

Fa'amatalaga moni i le soifua lelei o tamâ.

O ma'i o le fatu o le autu lea o le tele o tamâ o Asia ma le atu Pasefika ua maliliu i totonu o Amerika nei.

E sili atu ma le 1/3 o Asia i Amerika ma tagata nu'u o le atu Pasefika ua maliliu i ma'i o le fatu. (Sosaiete o le Fatu i Amerika, (AHA), 1998)

O ma'i o le fatu ua muamua lea i ma'i ua tele ai tamâ Samoa mai le 25 tausaga aga'i i luma ua maliliu. (Sosaiete o le Fatu i Amerika, 1999)

O le Kanesa ua tulaga lua lea o ma'i ua maliliu ai le tele o tamâ Asia ma le atu Pasefika i Amerika nei. (National Center for Health Statistics, 1996)

Faitau lenei pepa ma maua ai ni fautuaga lelei aua le ola soifua lelei

FOR MORE INFORMATION CONTACT:

Samoan National Nurses Association
22010 S. Wilmington, Suite 301
Carson, CA 90745
(31) 952-1115



This brochure has been created by OCAPICA's Men's Health Program and REACH 2010 PATH for Women with funding from the Office of Minority Health and the CDC Foundation through the generosity of The California Endowment.

SAMOAN

men

EXTRA IMPORTANT a message for men in our community

Ose Upu mo outou tamâ aua le soifua o tinâ

O le soifua lelei mo â taeao e Amata atu nei



Soifua Maloloina

O le tele o taimi e lç ano tele tamâ i le tausiga o lo latou soifua maloloina ona o le manatu , e tataua ona faia isi mea e aoga atu. Ae peita'i, o le soifua maloloina e tâua tele ma e tataua lava ona fa'amuamua. Manatua fo'i e tatou tamâ e fa'amoemoe o tatou aiga ia tatou, a tatou mama'i o ai lâ o le a tausia le aiga?

O le pepa lenei o le a lisi atu ai ni fa'afitauli masani o le soifua maloloina ma ni fautuaga faigofie e fesoasoani ai mo le olaga soifua lelei. Manatua, o le soifua lelei e amata atu nei.

Gaioiga aua le ola Soifua Lelei

O gaioiga fa'atulagaina nei e fai ma ta'iala i le fa'aleleiina o le soifuaga:

- Va'ai lau foma'i i tausaga uma e fai sau suega atoa o le tino.
- Fai sau su'ega o le prostate ma le colon mo le kanesa i tausaga uma pe a 50 ou tausaga pe sili atu fo'i.
- mea 'ai e maualalo i le ga'o ma le masima. E aoga fo'i le tausami o fuala'au suamalie ma lau la'au fa'alima i le aso.
- Fai au fa'amalosi tino mamâ 5 aso o le vaiaso, e pei o le savali, ti'eti'e uila, tolegi, toto la'au, au'au, siva ma le ta polo.
- If you drink alcohol, limit yourself to one drink per day.
- Limiti le inu 'ava i le tasi i le aso.
- Tipi le ulaula tapa'a, a faigata, taumafai e limiti au tapa'a i le aso. E fa'ala'ititiina ai le maua o oe i ma'i o le fatu.
- Faifai lçmu! Aua le so'ona fa'avevesiina fua lou mafaufau. Taumafai e faitau sau tusi, fai au tatalo ma pulea lou ita. A mâlû lou lagona e malosi fo'i lou tino ma e fiafia fo'i lou aiga o va'ava'ai mai ia te oe.

E mâlû fo'i ia gaio'iga pe a fai fa'atasi ma sau uo po'o nisi fo'i.

Gasegase Tumau

- A solosolo fo'i ina tagata matua le olaga o le a fetaia'i fo'i ma ni fa'afitauli o le soifua maloloina. O fa'afitauli po'o ma'i la nei ua taua o gasegase tumau.
- O gasegase tumau nei pei o le kanesa, ma'i o le fatu, ma'i suka, ma le gugu.

- E vave ona maua o oe i ma'i o le fatu, pe a ia te oe mea nei, pei o le maualuga o le ga'o i le toto (high cholesterol), toto maualuga (high blood pressure), leai se fa'amalositino, tele pauna, ma'i suka, tala'aga o ma'i o le fatu i lou aiga, tagata matua, tele le inu ava, ma le tele o fa'alavelave.
- E taua tele le faia o au su'ega puipuia aua le puipuia o oe mai nei ma'i 'ese'ese

Kanesa o le prostate

E tâua tele le prostate aua le fe'au vai ma le feua'i fa'alelugali'i.

E taua tele le faiai o su'ega puipuia mo le prostate auâ e leai ni uiga maumau tûtu o le kanesa o le prostate ua fa'amauina.

Su'ega puipuia ua fautua mai e tataua ona faia:

Digital Rectal Exam (DRE), o le su'ega lea e faia mo tamâ ua 50 tausaga pe sili atu fo'i. E fai mai i le ala fe'au mamao, e su'e ai e le foma'i po'o iai ni patu vaivai pe malô, o fa'aliga masani ia o le kanesa.

PSA, o le su'ega lea o le toto mo tamâ ua 50 tausaga pe sili atu fo'i. O le su'ega lea e aoga e maua vave ai uiga o le kanesa o le prostate.

E faigofie ona togafitia le kanesa pe a vave ona iloa. E fesoasoani tele fo'i pe a fuafua lelei lau meatumafa ma fai au su'ega puipuia.

Sapasapaia o le Soifua Maloloina O Tinâ

Ua mae'a nei ona e faitau i ma'i o tamâ, e taua fo'i ona e alomiaina le soifua maloloina o tinâ o i totonu o lou olaga.

O tinâ o le tatou atunu'u e faigofie ona maua i kanesa o le susu ma le 'auga o le fa'aautama ma isi lava ma'i.

Talatalanoa mo lau âva, lou afafine, tinâ, tuafafine ma tausoga. Ia a'oa'oina fo'i oe i su'ega 'ese'ese mo tinâ, pei o le fa'ata o le susu, su'ega o le susu ma le su'ega o le 'auga o le fa'a'utama.

Ffa'amalosi i ai e fai a latou talavai ma su'ega mo le kanesa. Fa'a'ali i nei tinâ lou naunau ma lou sapasapaia o lo latou soifua maloloina.