



Immaniġġja l-istress. L-istress jista' jgħollilek il-pressjoni tad-demm kif ukoll iwassal għal imġiba mhux tajba għal saħħtek, bħall-konsum żejjed ta' ikel jew xorb alkoħoliku. Jekk qed tħossok stressjat(a), fittex appoġġ mill-familja jew mill-hbieb, jew ċempel fuq 1579 għal parir professjonali. Tista' wkoll tingħaqad mal-programm ta' reżiljenza offrut mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard. Ċempel fuq **2326 6000** għal aktar informazzjoni.

Għal aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ikkuntattja

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

2326 6000



healthpromotion.hdp.gov.mt



ID-DIJABETE U S-SAĦĤA TAL-QALB

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



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



Id-dijabete u s-sahha tal-qalb

Id-dijabete u l-mard tal-qalb spiss imorru id f'id. Sfortunatament, jekk qed tbat i bid-dijabete, iċ-ċans li tbat i minn mard tal-qalb jew minn attack ta' puplesija huwa darbtejn iktar minn ta' xi hadd li m'ghandux id-dijabete. Però tista' tnaqqas ir-riskju tieghek għall-mard tal-qalb u ttejjeb is-sahha ta' qalbek billi tibdel l-istil tal-hajja tieghek.

X'inhu l-mard tal-qalb?

Mard kardjovaskulari huwa terminu kollettiv għal kundizzjonijiet li jaffettwaw iċ-ċirkolazzjoni tad-dem m fil-ġisem. L-aktar tip komuni huwa l-mard tal-arterji koronarji, li jaffettwa l-fluss tad-dem m lejn il-qalb minhabba l-akkumulazzjoni ta' plakka fil-vini li jipprovdu l-ossignu u d-dem m lill-qalb. Din il-plakka hija magħmula l-aktar minn depożiti ta' kolesterol, u dawn iraqqu l-passaġġ lejn l-arterji li jnaqqas il-fluss tad-dem m u jwebbes l-arterji (aterosklerozi).

Id-dijabete kif taffettwa lil qalbek?

Maz-żmien, il-livelli ta' zokkor fid-dem m mhux ikkontrollati jistgħu jagħmlu hsara lill-vini u lin-nervituri li jirregolaw lil qalbek. Dan iseħħ minhabba n-nuqqas ta' kapacià tal-ġisem li juza z-zokkor kif suppost, fejn aktar zokkor jeħel maċ-ċelloli ħomor tad-dem m u jakkumula fid-dem m. Din l-akkumulazzjoni tista' timblokka u tagħmel hsara lill-vini responsabbli biex jittrasportaw id-dem m, u b'hekk il-qalb tispiċċa mingħajr ossignu u nutrijenti. L-ebda waħda minn dawn il-kundizzjonijiet m'ghandha sintomi. Għalhekk, huwa importanti li żżur lit-tabib tieghek regolarment.



Hu Hsieb Qalbek

Segwi dieta tajba għas-sahha. Kul aktar frott u ħxejjex friski, proteini b'kontenut baxx ta' xaħam saturat, u prodotti tal-ħbub shaħ bħal ħobż, ross u għaġin ismar. Kul inqas ikel ipproċessat u aghżel xaħmijiet tajbin għas-sahha bħall-avokado u ż-żejt taż-żebbuġa. Ixrob aktar ilma u naqqas ix-xorb b'kontenut ta' zokkor u alkoħol.

Immira għal piż b'saħħtu. Li jkollok piż żejjed, speċjalment madwar il-qadd, huwa fattur ta' riskju ewlieni għall-mard tal-qalb. Anke telf fil-piż ta' 10% inaqqas ir-riskju ta' mard tal-qalb.

Żomm ruħek attiv(a). Li żżomm ruħek attiv(a) jgħin fil-kontroll tal-livelli ta' zokkor fid-dem m u jżid is-sensittività għall-insulina. Immira għal 150 minuta fil-ġimgħa ta' attività fiżika b'intensità moderata, bħall-mixi b'pass mgħaġġel. Iċċekkja mat-tabib tieghek qabel ma tibda programm ta' attività fiżika.

Hu hsieb li timmanigġja dawn l-affarijiet:

Aghmel test tal-HbA1c biex timmonitorja l-livelli medji ta' zokkor fid-dem m tieghek.

Żomm il-pressjoni tad-dem m ikkontrollata.

Immanigġja l-livelli ta' kolesterol fid-dem m.

Ieqaf pejjep.