

### Imigassaq, eqqaamasinnaaneq avatangiisinillu paasinnissinnaaneq akuusinnaanerlu

Akulikitsunik imigassartortaraanni piffissap ingerlanerani nukissaarunneq misigineqassaq. Ulluinnaat paasilertoruminaannerusutut misigineqarsinnaapput, paasinnissinnaaneq eqqaamasinnaanerlu ajornakusoornerulersinnaallutik. Siunissaq ungasinnerusooq isigalugu imigassamik annertuumik atuineq puigortunngorsinnaaninnut aarlerinarterulersitsissaaq. Nukissaqanngitsutut, ukkassilluarsinnaanngitsutut puigutuunngortutullu misigiguit, imigassartunnginnissaq imal. annikitsuinnarmik imigassartornissaq isumassarsiatsialaassaaq.

### Imigassaq, ajutoornerit nakuusernerlu

Ajutoorsinnaaneq minnerunngitsumillu nakuusernerup misiginissaa allanullu nakuusernissaq, imigassap annertusisittarpaa. Tamanna piviusutut ilisimaneqarpoq. Utoqqaliartornermi orloqqajaanerulersarneq pissutigalugu, annikkaluamik imigassartorneq orlunissamut/uppinnissamut aarlerinarterulersitsisinaavoq.

### Imigassaq nakorsaatillu

Imigassaq nakorsaatillu pinngooqqaataavoq uumaatsoq. Imigassaq nakorsaatitukkatillu sunniivigeqatigiissinnaapput, tamanna nakorsaatitukkavit sakkortunerulernerannik sakkukinnerulernerannilluunniit kinguneqarsinnaavoq. Nakorsaatit ilaat aamma imigassap ilinnut sunniutaanik sakkortunerulersitsisinaapput sakkukinnerulersitsisinaallutilluunniit. Tamatuma saniatigut imigassaq nakorsaatinut utoqqarnit atorneqarajuttunut – ilaatigut ulorianaateqarsinnaasumik sunniuteqarsinnaavoq. Taamaammat nakorsaatitoruit imigassartunnginnissat pitsaanerussanersoq pillugu, nakorsap imal. nakorsaataasivimmi sulisup oqaloqatiginissaa isumatusaarnerussaaq.



Peqqiillioraanni, nakorsaatitoraanni imal. nappaammut ersiuteqaraanni nappaateqaraanniluunniit, imigassartorpallaannginnissaq pitsaanerpaajugajuppoq.

Imigassap  
peqqissutsinnut  
sunniutaa  
pillugu  
ilisimasat

Imigassaq timikkut tarnikkullu nappaamut ersiuteqalersitsisinaavoq imal. amerlasuunik nappaatinik pilersitsisinaavoq ajornerulersitsisinaalluniluunniit.

**Imigassaq** pinngoqaataavoq uumaatsoq. Imigassaq timip imerpalasortaani siaruartarpoq timillu sananeqaatai tamakkerlugit sunnertarlugit. Imigassaq qaratsatsinnut qaratsallu sulineranut aamma sunniuttarpoq, imigassartoraangatta aasinganerulersarpugut qasukkartarlutalu. Annertuallaamik imigassartorutta ilisimajunnaarsinnaavugut.

### Imigassaq, aap taqqanut naqitsinera qaffassissoq (hypertension) qaratsakkullu anaartoorneq

Imigassap, aap ingerlaartup taqqanut naqitsinera qaffattarpaa. Imertarfiit ullormut imaakkatit immikkut tamarmik aap taqqanut naqitsineranik 1 mm Hg missaanik qaffatsitsisarput. Imigassap aap issorsinnaanera sunnertarmagutaaq, qaratsakkut anaartoorsinnaanermut aarlerinaateqarpoq. Imigassap aap taqqanut naqitsineranut aallu issorsinnaaneranun sunniutai imigassartorunnaanermiit sapaatip akunnialuisa qaangiunnerini pissusissamisuuulersarput.



### Imigassaq uummatillu akulikippallaamik tillilersarnera (atrieflimren)

Imigassaq uummatip akulikippallaamik tillilersarneranut aarlerinaataavoq pingaarutilik, imigassartukkat annertusiartortillugit piffissarlu innersuussutaasunit (sap. ak. imertarfiit qulit sinnernagit) annertunerusumik imigassartorfiusoq sivitorsiartortillugu aarlerinarneruleriartortarluni. Uummatit akulikippallaamik tillilersarpat imigassartunngilluinnartariaqarputit.



### Imigassaq aamma type 2-diabetes

Imigassartorpallaarneq type 2-diabetesimik nappaateqalernissamut aarlerinarnerulersitsisarpoq diabetesimillu nappaateqaruit, aap sukkoqassusaa nalimassaruminaannerusarluni. Tamanna imigassap annertuumik kaloriaqarneranik, tinguullu aap sukkoqassusaa aalaakkaatitsinissaq tunulliullugu, imigassamik arrortitsinissamik pingaarnersiuisarneranik patsiseqarpoq. Tamanna aap sukkikipallaalerneranik nassataqarsinnaavoq. Diabetesimut nakorsaatit iluaqutaanissarluat, imigassap aamma sunnersinnaavaa.

### Imigassaq sarngillu napiasunngornerat (osteoporose & osteopeni)

Imigassamik annertuumik atuineq saarngit napianerulernissaannik aarlerinarnerulersitsisarpoq. Saanitit napiappata, imigassamik atuinerpit annikillisinissaa -imal. unitsivinnissaa isumassarsiatsialaavoq. Taamaaliornikkut saarngit napiasunngorlutik allannguuteqarnerisa unitsinniarneranut iluaqutaasinnaavoq.



### Imigassaq aqajarulunnerlu

Imigassaq aqajaqqumi ukutserluutaasumik seernaliorpallaalersitsinnaavoq, aqajaqqup ameraasaagut aseruuttoortitsinnaavoq timmitsitsinnaallunilu. Imigassamik annertuumik atuinerpi timmittoqartarnera nalinginnaasuvoq, ullualunnili imigassartunngikkaanni peqqinartunillu nerigaanni, pilertortumik aaqqissinnaagajuppoq.



### Imigassaq aseruuttoorsinnaanerlu

Imigassamik annertuumik atuineq, timip nappaatinut akiuussinnaassusaanut sanngiillisitsisarpoq aseruuttoornernullu akiuussinnaassuseq ajornakusoornersillugu. Napparsimakulaguit imal. mamitsuitsunik ikeqaruit, imigassamik atuinerpit annikillisinera iluaqutigissavat. Suliaritinnissaq sivikinnerpaamik sap. ak. sisamanik sioqqullugu imigassartunnginnissaq, imal. sap. ak. imertarfiit qulit inorlugit imigassartornissaq innersuussutaavoq. Taamaaliornikkut kingunerluuteqarsinnaanerup aarlerinaataa annikillissaaq.

### Imigassap sanigorsarniarneq ajornakusuulersittarpaa – naakkullu orsoqarnerulerneq

Imigassaq orsutulli kaloriaqartigingajappoq. Imigassaq grammimut arfineq marlunnik kilokaloriaqarpoq, orsoq qulaaluanik sukkullu sisamanik. Tinguup imigassamik arrortitsinissaq pingaarnerutittarmagu, orsup sukkullu timimi atornerqarlutik arrornissaat unikaallatsinneqartarpoq, taamaalillutillu orsunngorlutik nassani timip pisataani katersuussinnaasarlutik. Taamaammat imigassamik atuinerup annikillisinera, pissusissamisoorumik peqqinartumillu oqimaassuseqarnissamut iluaqutaasinnaavoq nassanilu orsuninnissaq- diabetesimik, uummatikkut taqqatigullu nappaateqalernissamik aarlerinarnerulersitsisarpoq, pitsaalineqassalluni.

### Imigassaq kræftilu

Imigassap - pingaartumik, soorlu qanermi, toqqusaani, aqajaqqumi, inalukkani, tingummi imigassap aqusaartugaaniittuni - aammali iviangikkut kræftimik nappaateqalersinnaaneq aarlerinarnerulersittarpaa. Imigassartornerit annertusiartortillugu, kræftimik nappaateqalersinnaanerit annertusiartusaaq.



### Imigassaq tingukkullu nappaateqarneq

Imigassaq timimut appakaakkaangami, pingaartumik tingummi arrortinneqartarpoq. Imigassamik annertuumik akulikitsunillu atuigaanni, tingukkut nappaateqalersinnaanerup aarlerinaataa annertusisarpoq.



### Imigassaq sinnarliornerlu

Imigassaq sinnarliortitsisarpoq. Imigassap sinilerniarneq ajornakusuulersittarpaa, eqqisiveqarani sininnermik, ullukkullu qasoqqanermik kinguneqartarluni. Taamaammat sinnarliortaruit imigassamik atuinerpit annikillisinissaa isumassarsiatsialaavoq. Allanngorneranilli malussarnissamut piffissaq ingerlalertoqqaassaaq.



### Imigassaq misigissutsimut annertusaatit

Imigassaq qiimanerulersitsisanngilaq, qiimanerli pioreersoq sakkortusisarluni. Aliasuuteqarluni imigassartorneq nikallunganerulernermik kinguneqarsinnaavoq. Annilaanganermik nappaateqaraanni, piffissap ingerlanerani imigassaq tamatumingga ajornerulersitsinnaavoq. Kipiluttunartorsiornermi imigassaq sulii ajornerulersitsinnaavoq. Tarnikkut arlaannik- soorlu nikallunganermit annilaanganermulluunniit ersiuteqaruit imal. imminut toqunnissamik eqqarsaateqaruit, imal. misigissutsit aqukkuminaatsikkukku, imigassartornerpit annikillisinissaa isumassarsiatsialaavoq.

### Tarnikkut nappaammut psykosernermut ersiuteqarneq eqqaamasaarunnerlu

Psykosernermut ersiutit amerlanersaat- soorlu tusaasuusineq takusaqartuusinerlu, imigassap ajornerulersissinnaavai. Tamanna imigassap qaratsami kalerrisaarutinik sunniisarneranik, taamaalillunilu qaratsap sananeqaataasa cellit akornanni kalerrisaarutit annertussusaannik akornusersuisarneranik patsiseqarpoq. Ersiutaasut nappaatitaannik nakorsarneqarnerup nakkutiginnissaa, imigassap ajornakusuulersissinnaavaattaq. Taamaammat imigassartoraangavit ilaatigut tusaasuusisaruit takusaqartuusisarulluunniit, psykosernermut allanik ersiuteqaruit imal. eqqaamasaarutraruit, imigassartukkavit annikillisinissaa imal. imigassartorunnaavinnissaq isumassarsiatsialaavoq.

