**Iċċekkja t-temperatura tal-ilma.** Jekk għandek nuqqas ta' sensazzjoni minħabba n-newropatija, tista' tinstamat mingħajr ma tinduna.

**Qassar id-dwiefer ta' saqajk skont il-forma tas-swaba' u llimahom biex tneħħi t-truf li jaqtgħu.** Dan jista' jnaqqas ir-riskju ta' dwiefer tas-saqajn li jikbru fil-laħam jew li tolqot saqajk u jkollok qatgħa xi mkien ieħor f'sieqek.

**Ilbes żraben li joqogħdulek tajjeb.** Iż-żraben ma għandhomx ikunu ssikkati wisq. Jekk għandek xi deformità f'sieq, jista' jkollok bżonn żraben personalizzati. Agħżel il-kumdità, mhux l-istil.

**Ilbes kalzetti mhux issikkati u tal-qoton (*cotton*).** Kun ċert(a) li tilbes kalzetti li ma jkunux issikkati wisq u li tibdilhom kuljum. Evita t-tinjiet u l-marki li jistgħu jnaqqsu ċ-ċirkolazzjoni jew joħolqu tourniquet.

**Aħsel saqajk kuljum.** Aħsel saqajk kuljum bl-ilma fietel u bi ftit sapun. Imsaħ saqajk billi ttaptap bil-mod u applika moisturising cream jew lotion, waqt li tevita l-parti bejn is-swaba' tas-sieq.

**Jekk ikollok xi dubju, fittex parir mediku.**


**Għal aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ikkuntattja**

**Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard**

2326 6000

**HPDPMalta**
**hpdp.gov.mt**

healthpromotion.hpdp@gov.mt

# ID-DIJABETE U L-KURA TAS-SAQAJN

**Riżorsa mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**


GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA U L-ANZJANITÀ ATTIVA

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

C4D CARE 4 DIABETES Joint Action

Ikkofinanzjat mill-Unjoni Ewropea

Il-proġett CARE4DIABETES irċieva fondi mill-Kummissjoni Ewropea (KE). GA No. 101082427.

# Id-dijabete u l-kura tas-saqajn

**Il-problemi li jaffettwaw is-saqajn huma komuni fid-dijabete u jistgħu jikkawżaw diżabilità. Korrimenti minuri u li tista' tevitahom, jistgħu jsiru serji u saħansitra anke jwasslu għal amputazzjoni. Li tifhem il-problemi komuni tas-saqajn, tagħrafhom, u tkun taf kif għandek tittrattahom, jista' jgħinek tipprevjeni l-kumplikazzjonijiet.**

# Liema kumplikazzjonijiet tas-saqajn huma aktar komuni fid-dijabete tat-tip 2?

## Newropatija (Neuropathy)

In-newropatija (ħsara fin-nervituri) hija t-telf ta' sensazzjoni fis-saqajn, li taffettwa l-maġġoranza tal-persuni bid-dijabete. Dawk b'newropatija dijabetika jistgħu jitilfu l-kapaċità li jħossu l-uġigħ, u dan iżid ir-riskju ta' korriment fis-saqajn. Pereżempju, bniedem li ma jbatix b'din il-kundizzjoni, jekk tidħollu żrara fiż-żarbun, in-nervituri tiegħu jħossuha u probabbli jneħħiha qabel ikompli jimxi. Però fi bniedem bin-newropatija, in-nervituri ta' ġismu ma jħossux dak l-uġigħ u huwa jista' jimxi ġurnata sħiħa b'dik iż-żrara mingħajr ma jħossha, waqt li jkun qiegħed potenzjalment jikkawża trawma fuq is-sieq.

### Sintomi komuni tan-newropatija tas-saqajn jinkludu:

- Sensazzjoni ta' tagħrix jew ta' tingiż (simili għal tnemnim).
- Sensazzjoni ta' ħruq.
- Uġigħ qawwi.

## Deformità tas-sieq

Is-sieq ta' *Charcot* hija kumplikazzjoni severa tad-dijabete. Spiss tirriżulta minn newropatija, li twassal għal dgħufija gradwali tal-għadam, tal-ġogi, u tat-tessut artab tas-sieq jew tal-għaksa. Is-sieq ta' Charcot normalment tibda meta tfekkek jew tikser is-sieq jew l-għaksa. Minħabba l-ħsara fin-nervituri u n-nuqqas ta' sensazzjoni kkawżata mid-dijabete tat-tip 2, is-sieq jew l-għaksa li tkun korrejt, ħafna drabi ma tiġix ittrattata. Maż-żmien, it-telf tal-għadam iwassal għal bidliet fl-istruttura tas-sieq.

## Mard vaskulari

Il-mard vaskulari, magħruf bħala mard vaskulari periferali (PVD, peripheral vascular disease), huwa mard tal-vini tad-demm. Id-dijabete tista' twassal biex il-vini tad-demm jeħxienu, u b'hekk jonqos il-fluss tad-demm f'dik il-parti tas-sieq. Dan jixxiebah xi ftit mal-pajpijiet tal-ilma u d-depożitu tal-ġebla fihom. Meta tinbena l-ġebla fil-pajpijiet, dan ma jippermettix fluss tajjeb tal-ilma. L-istess jiġri meta l-vini tad-demm ikunu mblukkati, inqas demm jasal fejn għandu jasal u dan iwassal għal ċirkolazzjoni tad-demm ħażina fis-saqajn u ġilda li tiddgħajjef, u dan jikkontribwixxi għall-formazzjoni ta' ulċeri, fejqan ħażin tal-feriti u jżid ir-riskju ta' amputazzjoni.

### Sinjali ta' ħsara fil-vini tad-demm tas-saqajn jinkludu:

- Bugħawwieġ qawwi fir-riġlejn wara li timxi distanzi qosra jew titla' t-taraġ.
- Uġigħ f'saqajk, anke meta tkun mistrieħ(a).
- Is-saqajn jinħassu kesħin jew jidhru ta' lewn blu fl-aħmar.
- Jekk ikollok ferita f'sieqek iddum ma tfiq.

# X'nista' nagħmel biex innaqqas ir-riskju tiegħi ta' kumplikazzjonijiet tas-saqajn?

**Hemm diversi passi li tista' tieħu biex tnaqqas ir-riskju li tiżviluppa ulċeri tas-saqajn. Livelli għoljin ta' zokkor fid-demm jistgħu jwasslu għat-tkabbir ta' ċerti fungi u batterji. Dawn jaffettwaw il-ġilda b'mod li tibda tinqasam u saħansitra jistgħu jibdew jiffurmaw anke ulċeri.**

**Itlob lit-tabib tiegħek jirreferik għal podjatra.** Dan il-professjonist tas-saħħa jispeċjalizza fit-trattament tas-saqajn, tal-għekiesi u tal-parti t'isfel tar-riġlejn u jista' jkun ta' għajnuna speċjali għal dawk bi ħsara fin-nervituri.

**Iċċekkja saqajk kuljum.** Iċċekkja taħt saqajk u bejn is-swaba' ta' saqajk u ara jekk hemmx qsim, infafet, nefħa jew ħmura, speċjalment fil-partijiet fejn tagħfas fuq sieqek. L-użu ta' mera jgħinek tara l-qiegħ ta' sieqek u l-għarqub.

**Ieqaf pejjep.** It-tipjip iżid ir-riskju ta' bosta kumplikazzjonijiet tas-saħħa, inkluż il-mard vaskulari u n-newropatija, u jżid ir-riskju ta' kumplikazzjonijiet tas-saqajn.

**Timxix ħafi.** Jekk timxi jew tagħmel eżerċizzju mingħajr żarbun iżżid ir-riskju li taqta' sieqek, kif ukoll li jkollok infafet u kallijiet li jistgħu jwasslu għal problemi aktar severi.