

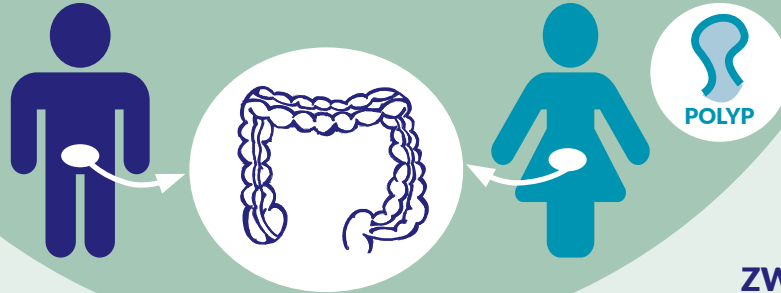
# Khentsa ya Jila Jihulwane na Jilagumo

I kha vhuimo ha vhu 3 kha vhanna na vhafumakadzi

Arali yo waniwa nga u tsvhanya i nga  
engedzedza khonadzeo ya uri vha tshile.  
**KHA VHA DIVHE KHONADZEO**

## U WANALA NGA U TSVHANYA NDI ZWA NDEME

Vhunzhi ha khentsa dza jila jihulwane na jilagumo dzi thoma sa tshipundu tshikuku kha lukanda lwa nga ngomu nahone tshi vha hone vhekati ha jila jihulwane kana jilagumo. Madokotela vha nga kona u bvisa tshipundu nga u dzhenisa tshikoupu u lavhelesa nga ngomu ha jila jihulwane na jilagumo.



### ZWIṬṬUWEDZI ZWA KUTSHILELE



U sa ita nyonyoloso  
tshifhinga tshoṭhe



U sa ja mitshelo/  
miroho yo linganaho



Zwiṭṭuwa zwa mupfumu  
munzhi na zwiṭṭuwa zwa  
mapfura manzhi



U vha na muvhili  
muhulwane



U nwesa  
zwikambi



U sa tamba  
mano



U daha fola



Malwadze a u dzhielesa u  
fana na Lynch Syndrome



### ZWIṬṬUWEDZI ZWA U DZHIELELA

Mafhungo nga ha mutakalo wa  
muthu ene muṭe kana nga ha  
mutakalo wa muṭa malugana  
na khentsa ya jila jihulwane na  
jilagumo

### ZWIṆWE ZWIṬṬUWEDZI



Vhualuwa



Type 2 Diabetes



Vhulwadze ha u  
zwimba mala

### TSUMBADWADZE (vhunzhi ha vhatu a vha vhi na tsumbadwadze)

- ➔ U Shanduka ha kubvele, hu tshi katelwa u shuluwa na u zwimbelwa kana zwoṭhe vhuvhili hazwo
- ➔ U bva malofha kha tshivhunu kana malofha kha malaṭwa
- ➔ U vhavha ha thumbu hu sa imi (dzikirempa, u ḡala muya thumbuni kana u pfa vhuṭungu)

- ➔ U pfa u nga a vho ngo bvisa malaṭwa oṭhe
- ➔ U sa vha na nungo kana u ḡipfa vho neta
- ➔ U sekana u sa ḡivhi uri zwi vhangwa nga mini

Call CANSA Toll Free  
0800 22 66 22  
[www.cansa.org.za](http://www.cansa.org.za)

Vha tshi ṭoḡa maṅwe mafhungo nga ha khentsa  
ya jila jihulwane na jilagumo vha kwame  
tshiimiswa tsha zwa mutakalo tshapo



health

Department:  
Health  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

