑭᒋᓀᑕᑯᔅ ᐅᐅᒪ

ᑲᒪᒪᐧᐃᓄᐧᐊᒡ ᑲᒪᔥᑭᑭᐧᐃ ᐊᓄᑭᑕᒪᑫᐧᐊᒡ. ᒥᐧᓇᒋᒧᐧᐃᓐ
ᑭᐧᓀᔥ ᑲᒥᓄᔭ ᑭᔥᐱᓐ ᐱᒥᑲᓇᐧᐁᑕᒪᓐ ᑭᒥᔅᐧᑭ ᒪᔭ

ᒋᐃᓇᑯᔥᑲᒪᑲᒃ (ᒥᓂᑯᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ ᒋᐊᔭᒡ ᑭᒥᔅᐧᑭᒥᒃ)
ᑫᐃᔑᒥᓄᔥᒪᑲᒃ ᑲᑭᐃᔑ ᐅᔑᓯᑕᒪᐧᐃᒃ
ᑭᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᒋᐃᔑᐱᒥᑲᓇᐧᐁᑕᒪᓐ. ᐸᑎᓇᑐᓐ
ᑫᑯᓇᓐ ᑫᑐᑕᒪᓐ ᒋᒥᓄᔭᔭᓐ ᑲᔦ ᒋᐱᒥᐧᐃᑐᑲᓱᔭᓐ

ᑲᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᔭᓐ.

2

ᑫᑐᑕᒪᓐ ᒋᒥᓄᔭᔭᓐ - ᑫᐃᔑᐱᒥᐧᐃᑐᑲᓱᔭᓐ ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᔭᓐ

ᒪᒥᑲᐧᐁᑕᓐ, ᑭᔥᐱᓐ

ᓂᓴᑯᔥᑲᒪᑲᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ

ᑭᒥᔅᐧᑭᒥᒃ ᑲᔦ ᑭᒥᔅᐧᑭ

ᑲᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ –

ᐱᓴᓂᑯ ᐸᓐᑭ – ᑲᐧᐃᑐᑲᑯᓐ

ᒋᐊᓂ ᒥᓄᔭᔭᓐ ᑲᔦ ᒋᐱᒥ

ᒥᓄᔭᔭᓐ.

ᑫᑯᓇᓐ ᑫᐊᓄᑲᑕᒪᓐ.

ᒥᔅᐧᑭᒃ ᑲᐊᔭᒡ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ

ᑲᐧᐃᑐᑲᐧᐃᒃ ᑲᒪᔥᑭᑭᐧᐃᐊᓄᑭᑕᒪᑫᒡ ᒋᐅᔑᓯᑐᔭᓐ ᐊᓂᓐ ᒥᓂᑯᒃ ᑫᐃᔑᓇᐃᓭᒃ ᒋᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ ᑭᒥᔅᐧᑭᒥᒃ ᑲᐊᔭᒡ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ. ᑭᒋᓀᑕᐧᑲᓐ ᒋᓂᓯᑕᐧᐁᑕᒪᓐ ᑲᑲᐧᑫᐧᐃᑐᑲᓱᔭᓐᒪᑭᐧᑲ ᑲᔦ ᒋᐊᐸᒋᑐᔭᓐ ᒪᐡᑭᑭᓐ ᑲᔦ ᒋᒋᑕᐅᑎᓱᔭᓐ ᑲᑲᐧᑫ ᐊᓐᒋᓭᑐᔭᓐ ᑭᐱᒪᑎᓯᐧᐃᓐ (ᒋᐅᓀᑕᒪᓐ ᑫᐃᓇᒋᑫᔭᓐ ᑲᔦ ᒋᐧᐊᐧᐊᑲᐧᐃᔭᓐ) ᑫᑭᐅᒋ ᑲᔥᑭᑐᔭᓐ ᒋᒥᐧᓇᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ ᑭᒥᔅᐧᑭᒃ ᑲᐊᔭᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ. ᓇᓇᑐᔥᑲᒪᑫᓐ ᑲᐅᒋᑎᐸᐸᒋᑫᒪᑲᒃ ᒋᐧᐃᒋᐃᑯᔭᓐ ᑲᐱᒥ ᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ ᑭᒥᔅᐧᑭᒻ. ᑫᔭᐱ ᐧᐃᑭᑫᑕᒪᓐ, ᐃᓇᐱᓐ ᑲᐅᔑᐱᐃᑲᑌᒃ ᒋᐱᒥᑲᓇᐧᐁᑕᒪᓐ ᑫᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ ᒥᔅᐧᑭᒃ ᑲᐊᔭᒡ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ “Managing Blood Glucose Levels” ᐅᐅᒪ ᑲᔦ ᒋᑲᓇᐧᐊᐸᑕᒪᓐ “Managing Your Blood Glucose” ᒪᓯᓇᑌᓯᒋᑲᓐ.

ᐧᐊᐧᐊᑲᐧᐃᐧᐃᓐ ᒋᑭᔑᔕᐧᐃᓯᔭᓐ

ᑭᐧᐊᐧᐊᑲᐧᐃᔭᓐ ᑲᐧᐃᒋᐃᑯᓐ ᒋᒥᐧᓇᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ ᒥᔅᐧᑭᒃ ᑲᐊᔭᒡ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ, ᒋᐊᓂᓇᓐᑲᓂᔭᓐ ᑲᔦ ᒋᓂᓯᔥᑲᒪᑲᒃ ᑭᒥᑯᔥᑲᑌᑕᒧᐧᐃᓐ. ᑲᓇᑫ ᐱᑯ 150 ᑎᐸᐃᑲᓀᔅ (ᑕᐱᔥᑯ 30 ᑎᐸᐃᑲᓀᔅ, ᓇᓄᑯᓐ ᐯᔑᑯᑕᐧᐊᑌ) ᐯᑲ ᐱᓂᔥ ᓇᐧᐊᒡ ᐃᑯ ᑫᐃᔑᓯᓐᒋᔭᓐ ᒋᑐᑕᒪᓐ ᑲᑲᐧᑫᒋᔭᓐ ᑕᓱᑕᐧᐊᑌ. ᓂᑲᓐ ᑐᑕᓐ 5 ᐊᑯᓇᒃ 10 ᑎᐸᐃᑲᓀᔅ ᐯᔑᑯᑭᔑᑲ ᐁᓂᑯᒃ ᒋᐱᒧᓭᔭᓐ. ᒥᓇᐧᐊ ᑕᔥ ᑯᑕᒃ ᑲᐧᑫᒋᐧᐃᓐ (ᑕᐱᔥᑯ ᑲᐅᒻᐱᓂᑲᓂᐧᐊᒃ) ᓂᐧᓴ ᐯᔑᑯᑕᐧᐊᑌ. ᑭᔥᐱᓐ ᐸᔦᔥ ᐊᓂᒪᒋᑕᔭᓐ, ᐱᓇᒪ ᓂᑲᓐ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᑲᓇᓇᑲᒋᐃᒃ. ᑫᔭᐱ ᐧᐃᑭᑫᑕᒪᓐ, ᐃᓇᐱᓐ ᑲᐅᔑᐱᐃᑲᑌᒃ ᐧᐊᐧᐊᑲᐧᐃᐧᐃᓐ ᒋᑭᔑᓴᐧᐃᓯᔭᓐ “Physical Activity” ᐅᐅᒪ ᑲᔦ ᒋᑲᓇᐧᐊᐸᑕᒪᓐ ᒋᐱᒥ ᐅᒉᐱᓯᔭᓐ “Managing Your Blood Glucose” ᒪᓯᓇᑌᓯᒋᑲᓐ.

ᐧᐁᐧᐁᓂ ᒋᐃᓇᓐᒋᑫᔭᓐ

ᐊᓂᓐ, ᐊᓂᓐ ᐊᐱ ᑲᔦ ᐊᓂᓐ ᒥᓂᑯᒃ ᑫᐧᐃᓯᓂᔭᓐ ᒥᐅᒪ ᑲᔦ ᐁᐃᔑᑭᒋᓀᑕᐧᑲᒃ ᐧᐁᐧᐁᓂ ᒋᐃᔑᔥᑲᒪᑲᒃ ᑭᒥᔅᐧᑭᒃ ᑲᐊᔭᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ. ᐅᓇᑐᓐ ᐃᑕᔥ ᒋᐱᓂᒥᔕᐊᓐ ᒋᑎᐱᐊᔕᒥᑎᓱᔭᓐ. ᑲᐧᑫᒋᒻ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ

ᒋᐃᔑᓂᔕᐅᒃ ᐃᓇᓐᒋᑫᐧᐃᓇᓐ ᑲᑭᑭᓄᐊᒪᑫᒡ ᒋᐧᐊᐧᐃᑕᒪᐧᐃᒃ ᑫᐃᓇᒋᑫᔭᓐ ᑲᔦ ᒋᐱᒥᓂᔕᐊᒪᓐ Eating Well with Canada’s Food Guide. ᑫᔭᐱ ᐧᐃᑭᑫᑕᒪᓐ, ᐃᓇᐱᓐ ᑲᐅᔑᐱᐃᑲᑌᒃ ᐧᐁᐧᐁᓂ ᒋᐃᓇᓐᒋᑫᔭᓐ ᑲᐧᐁᓐᑕᑭᓐ (“Healthy Eating: The Basics”) ᐅᐅᒪ ᑲᔦ ᒋᑲᓇᐧᐊᐸᑕᒪᓐ ᒋᐱᒥ ᑲᓇᐧᐁᑕᒪᓐ ᐧᐁᐧᐁᓂ ᒋᐃᓇᓐᒋᑫᔭᓐ “Managing Your Nutrition” ᒪᓯᓇᑌᓯᒋᑲᓐ.

ᒋᐱᒥ ᑎᐱᐊᐱᑕᓂᔭᓐ

ᐊᐱᒋ ᑭᒋᓀᑕᐧᑲᓐ ᒋᐱᒥ ᑎᐱᐊᐱᑕᓂᔭᓐ ᑲᑭᑭᔥᑲᑯᔭᓐ ᔕᔕᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃᓐ. ᒥᐅᒪ ᑲᔦ ᑫᐅᒋ ᒥᐧᓇᑯᔥᑲᒪᑲᒃ ᑭᒥᔅᐧᑭᒃ ᑲᐊᔭᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ, ᒥᔅᐧᑭ ᑲᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ ᑲᔦ ᑭᒥᔅᐧᑭᑲᒃ ᒥᓂᑯᒃ ᑲᐊᐱᒋᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᒃ. ᑫᔭᐱ ᐧᐃᑭᑫᑕᒪᓐ, ᐃᓇᐱᓐ ᑲᐅᔑᐱᐃᑲᑌᒃ ᑫᑐᑕᒪᓐ ᒋᐱᒥ ᑎᐱᐊᐱᑕᓂᔭᓐ (“Managing a Healthy Weight”) ᐅᐅᒪ ᑲᔦ ᒋᑲᓇᐧᐊᐸᑕᒪᓐ ᒋᐱᒥ ᑎᐱᐊᐱᑕᓂᔭᓐ “Managing Your Weight” ᒪᓯᓇᑌᓯᒋᑲᓐ.

ᒪᔥᑭᑭᓐ

ᐊᓂᑦ ᐃᔑᔭᐧᐊᒃ, ᐅᐅᐧᐁ ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃᓐ ᑲᑲᔥᑭᑐᓐ ᐁᑲ ᒋᐅᒋ ᐊᑯᓯᓯᐧᐊᓐ ᑭᔥᐱᓐ ᐧᐊᐧᐊᑲᐧᐃᔭᓐ ᑲᔦ ᐧᐁᐧᐁᓂ ᐧᐃᓯᓂᔭᓐ. ᔕᑯᒡ ᑲᒥᒋᑲᑌᑭᓐ ᒪᔥᑭᑭᓐ ᑫᒪ ᑲᔦ ᒋᑕᐃᑲᓇᓐ ᑫᑲ ᑕᐧᓴ ᒥᓇᑲᓂᐧᐃᐧᐊᒃ ᒣ ᐱᒥᐅᑕᐱᓇᓐ ᑲᑭᐃᔑ ᐧᐃᑕᒪᐧᐃᒃ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ. ᑫᔭᐱ ᐧᐃᑭᑫᑕᒪᓐ, ᐃᓇᐱᓐ ᑲᐅᔑᐱᐃᑲᑌᒃ ᑲᐊᐸᑕᒃ ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀ ᒪᔥᑭᑭ “Using Insulin” ᐅᐅᒪ ᑲᔦ ᒋᑲᓇᐧᐊᐸᑕᒪᓐ ᒪᔥᑭᑭᓐ “Medication”
ᒪᓯᓇᑌᓯᒋᑲᓐ.

ᑲᐃᔑᐱᒪᑎᓯᔭᓐ ᑫᐃᔑᐱᒥᐧᐃᑐᔭᓐ

ᑲᒥᑯᔥᑲᑌᑕᒥᓇᓂᐧᐊᒃ ᐅᒋᒪᔑᓭ ᑭᒥᔅᐧᑭᒻ ᑲᐊᔭᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ ᓄᒋᑯ ᒋᐃᓇᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ. ᑭᔥᐱᓐ ᑭᑫᑕᒪᓐ ᑫᐃᔑ ᑲᓇᐧᐁᑕᒪᓐ ᑭᐱᒪᑎᓯᐧᐃᓐ ᒥᐃᒪ ᑫᐅᒋ ᐧᐃᒋᐃᑎᓱᔭᓐ ᑌᒥᓂᒃ ᒋᐃᓇᑯᔥᑲᒪᑲᒃ ᑭᒥᔅᐧᑭᒃ ᑲᐊᔭᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ. ᑫᔭᐱ ᐧᐃᑭᑫᑕᒪᓐ ᑫᐃᔑᐧᐃᑐᑲᓱᔭᓐ ᐊᐱᒋ ᒋᒥᑯᔥᑲᑌᑕᓯᐧᐊᓐ, ᑲᓇᐧᐊᐸᑕᓐ ᒋᐅᒋᓂᒣᓐᑕᓯᐧᐊᓐ ᑭᐱᒪᑎᓯᐧᐃᓂᒃ “Managing Your Stress” ᑲᐃᔑᓂᑲᑌᒃ ᒪᓯᓇᑌᓯᒋᑲᓐ.

ᒋᑭᐱᒋᓴᐧᑲᐧᓴᔭᓐ

ᓇᓂᓴᓂᐃᑎᓱ ᑲᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᒡ ᑕᑯ ᑲᐃᔑᓴᐧᑲᐧᓴᒡ. ᑭᔥᐱᓐ ᑌᐧᐯ ᐧᐃᑭᐱᒋ ᓴᑲᐧᓴᔭᓐ, ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᑫᒪ ᑯᑕᑭᔭᒃ ᑲᒪᔥᑭᑭᐧᐃ ᐊᓄᑭᑕᒪᑫᐧᐊᒡ ᑲᑭᐧᐃᑐᑲᑯᒃ. ᒥᐱᑯ ᐃᔑᑯᒋᑐᓐ; ᐊᓂᔥ ᑭᒋᓀᑕᐧᑲᓐ ᑭᒥᓄᔭᐧᐃᓐ.

3

ᑫᑯᓇᓐ ᑫᑲᐧᑫ ᓂᓯᑕᐧᐁᑕᒪᓐ

ᒥᔅᐧᑭ ᑲᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ

ᑭᔥᐱᓐ ᐃᔥᐸᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ ᒥᔅᐧᑭ ᑲᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ ᑲᑭᐊᓂ ᐃᓇᐱᓀ ᐅᔥᑭᔑᑯᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓐ, ᐅᑌᐁᐊᐱᓀᐧᐃᓐ, ᓂᐳᐧᐃᓭᐧᐃᓐ ᑲᔦ ᐅᑎᑎᑯᔅ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓐ. ᐊᓐᒋᓭᑐᓐ ᑕᔥ ᑲᐃᓇᒋᑫᔭᓐ ᑲᔦ ᒋᔐᔕᐧᐃᐸᓂᐅᔭᓐ ᑫᒪ ᑲᔦ ᒋᒪᔥᑭᑭᑫᔭᓐ ᑭᒥᔅᐧᑭᒻ ᒋᐱᒥᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ 130/80 mm Hg. ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᒃ ᒥᔅᐧᑭ
ᑭᑭᔥᐱᓐ ᓂᐱᐧᐊ ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᒃ ᒥᔅᐧᑭ ᑫᒪ ᑲᔦ ᑯᑕᑭᔭᓐ ᐸᑲᓐ ᐱᒥᑌᓐ ᑲᐊᔭᒪᑲᑭᓐ ᒥᔅᐧᑭᑲᒃ ᑲᑭᐊᓂ ᐅᑌᐁᐊᐱᓀ ᑲᔦ ᑲᓂᐳᐧᐃᓭ. ᐊᓐᒋᓭᑐᓐ ᑕᔥ ᑲᐃᓇᒋᑫᔭᓐ ᑲᔦ ᒋᔐᔕᐧᐃᐸᓂᐅᔭᓐ ᑫᒪ ᑲᔦ ᒋᒪᔥᑭᑭᑫᔭᓐ ᒋᓂᓯᔥᑲᒪᑲᒃ ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᒃ ᑭᒥᔅᐧᑭ ᒋᑭᐧᐁ ᒥᐧᓇᑲᒥᒃ. ᑫᔭᐱ ᐧᐃᑭᑫᑕᒪᓐ, ᐃᓇᐱᓐ ᑲᐅᔑᐱᐃᑲᑌᒃ ᑫᐃᔑᐱᒥ ᑲᓇᐧᐁᑕᒪᓐ ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᒃ ᑭᒥᔅᐧᑭᒻ “Managing Your Cholesterol” ᐅᐅᒪ ᑲᔦ ᒋᑲᓇᐧᐊᐸᑕᒪᓐ ᒥᔅᐧᑭ ᑲᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ ᑲᔦ ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᒃ ᒥᔅᐧᑭ “Blood Pressure and Cholesterol” ᒪᓯᓇᑌᓯᒋᑲᓐ.

ᐅᔥᑭᔑᑯᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓐ
ᒋᓇᓇᑲᒋᐃᒃ ᑲᔦ ᐅᔥᑭᔑᑯ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᒋᓇᓇᑲᒋᑐᒡ ᑭᔥᑭᔑᑯᓐ ᑭᔥᐱᓐ ᐅᔥᑭᔑᑯᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓐ ᐊᔭᐧᐊᓀᓐ. ᑲᐧᐃᓐ ᐧᐃᓐ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᒻ ᐅᑲᑭ ᑲᔥᑭᑐᓯᓐ ᒋᐃᔑ ᓇᓇᑲᒋᐃᒃ ᐅᐅᐧᐁ ᑎᓄᐧᐃ ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐧᐃᓐ ᑲᑕᓇᓄᑭᒡ. ᑭᑕᑲᐧᑫᒋᒪ ᑕᔥ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᒋᐃᔑᓂᔕᐅᒃ ᒋᓇᓇᑲᒋᐃᒃ ᐅᔥᑭᔑᑯ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ.

ᑲᐸᒥᒋᑲᑌᒃ ᐅᓯᑦ
ᑭᑕᑭᓯᓀᓐ ᑲᔦ ᑭᑕᔑᑲᓀᓐ ᑕᐧᓴ ᓇᒋᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᐧᐁᔭᓐ
(ᐱᓴᓂᑯ ᑲᔦ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᐧᐊᓂᑫᒡ ᑫᒪ ᑯᑕᑭᔭᒃ
ᑲᒪᔥᑭᑭᐧᐊᓄᑭᑕᒪᑫᐧᐊᒡ ᒋᑲᐧᑫᒋᒥᐧᑲ.) ᑲᐱᓐᑎᑫᑭᐧᐊᒡ
ᐅᔥᑲᔑᒃ, ᑲᑭᔥᑭᔥᑲᒃ ᑫᒪ ᑲᐅᒥᑭᐧᐊᒃ ᒥᓯᑦ ᑕᑭᐊᓄᒋ
ᐸᑕᐱᒋᐳᐧᐃᓭ. ᑲᐧᑫᑭᑫᑕᓐ ᑫᐃᔑᑲᓇᐧᐁᑕᒪᓐ ᑭᓯᑦ. ᑫᔭᐱ
ᐧᐃᑭᑫᑕᒪᓐ, ᐃᓇᐱᓐ ᑲᐅᔑᐱᐃᑲᑌᒃ ᑲᐸᒥᒋᑲᑌᒃ ᐅᓯᑦ
“Foot Care” ᐅᐅᒪ ᑲᔦ ᒋᑲᓇᐧᐊᐸᑕᒪᓐ ᑫᐃᔑᐸᒥᓇᒪᓐ
ᑭᓯᑕᓐ “Managing Your Feet” ᒪᓯᓇᑌᓯᒋᑲᓐ.

ᓯᐱᔅᑲᑌᑕᒧᐧᐃᓐ ᑲᔦ ᒥᔕᒣᓐᑕᒧᐧᐃᓐ
ᒥᐅᓄ ᒪᐧᐊᒡ ᑫᑯᓇᓐ ᑲᓂᑕ ᐃᓇᒪᒋᐅᐧᐊᒡ ᑲᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐊᒡ ᑲᔦ ᐊᓐᒋᑯ ᐊᐧᐊᔑᒣ ᑭᑐᒪᔑᑐᑕᑯᓐ. ᐧᐃᓐᑕᒪᐤ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᑫᒪ ᑲᒪᔥᑭᑭᐧᐊᓄᑭᐧᐊᒡ ᑭᔥᐱᓐ ᓯᐱᔅᑕᑌᑕᒪᓐ ᑫᒪ ᒥᔕᒣᑕᒪᓐ.

ᐅᑎᑎᑯᓯ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓐ
ᓂᐱᐧᐊ ᑲᐧᐃᒋᐃᑯᓐ ᑭᔥᐱᓐ ᐧᐁᐧᐃᑉ ᓂᓯᑕᐧᐃᓇᒪᓐ ᐁᐊᓂ ᐊᔭᔭᓐ ᐅᑎᑎᑯᓯ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓐ. ᐃᔑᓭᑐᓐ ᒋᐱᒥ ᐊᔭᑲᐧᐃ ᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᒃ ᑭᔑᑭᐧᐃᓇᐳ ᒋᐅᒋ ᓇᓇᐧᑕᐸᒋᑲᑌᒃ ᐅᑎᑎᑯᓯ ᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓐ. ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᐃᑕᔥ ᑲᒥᓂᒃ ᒪᔥᑭᑭᓐ ᒋᐯᓯᑲᒪᑲᒃ ᒋᐅᒋ ᐧᐊᓇᑎᓯᓯᐧᑲ ᑭᑎᑎᑯᓴᒃ.

ᑲᐧᐃᓐ ᒋᐊᓄᑭᒪᑲᒃ ᑲᐅᒋ ᓂᓯᑐᓯᔭᓐ
ᐧᐃᓐᑕᒪᐤ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᑭᔥᐱᓐ ᑭᓂᒋᓐ ᑫᒪ ᑭᓯᑕᓐ ᑭᑭᒥᒪᓐᒋᑐᔭᓐ ᑫᒪ ᒐᒋᓴᒪᓐᒋᑐᔭᓐ.

ᑲᐧᐃᓐ ᑲᑭᐸᑕᑭᒋᑫᒡ ᐃᓂᓂ
ᒥᐅᐧᐁ ᐁᔑᔭᓇᓂᐧᐊᒃ ᑲᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᒡ ᐃᓂᓂ ᑲᐧᐃᓐ ᐅᑭᑲᔥᑭᑐᓯᓐ ᒋᑭᐸᑕᑭᒋᑫᒡ. ᑫᑯᐧᐃᓐ ᐊᔭᑲᒋᑫᓐ ᒋᑎᐸᒋᒧᑕᐧᐊᒡ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᑭᔥᐱᓐ ᐅᐅᐧᐁ ᐃᔑᐧᐁᐱᓯᔭᓐ.

ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃᓐ ᒥᓂᑯᒃ ᐃᑯ

ᑫᐱᒪᑎᓯᒡ ᐅᓄᒋᐃᑯᓐ ᑲᔦ

ᐊᓂᐱᒋᓂᒪᑭᐃᐧᐁᒪᑲᓐ; ᐱᓂᔥ ᑲᔦ ᑕᓴᓇᑲᓐ ᒪᔭ

ᒋᐊᐱᑕᑭᐱᔥᑲᒪᑲᒃ ᑭᒥᔅᐧᑭᒃ

ᑲᐊᔭᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ. ᑲᐧᐃᑐᑲᒃ

ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᒋᒪᒥᐧᓇᑐᔭᓐ

ᑭᑎᓇᒋᑫᐧᐃᓐ, ᑭᐧᐊᑲᐧᐃᐧᐃᓐ ᑲᔦ ᑭᒪᔥᑭᑭᒪᓐ ᒋᐅᒋ

ᑭᐧᐁᒥᓄᓭᒃ ᑭᒥᔅᐧᑭᒻ.

ᑭᒋᓀᑕᐧᑲᓐ ᒋᐱᒥ ᓇᓇᑲᒋᑐᔭᓐ ᑭᒥᔅᐧᑭᒻ ᑲᐊᔭᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ. ᐧᐊᐸᑕᐃ ᑭᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᒻ ᒋᐊᔭᑲᐧᐃ ᓇᓇᑲᒋᑐᒡ ᑲᐃᔑᑕᔭᓐ
ᑲᐊᐸᒋᑐᔭᓐ ᑲᐅᒋ ᑎᐸᐸᑕᒪᓐ ᑭᒥᔅᐧᑭᒻ.
ᑲᔦ ᑕᔥ ᑫᒋᓇᒡ ᒪᔭ ᒋᐃᓇᑭᓐᒋᑫᒪᑲᒃ
ᑭᒥᔅᐧᑭ ᑲᐅᒋ ᓇᓇᑲᑕᐧᐊᐸᒋᑫᒪᑲᒃ ᑲᓇᑫ ᑕᐧᓴ ᐯᔑᐧᑲ ᐯᔑᑯᐱᐳᓐ.

4

ᑫᑐᑕᒪᓐ ᒋᒥᓄᔭᔭᓐ - ᑫᐃᔑᐱᒥᐧᐃᑐᑲᓱᔭᓐ ᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᔭᓐ

ᐱᔑᔑᒃ ᐃᑯ ᐧᐁᐧᐁᓂ ᑲᓇᐧᐁᓐᑕᓐ ᑭᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐃᓐ

ᑲᑭᓇ ᑫᑯᓐ ᓇᓇᑐᑭᑫᑕᓐ ᑭᑎᓇᐱᓀᐧᐃᓐ: ᒥᐅᒪ ᑫᐅᒋ ᒥᓄᔭᔭᓐ ᑭᑫᑕᒪᓐ ᑫᐃᔑ ᑲᑲᐧᑫᐧᑌᔭᓐ ᑫᑯᓇᓐ. ᑲᐧᑫᒋᒻ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᑲᑭᒋᓀᑕᐧᑲᑭᓐ ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐧᐃᓇᓐ. ᒥᑭᐧᔕ ᑲᔦ ᒧᔕᒃ ᒋᓇᓇᑲᒋᐃᑯᔭᓐ. ᐊᓂᔥ ᐯᐸᑲᓐ ᐃᓇᐱᑭᔥᑲᒪᑲᓐ ᒥᔅᐧᑭᒃ ᑲᐊᔭᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ ᑲᔦ ᒥᔅᐧᑭ ᑲᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ, ᑲᔦ ᐁᔑᔥᑲᒪᑲᓄᐧᑫᓐ ᑭᒥᓄᔭᐧᐃᓐ.

ᐊᓂᓐ ᐊᐱ. ᐧᐁᑯᓀᓐ ᓇᓇᑕᐧᐃᑭᑫᓂᒥᑯᐧᐃᓐ.

ᑲᑭ ᒥᑭᑲᑌᓂᒃ
ᐊᓂᓐ ᐁᐃᓇᐱᓀᒡ

• ᐅᑎᑎᑯᓯᒃ ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐧᐃᓐ: ᐅᔑᑭᐧᐃᓇᐳ ᑕᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᓂ

• ᐅᔥᑭᔑᑯᒃ ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐧᐃᓐ: ᐅᔥᑭᔑᑯ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᐅᑲᐱᓐᒋᓯᑭᓇᓐ ᒪᔥᑭᑭᐧᐊᐳ ᐱᓐᒋᒐᑉ ᒋᒪᓐᑭᑕᒪᑲᓂᒃ

• ᑲᐃᐧᓐ ᑲᐊᓄᑭᒪᑲᒃ ᑲᐅᒋᓂᓯᑐᓯᒡ ᓇᓇᑲᒋᐃᑯᐧᐃᓐ: ᐊᐸᑕᓐ 10-g ᓄᓱᑲᐱᒃ ᑫᒪ 128-Hz
ᐱᐧᐊᐱᒃ

• ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᒃ ᒥᔅᐧᑭ ᑲᔦ ᑯᑕᑭᔭᓐ ᑲᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᒃ ᒋᐱᒥᑌᐧᐊᒃ ᒥᔅᐧᑭ: ᒥᔅᐧᑭ ᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌ

ᒪᑭᐧᔕ 3 ᑕᓱᓂᓱᑭᓯᔅ • AIC (ᒥᔅᐧᑭ ᑲᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᒃ)* (ᑲᐧᑫᑌᐱᓂᑫᐧᐃᓐ: 6.5 ᐳᕐᓭᓐᑦ ᑕᓯᓐ ᐊᐧᐃᔭᒃ ᑲᓯᓯᐸᑯᐧᑕᐱᓀᐧᐊᒡ)

• ᒥᔅᐧᑭ ᑲᐊᐱᑕᐱᑭᔥᑲᒪᑲᒃ (ᐅᓇᒋᑫᐧᐃᓐ: ᑕᐸᔑᔥ 130/80 mm Hg)

• ᑭᐧᐁ ᑲᓇᐧᐊᐸᑕᓐ ᑲᐃᔑᑕᔭᓐ ᑲᑕᔑ ᐱᒥ ᓇᓇᑲᒋᑐᔭᓐ ᑭᒥᔅᐧᑭᒥᐠᒃ ᑲᐊᔭᒃ ᓯᓯᐸᐧᑲᑦ ᑲᐊᓂᔑ ᐅᔑᐱᐊᒪᓐ

* ᑫᔭᐱ ᒧᔕᒃ ᑭᔥᐱᓐ ᐃᑭᑐᒡ
ᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᒋᓇᑕᐧᐃᐊᑲᓂᐧᐃᒡ.

ᑕᓱ 12 ᑭᓯᔅ • ᑭᑎᑎᑯᓴᒃ ᒋᓇᓇᑲᒋᐃᐧᑕ
• ᑭᓯᑕᓐ ᒋᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᑭᓐ ᑲᓇᑫ ᐯᔑᐧᑲ ᐯᔑᑯᐱᐳᓐ ᑲᔦ ᔐᒪᒃ ᑭᔥᐱᓐ ᑭᔥᑲᔥ ᐱᔥᑎᑫᑭᒡ ᑫᒪ ᐸᐧᑫᔥᑲᔭᓐ ᑭᔕᑲᒃ ᑫᒪ ᐅᑭᒥᐧᐃᔭᓐ ᑲᐧᐃᑭᑫᓯᓄᒃ

• ᓇᑐᑭᑫᒋᑲᓇᐱᒃ ᒋᓇᓇᑲᒋᒋᑲᑌᒃ

• ᐱᒥᑌᐧᐊᑲᒥᔅᐧᑫᐧᐃᓐ ᑲᔦ ᑯᑕᑭᔭᓐ ᒥᔅᐧᑭᑲᒃ ᑲᐱᒥᑌᐧᐊᒃ ᒋᓇᓇᑲᒋᐃᑯᔭᓐ

1 ᑕᓱᐯᔑᑯᐱᐳᓐ ᐊᑯᓇᒃ
2 ᑕᓱᓂᔓᐱᐳᓐ

• ᒋᓇᓇᑲᒋᐃᑯᔭᓐ ᑭᔥᑭᔑᑯᒃ ᑕᓱᐯᔑᑯᐱᐳᓐ ᐊᑯᓇᒃ ᑕᓱᓂᔓᐱᐳᓐ (ᑭᔥᐱᓐ ᐊᔭᓯᓄᒃ ᐅᔥᑭᔑᑯᐃᓇᐱᓀᐧᐃᓐ), ᑫᔭᐱ ᒧᔕᒃ ᑭᔥᐱᓐ ᐅᔥᑭᔑᑯᐃᓇᐱᓀᔭᓐ

ᐊᔭᑲᐤ /ᐊᐁᔥᑲᒻ • ᑲᐧᑫᐧᑌᐧᐃᓇᓐ ᑕᐱᔥᑯ ᐃᓂᓂ ᑲᑭᑲᔥᑭᑐᓯᒡ ᒋᑭᐸᑕᑭᒋᑫᒡ
• ᑲᐧᑫᐧᑌᐧᐃᓇᓐ ᑕᐱᔥᑯ ᓯᐱᔅᑲᑌᑕᒧᐧᐃᓐ ᑫᒪ ᑲᔦ ᒥᔕᒣᓐᑕᒧᐧᐃᓐ

• ᑲᐧᑫᐧᑌᐧᐃᓇᓐ ᑕᐱᔥᑯ ᐧᐁᐧᐁᓂ ᐃᓇᓐᒋᑫᐧᐃᓐ ᑲᔦ ᐧᐊᐧᐊᑲᐧᐃᐧᐃᓐ ᑲᐃᔑᒋᑫᓇᓂᐧᐊᒃ

Content taken from the Canadian Diabetes
Association’s consumer fact sheet,
Staying Healthy with Diabetes.

Ojibway Catalogue No. 013151 Revised March 2014 © Queen’s Printer for Ontario 2014