



ĠESTJONI TAD-DIABETE

Fid-dijabete, il-livell taz-zokkor fid-demmm jehtieg li jiġi kkontrollat biex tiġi evitata l-ipoglicemija (zokkor fid-demmm inqas minn 4mmol/l) u iperglicemija (iz-zokkor fid-demmm aktar minn 11mmol/l meta mhux sajjem). Dawn jistghu jwasslu għall-koma, aċċessjonijiet u anki mewt.

Tista' tissorvelja iz-zokkor fid-demmm tiegħek billi tagħmel test sempliċi fi kwalunkwe mument u dan jista' jsir kullimkien. Il-professjonisti tal-kura tas-saħħa jistghu juruk kif tagħmel dan it-test inti stess. Kull ma trid, tnigges subajk u tiffa' taqtira demm fuq strixxa apposta, li tkun meħmuża ma' apparat elettroniku apposta, li jkun jista' jaqra l-livell taz-zokkor fid-demmm tiegħek.

Meta tiċċekja z-zokkor fid-demmm tiegħek, dan jkun jista' jgħinek tifhem aħjar kif l-ikel, l-eżerċizzju u l-medikazzjoni taffettwa il-livell taz-zokkor tiegħek. Dan jista' jgħinek biex issib l-aħjar bilanċ fl-għażliet tiegħek. Meta tittestja l-livell taz-zokkor, kemm jekk baxx u kemm jekk għoli, wiehed jkun jista' jiehu t-ttrattamenti u l-għajjnuna meħtieġa

Referenzi:
• Centers for Disease Control and Prevention (2015). Take Charge of Your Diabetes. Retrieved February 17, 2015 from www.cdc.gov/diabetes/pdfs/library/takechargeofyourdiabetes.pdf
• Diabetes.co.uk (2015). Managing Diabetes. Retrieved February 17, 2015 from www.diabetes.co.uk/

KUMPLIKAZZJONIJIET

Dawn jinkludu mard tal-qalb (bħal anġina, attacki tal-qalb, puplesija u nuqqas fiċ-ċirkulazzjoni tad-demmm baxxa), ħsara fil-kliwi li jista' jwassal għat-twaqqif fil-funzjonijiet tagħhom, problemi fis-saqajn bħal feriti mhux imfejqa, li jistghu jwasslu għal amputazzjonijiet, tnaqqis fil-vista, impotenza u kif ukoll mewt.

It-tipip iżid ir-riskju ta' komplikazzjonijiet għal persuni li jbagħtu bid-dijabete. Huwa importanti li tinkiseb l-għajjnuna meħtieġa sabiex wiehed jieqaf ipejje.

ID-DIABETE TAT- TIP 2. HJA EVITABBLI!

Ġie ppruvat li, tibdil fl-istil tal-hajja, jista' jwaqqaf jew itawwal ir-riskju tal-bidu tad-dijabete f'persuni li huma identifikati bħala f'riskju. Il-tibdil fl-istil tal-hajja għandu jsir billi jitnaqqas il-piż (jekk wiehed jkollu piż żejjed jew jkun obeż), tiżdied l-attività fizika (tal-anqas 30 minuta ta' attività fizika moderata mill-inqas 5 darbiet fil-gimgha), tiġi segwita dieta b'żieda t'aktar fibra, tnaqqis fl-ikel b'livell għoli ta' kaloriji, jitnaqqas l-ammont ta' xaham saturat u zokkor.

Jekk inti tinsab f'riskju minhabba piż żejjed, ikkunsidra li tagħmel riferiment għal:

- Nutrizjonista jew dietician reġistrat;
- Attendi għall-programmi varji offruti bla ħlas mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard biex jgħinuk taddotta stil ta' hajja aħjar, kif ukoll inkludi attività fizika regolari u bidliet oħra li jistghu jgħinu biex jintilef il-piż żejjed.

Hu ħsieb li tagħmel visti regolari mat-tabib tiegħek biex tkun iċċekjat għal kundizzjonijiet kroniċi komuni u għad-dijabete skond ir-riskji u l-istorja tal-familja tiegħek.

IPPROTEĠI L-FUTUR TIEGĦEK

GHAL AKTAR INFORMAZZJONI ĊEMPEL FUQ

2326 6000

Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard



ID-DIABETE

IPPROTEĠI L-FUTUR TIEGĦEK

X' INHI D-DIJABETE?

Id-dijabete hija marda kronika, li ġeneralment tista' tiġi evitata. Din tista' twassal għal kumplikazzjonijiet serji. L-insulina hija sustanza li tippermetti liz-zokkor li jintuża miċ-ċelluli ta' ġisimna bħala ikel. Id-dijabete jseħh, meta r-rispons tal-ġisem għall-insulina jonqos, minhabba li jew tonqos is-sensitività għall-insulina, jew li l-produzzjoni tal-insulina tonqos. Id-dijabete tip 1 jaffettwa ġeneralment lit-tfal u liż-żgħażaġh, filwaqt li d-dijabete tip 2 huwa l-aktar komuni fost l-adulti u l-anzjani. Il-bidu tad-dijabete waqt it-tqala jiġi kkawżat mir-reżistenza għall-insulina matul it-tqala. Dan jista' jwassal għall-bidu ta' dijabete tip 2 aktar tard fil-ħajja.

Madwar 11% tal-adulti f'Malta għandhom id-dijabete. Aktar minn nofs ta' dawn, għandhom id-dijabete mhux ikkontrollat, li b'hekk iżid ir-riskju ta' komplikazzjonijiet serji.



FATTURI TA' RISKJU GĦALL-IŻVILUPP TAD-DIJABETE TIP 2

L-aktar fatturi li jżidu r-riskju għad-dijabete huma:

- L-età (dan jibda jiżdied meta persuna taqbeż l-40 sena)
- Piż baxx fit-twelid
- Piż żejjed u obeżità
- Nuqqas ta' attività fiżika
- Dieta mhux bilanċjata
- Storja ta' dijabete fil-familja
- Nisa bid-dijabete waqt it-tqala jew ikollhom trabi li jkunu jiżnu aktar minn 4kg malli jitwiellu
- Depressjoni
- Storja ta' mard kardjovaskulari
- Pressjoni tad-demm għolja u kolesterol
- Livell għoli ta' zokkor fid-demm

SINJALI U SINTOMI TAD-DIJABETE

Ħafna nies ikollhom id-dijabete għal perjodu twil ta' żmien qabel ma jindunaw li jkollom din il-kundizzjoni, peress li ma jkollhom l-ebda sintomu jew sinjal. Dawn jinkludu:

Thossok hafna bil-ghatx • Tghaddi spiss l-awrina, anke bil-lejl
Vista mhux ċara minn żmien għal żmien • Ghejja kontinwa matul il-ġurnata • Jintilef il-piż mingħajr pjanar • Ġilda xotta hafna
Feriti li jdumu ma jfiequ • Jkollok aktar infezzjonijiet mis-soltu
Titlef is-sensazzjoni jew thoss tnemnim fis-saqajn • Riġettar

