X'għandi nagħmel biex ħalqi jibqa' f'saħħtu?

Mur għal vista għand id-dentist darbtejn fis-sena. Ara li d-dentist ikun jaf li inti dijabetiku. Dejjem ħu miegħek lista tal-mediċini li tieħu.

Aħsel snienek u l-ħanek għal żewġ minuti, darbtejn kuljum, b' *tooth-paste* bil-*fluoride* speċjalment l- aħħar ħaġa qabel ma torqod.

Kul ikel tajjeb għal saħħtek. Huwa importanti li tiekol qabel ma tmur għand id-dentist.

Ikkontrolla d-dijabete.

Ħu l-mediċini kif ordnalek it-tabib anke meta tmur għand id-dentist.

Informazzjoni miġbura mill-**Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika**

darsu

Daħka isbaħ, Ħajja Aħjar

Informazzjoni għal nies bid-dijabete

Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika
Sovrintendenza tas-Saħħa Pubblika
Tel: 2595 3340/3314, www.health.gov.mt

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
Tel: 2326 6000, www.healthpromotion.gov.mt

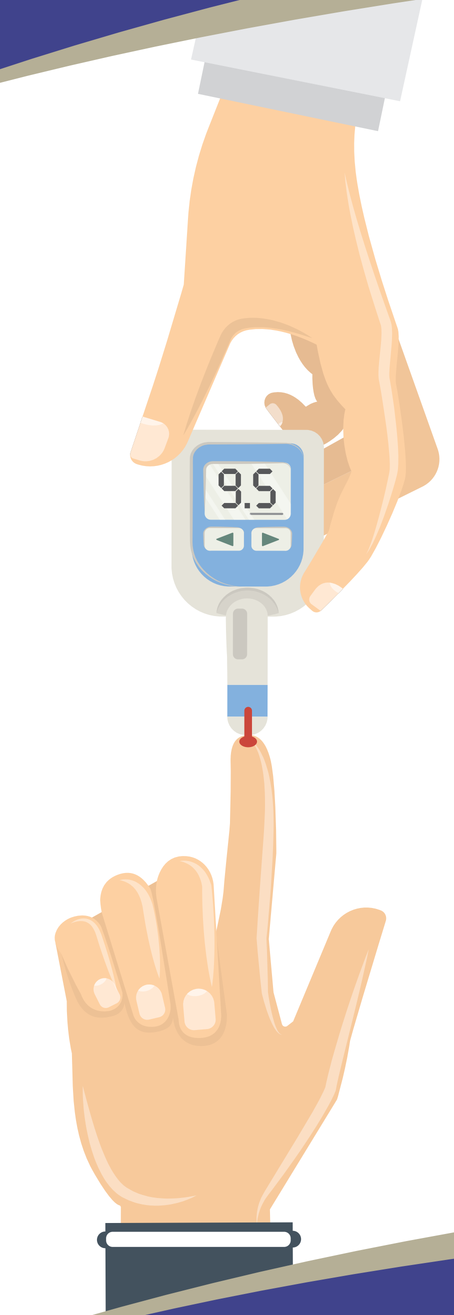
UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA

Ⓟ 2019

#daħkaisbaħħajjaaħjar

Id-Dijabete u l-Ħalq

SAĦĦA TAL-ĦALQ



Id-**dijabete**, għandha effett fuq is-saħħa ta' miljuni ta' nies madwar id-dinja. Din il-kundizzjoni f'Malta taffettwa tal-anqas 9 minn kull 100 persuna.

9% Popolazzjoni Maltija Dijabetika

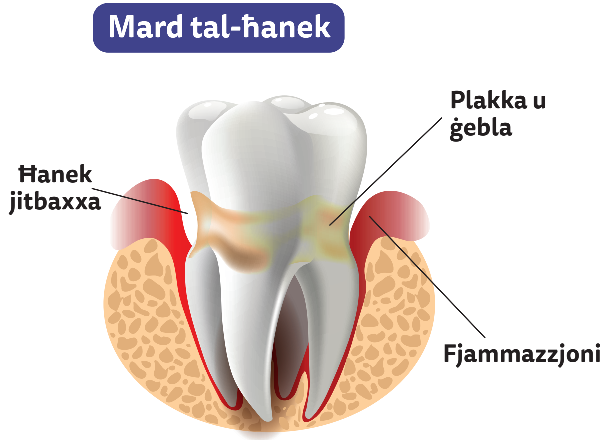
Meta persuna jkollha d-dijabete, iz-zokkor għoli fid-demm jista' jkollu effett fuq il-ġisem kollu inkluż fuq is-saħħa tal-ħalq. Problemi komuni fil-ħalq marbuta mad-dijabete huma:

- Ħanek marid
- Dewmien fil-fejqan tal-feriti
- Ħalq xott
- Infezzjonijiet fil-ħalq

L-ansjetà kkawżata mill-uġigħ tas-snien tista' tgħolli l-livell taz-zokkor fid-demm

Mard tal-ħanek

90% tal-adulti jbatu minn xi forma ta' ħanek marid f'xi fażi jew oħra f'ħajjithom. Ħanek marid ikun aħmar, minfuħ u jnixxi d-demm, u jekk ma jiġix trattat jista' jwassal biex jibdew jiċċaqalqu u jintilfu s-snien. Persuni b'dijabete mhux ikkontrollata huma f'riskju akbar li jkollhom mard tal-ħanek. Barra minn hekk, il-mard fil-ħanek jista' jagħmilha aktar diffiċli biex wieħed jikkontrolla z-zokkor fid-demm.



Dewmien fil-fejqan tal-feriti

Riċerka turi li f'persuni bid-dijabete, il-ħalq idum aktar biex ifieq wara trattament tas-snien u r-riskju ta' xi infezzjoni huwa akbar. Il-ġisem huwa anqas kapaċi li jiġġieled kontra mikrobi li jattakkaw il-ħanek. Implants tas-snien għandhom aktar ċans li jfallu f'persuni bid-dijabete.

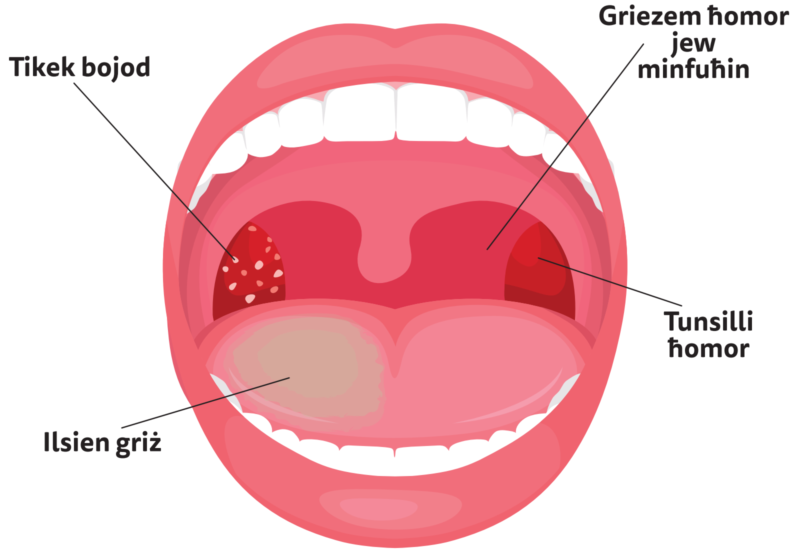
It-tipjip inaqqas iċ-ċirkolazzjoni tad-demm lejn il-ħanek u għalhekk persuni li għandhom id-dijabete u jpejjpu jkollhom dewmien fil-fejqan ta' feriti fil-ħalq u għandhom 20 darba aktar ċans li jkollhom problemi fil-ħanek.

Ħalq xott

Ċerti mediċini u livell ta' zokkor għoli jistgħu jixxottaw il-ħalq. B'hekk ikun hemm anqas bżieq fil-ħalq biex jikkontrolla l-mikrobi u l-aċidi. Dan iżid iċ-ċans li jitħassru s-snien. Jekk għandek ħalqek xott, ixrob l-ilma spiss u uża toothpaste li ma jagħmilx ragħwa jew li hu apposta għal ħalq xott. Erda' ħelu li ma fihx zokkor biex iżżid il-bżieq fil-ħalq. Jeżistu wkoll prodotti li jistgħu jżommu l-ħalq milli jixxotta.

Infezzjonijiet fil-ħalq

Zokkor għoli fid-demm jista' jikkawża ċertu infezzjonijiet fil-ħalq. Dawn jistgħu jidhru bħala dbabar bojod jew ħomor u jikkawżaw uġigħ. Infezzjonijiet fil-ħalq jistgħu jżommu l-livell taz-zokkor fid-demm għoli.



Id-Dijabete u l-Ħalq