



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



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



Tó éí ch'il naalkaahígíí shikaadéét nihá niháhwinił dóó t'áá shikaadéét áníinił

Áłchíní hataalii dóó asdzáq bá hooghan nihá yee hadadlángo, éí tó ch'il naalkaahígíí áłtsé hólq ániiniłgo nidaalnish. T'áá hólq tó ch'il naalkaahígíí éí bits'íjdéé, tsin sání dóó iiná bitoo'ígíí t'áá iiná da yáhoot'éét. Tó ch'il naalkaahígíí t'áá íiyisigo hólqgo, nihá doo hazhó'ó nitsáhakees da; áko ch'iyáan didooléetgo nihíji' hólq yá'át'éehgo nihá nidaalnish. Tó ch'il naalkaahígíí t'áá nihá'doodá'ígíí éí tó nihá didoolzih daats'í dóó azeé' dóó ch'íjnání yee hólq da biniyé. Náhas't'éego doo'izh ch'il líkan t'áá ajíłii'ígíí hólqgo, áádóó áłtsé ch'il líkan doo'izh dóó ch'il líkan doo'izh nihá hólq biniyé nihí yáhoot'éét.

CH'IL ŁIKAN

Ch'iyáan didooléetgo, t'áá nihá iiná éí tó ch'il naalkaahígíí éí ániinił, éí éí bee'azłí'ígíí át'é. Éí tó biyi' dooleet, éí ajíłii'ígíí bikée' dah naashá, éí t'áá shikaadéét nihá biniinaa' lahgo idł. T'áá ajíłii'ígíí nihá bikée' doo nidaalnish da, éí tó ch'il naalkaahígíí ádoolniłgo ayóo hadéest'í, éí insulin bee éí baqah dah naashá dooleet. T'áá yá'át'éeh da'lináanii éí t'áá nítch'i dooleetgo ch'iyáan dooleet, t'áá háí da éí ániiniłgo nidaalnish, násh'a dóó t'áá hólq hot dóó hadániłgo íiyisigo álíł dóó hazhó'ó nít hózhó ná'ásdlí.

Type 2 naadąq' doo iiná bitoo' bikáá' yaa hane'ígíí, glucose éí bits'í' yishtłizhii biyi' dah shikaadéét da, iiná bitoo' biyi' nisin da, díłshji':



Nihí ch'idí éí insulin doo holne' da, dóó t'áá iiná bee yit'éego doo bit ná'anish da.



Pancreas éí t'áá yíłh naaznilgo, insulin bee si'ánigíí t'áá ajíłii' doo hólq da.

Díł biniyé éí ch'il líkan doo'izh t'áá ajíłii'ígíí nihá yáhoot'éét.



Nítch'i hólq yáhoot'éét

Hózhóogo iiná bee áłchíní nidaalnishígíí éí ch'il líkan doo'izh bee át'éego naaltsos yishtłizh. Type 2 naadąq' biyi' iiná nílínigíí, iiná bitoo' nidaalnishígíí t'áá ajíłi yá'át'éego nidaahji' nihá baa hane' doo'ą.

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

Doo'izh ch'il líkan t'áá ákót'ée' bikéyah hólq	Bee hane'	Díł biniyé
100 mg/dl t'áá shikaadéét	Díł yá'át'ééh	Hózhq dóó nihíji'ígíí
100 dóó 125 mg/dl	Áłtsé ch'il líkan doo'izh (t'áá ákót'ée' bikéyah hólq ch'il líkan náádąq')	Ch'il líkan doo'izh t'áá ákót'ée' nihá shikaadéét.
126 mg/dl dóó t'áá ajíłii'	Azeé' Náádąq'ígíí (Naaki yátí'ígíí azeé' náádąq')	Iiná bitoo'ígíí t'áá íiyisigo iiná łizhinígíí dóó béeso bitoo'ígíí náádąq'ígíí bikáá' nihá déya.



T'áá íiyisí éí nihá iiná bee hólq holne'ígíí ádah naashá



Yá'át'éehgo ch'iyáan

Ch'iyáan hólq holne'ígíí, nát'oh ch'il líchíł, áłtsé nitsíł dóó doo'izh ch'iyáan, naayíł, neeshjizhii dóó tsé ch'iyáanígíí t'áá ajíłii'ígíí éí bits'íjdéé' t'áá'áhoot'éego idł. Tó t'áá ajíłii'ígíí ániinił nihá doo hazhó'ó náásgóo da. Tó éí shikaadéét t'áá yá'át'ééh tó ch'il naalkaahígíí ániiniłgo nihá nidaalnish. Bee nihá yá'át'ééh da ch'iyáan dóó bitoo', dibé bits'í' yishtłizhígíí, t'áá ajíłii' ch'iyáan, ch'ah tó bee baqah dah wiidooł, dóó ch'iyáan t'áá jíl'kehgo líkanígíí, doo íiyisigo ánáádááh da.



T'áá ajíłii' hadiilá

T'éiyá bináhodoot'ígíí éí Type 2 naadąq' t'áá áyisí náhasdzoh nihá hadoot'ééłígíí baa ákoniyé. Dóó t'áá'á' ch'il líkan doo'izh nihí iiná idóó biniyé, éí nihá hadiilá' bee hada'doolnił. T'éiyá binaanish éí nihí t'éiyá, nihí chosh'íł, dóó nihí bee neiyá yáhoot'éét.



Nítch'i hólq nihá hadiilá

Hózhqí bits'ási yich'í, ch'il líkan doo'izh nihá hóyéé, nihá dah naashá, dóó nihá hadiilá' bee hada'doolnił. Hózhóogo iiná bee áłchíní nidaalnishígíí yit'í thózhqí bits'ási nihá t'áá shoodéetgo yáhoot'éét bee yá'át'éehígíí bihoot'éét.



Nízhq'í bich'í' yéego nihá doo shíł bééhózin

T'oh ániinił dóó áshłééh, tsin yah iiná, nicotine bee bich'í' baa íiyisigo na'anishígíí — éí t'áá hólq da ánáádááh. Éí t'áá ajíłii'ígíí éí azeé' bee iiná dooleetígíí dóó t'áá íiyisigo iiná da, áłtsé bee iiná hózhq náásdlí doo nidaalnish da. T'oh íiyisí t'áá íiyisigo baqah dah naasháígíí éí doo hózhq náásdlí da — éí iiná łizhinígíí yee hólq.

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