

3. Attività Fizika

Li żżomm ruġhek attiv(a) jgħin fl-immaniġġjar u fir-rispons tal-insulina, fl-immaniġġjar tal-piż u fil-prevenzjoni ta' kumplikazzjonijiet fl-għadam u problemi tal-qalb. Ipprova inkludi l-eżerċizzju, bħall-mixi b'pass mgħaġġel fir-rutina tiegħek ta' kuljum. Squats, push-ups jew l-użu ta' resistance bands jistgħu jgħinuk tissaħħaħ. Aghżel eżerċizzju li tiegħu pjaċir tagħmlu, iżda dejjem ikkonsulta mat-tim tal-kura tas-saħħa tiegħek qabel ma tibda attività ġdida.

4. Waqfien mit-Tipjip

It-tipjip iżid ir-riskju ta' kumplikazzjonijiet għal persuni bid-dijabete. L-HPDP joffri wkoll servizzi ta' waqfien mit-tipjip. Ċempel fuq 8007 3333 għal aktar informazzjoni.

5. Evita jew illimita l-konsum tal-alkoħol

6. Żomm iġjene orali tajba

Li jkollok livelli għoljin ta' glukożju (zokkor) fid-demmm jista' jżid ir-riskju tiegħek li tiżviluppa mard u infjammazzjoni tal-ħanek, ħalq xott, infezzjonijiet fungali u oħrajn. L-immaniġġjar tal-livelli ta' zokkor fid-demmm tiegħek u visti regolari jgħinu fil-prevenzjoni tal-mard tal-ħanek.

Immaniġġjar mediku

Ittestjar tal-Glukożju fid-Demm

Il-monitoraġġ regolari tal-glukożju fid-demmm jgħinek tifhem kif l-ikel, l-attività fizika u l-medicini jaffettwaw il-livelli ta' glukożju fid-demmm tiegħek. L-infermiera speċjalizzati tad-dijabete jistgħu joffrulek taħriġ dwar kif tkejjel il-livelli ta' glukożju fid-demmm u dwar l-aħjar ħinijiet għall-ittestjar.

Fittex appoġġ

L-HPDP joffri varjetà ta' servizzi li tista' taċċessahom fuq <https://hdp.gov.mt/eservices>. Inkella, tista' ċċempel fuq 8007 3307 biex titkellem ma' wiehed mill-esperti tagħna dwar in-nutrizzjoni jew fuq 2326 6000 għal servizzi oħra.

Għal aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ikkuntattja

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

2326 6000



healthpromotion.hdp.gov.mt

ID-DIABETE TAT-TIP 2

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



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



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



**Ikkofinanzjat
mill-Unjoni Ewropea**
Isproġett CARE4DIABETES iridha fondi mill-Kommissjoni
Ewropea (KE), GAN No. 101082427.



X'inhid-dijabete?

Id-Dijabete hija kundizzjoni kkaratterizzata minn ammont kbir ta' glukożju (zokkor) fid-demmi minħabba li l-ġisem ma jistax jużah kif suppost. Il-glukożju jiġi mill-ikel li nieklu, bħall-ħobż, ir-ross, l-ġaġin, u l-patata iżda wkoll minn zokkor u ikel ħelu ieħor.

L-insulina, li tiġi prodotta f'organu li jissejjaħ il-frixa, jikkontrolla l-livelli ta' glukożju. Waħda mill-funzjonijiet tal-insulina hija li tmexxi l-glukożju mid-demmi lejn iċ-ċelloli, fejn imbagħad jintuża bħala fjuwil mill-ġisem.

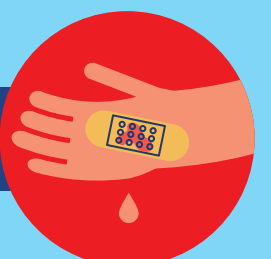
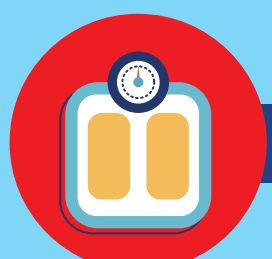
X'inhid-Dijabete tat-Tip 2?

Fid-dijabete tat-tip 2, il-frixa jew tirrilaxxa anqas insulina fid-demmi, jew l-insulina prodotta ma taħdimx kif suppost (reżistenza tal-insulina) u dan iwassal għal livelli għoljin ta' zokkor fid-demmi. Maż-żmien, dan jista' jikkawża problemi serji tas-saħħa.

Dieta tajba għas-saħħa, eżerċizzju regolari, irqad adegwat, u ġestjoni tal-istress huma fundamentali fil-kura tad-dijabete. Madankollu, xi drabi jistgħu jkunu meħtieġa mediċini bħal pilloli u injezzjoni biex jikkontrollaw il-livelli ta' glukożju fid-demmi.

X'inhuma s-sintomi tad-dijabete?

Hafna nies ma jkollhomx sintomi jew ikollhom sintomi li jkunu tant ħfief li ma jindunawx bihom għal ġimgħat sħaħ. Is-sintomi jistgħu jirriżultaw meta l-glukożju (zokkor) fid-demmi jibqa' ma jintużax u dan iwassal biex il-ġisem jgħaddi dan il-glukożju żejjed għall-awrina sabiex ibaxxi l-livelli ta' zokkor fid-demmi. Xi wħud mis-sinjali ta' twissija jistgħu jinkludu:

	Għatx estrem		Dejjem tħossok bil-ġuħ
	Tgħaddi aktar awrina mis-soltu		Feriti li ma jfiqux
	Telf fil-piż		Vista mċajpra

Kif tinghata dijanjozi u kif isiru testijiet għad-dijabete tat-tip 2?

Fil-biċċa l-kbira tal-każijiet, id-dijabete tiġi identifikata waqt l-ittestjar ta' rutina fil-laboratorju. Hemm erba' testijiet li jintużaw u jinkludu test tal-glukożju fid-demmi waqt is-sawm, test tal-Emoglobina A1c, test tat-tolleranza tal-glukożju orali (normalment għal nisa tqal) u test tal-glukożju fid-demmi mingħajr sawm.

Kif tiġi ttrattata d-dijabete tat-tip 2?

Hemm bosta passi li tista' tieħu biex tgħin sabiex tikkontrolla u timmaniġġja d-dijabete tat-tip 2 tiegħek, sabiex tipprevjeni jew tittardja l-kumplikazzjonijiet tas-saħħa li ġġib magħha.

1. Ikel tajjeb għas-saħħa

L-ikel li nieklu mhux biss jagħmel differenza meta timmaniġġja d-dijabete tiegħek, iżda wkoll kif tħossok, kemm ikollok enerġija u fil-piż tiegħek. Għalhekk, dieta varjata tajba għas-saħħa tinkludi għażla ta' ikel b'kontenut baxx ta' xaħam, zokkor u melħ, u rikk fil-karboidrati kumplessi (varjetà integrata), frott, abbondanza ta' ħxejjex, legumi (piżelli, fażola u għads), laħam, ħut u tiġieġ. Il-konsum tal-ħalib u tal-prodotti tal-ħalib għandu jinżamm f'livell minimu. Ikel ipproċessat għandu jiġi evitat.

2. Immaniġġjar tal-piż

Ipprova mmira għal Indiċi tal-Massa tal-Ġisem (BMI) tajjeb għas-saħħa u li jkun inqas minn 25 kg/m² u ċirkonferenza tal-qadd ta' inqas minn 94 cm għall-irġiel u ta' inqas minn 80 cm għan-nisa. Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard (HPDP) jista' joffri appoġġ permezz ta' klassijiet dwar l-immaniġġjar tal-piż. Ċempel fuq il-linja tan-nutrizzjoni 8007 3307 għal aktar informazzjoni.