bħala parti minn dieta bilanċjata u billi jagħmlu eżerċizzju fiżiku. Jekk ikun meħtieġ, dawn għandhom ukoll inaqqsu l-piż tagħhom. Hemm min jista' jkollu bżonn jieħu xi mediċini u forsi anki titqib tal-insulina sabiex jikseb livelli normali ta' glukosju fid-demm.

Id-dijabete u l-ikel li wieħed jiekol

Persuna li tbati mid-dijabete għandha tiekol ikel varjat b'mod bilanċjat, speċjalment ikel li jkun fih il-fibra, skont kif deskritt fil-*food pyramid guide*. Huwa rakkomandat li wieħed jikkonsma żewg porzjonijiet frott u tliet porzjonijiet ħaxix kuljum. B'porzjon għandna nifhmu 80 gramma. Huwa importanti li d-daqsijiet tal-porzjonijiet tal-ikel jirriflettu l-ammont ta' enerġija li wieħed juża, sabiex il-piż jinżamm fi ħdan il-limiti normali. Ikel li miegħu ikun ġie miżjud iz-zokkor għandu jiġi evitat. Il-ktejjeb **Id-Dijabete u l-Ikel**, maħruġ mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard, jipprovdi aktar informazzjoni. Pariri ohra jingħataw ukoll mill-ispeċjalista dwar id-dieta mit-tim tad-dijabete tal-Isptar Mater Dei.

Id-dijabete u l-eżerċizzju

L-attività fiżika hija importanti għal kulħadd, b'mod speċjali għal min ibati mid-dijabete. Huwa importanti li wieħed jagħmel eżerċizzju ta' intensità moderata għal mill-inqas 30 minuta kuljum, ħames darbiet fil-ġimgħa. Meta tkun qed tagħmel l-eżerċizzju, huwa importanti li tħossok xi ftit nifsek maqtugħ, u li qalbek tħabbat b'rata aktar mgħaġġla. Tista' tmur għal xi mixja b'pass mgħaġġel, tuża t-taraġ minflok il-lift, u timxi minflok tuża l-karozza. Itlob parir mingħand it-tabib/a u l-*fitness instructor* tiegħek dwar kif tgħaqqad flimkien in-nutrizzjoni, l-eżerċizzju u l-mediċini.

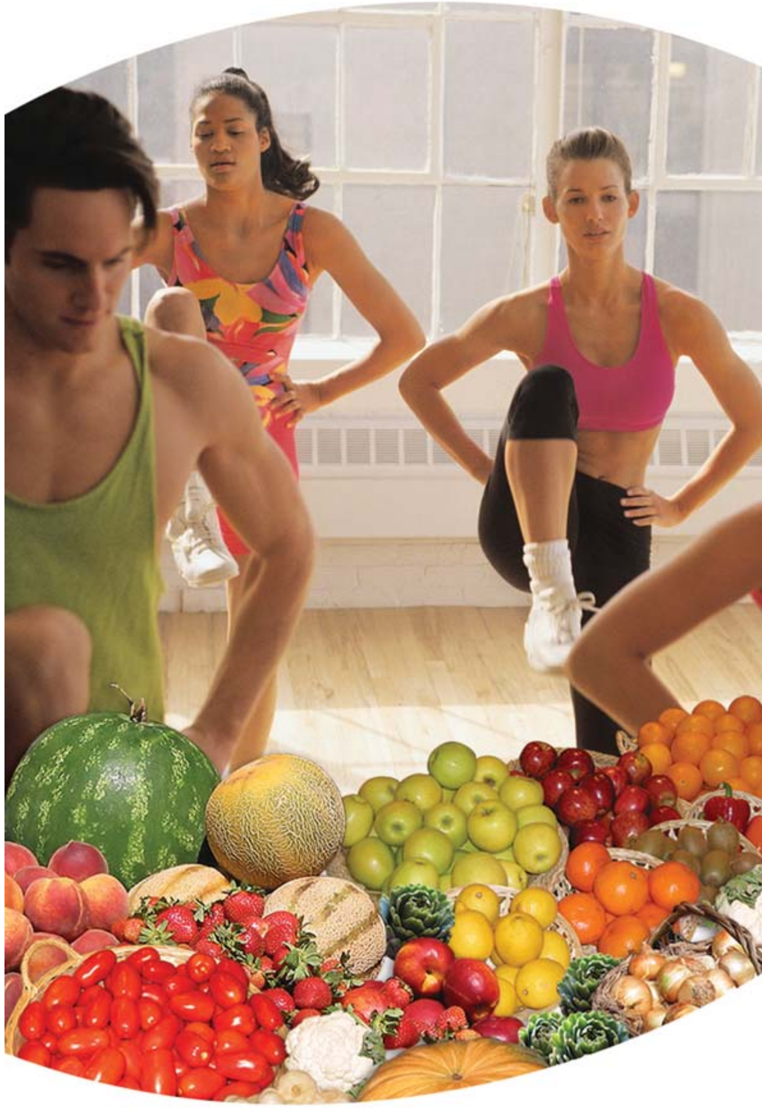
world diabetes day
14 November

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, www.ehealth.gov.mt

Ministeru tas-Saħħa

Ⓟ 2013

Ipproteġi ruħek kontra d-Dijabete



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

X'inhi d-Dijabete?

Id-Dijabete hija kundizzjoni tas-saħħa li hija komuni u serja ħafna, u li taffettwa lil dak li jkun tul ħajtu. Infatti 10% tal-popolazzjoni f'Malta tbati minn tip jew ieħor ta' Dijabete. Id-Dijabete hija kundizzjoni fejn l-ammont ta' glukosju (tip ta' zokkor) fid-demm ikun għoli wisq minħabba li l-ġisem ma jkunx jista' jużah sew. Dan iseħħ minhabba li l-frixa ma tipproducix insulina, jew tipproduci ftit wisq insulina, biex il-glukosju jintuża kif suppost. Jista' jkun ukoll li l-insulina li tigi prodotta ma taħdimx kif suppost, minħabba kundizzjoni oħra msejħa 'reżistenza għall-insulina'. L-insulina hija ormon li l-ġisem juża biex jirregola l-ammont ta' glukosju fid-demm u biex jibdel il-glukosju jinbidel f'enerġija.

Hemm żewġ tipi ta' dijabete. Id-dijabete tat-Tip 1 ġeneralment tiżviluppa fit-tfulija jew fl-adoloxxenza. Dawk li jbatu minnha jridu jieħdu titqib tul ħajjithom kollha biex jikkumpensaw għall-insulina li ma jkunx qed jipproduċi l-ġisem. Id-dijabete tat-Tip 2 is-soltu tiżviluppa fl-adulti, u hija relatata mal-obeżità, man-nuqqas ta' eżerċizzju u mal-konsum ta' ikel li mhuwiex tajjeb għas-saħħa. Id-dijabete tat-Tip 2 hija l-aktar tip komuni ta' dijabete, li taffettwa lil 9 persuni dijabetiċi minn kull 10. Minħabba li r-rata tal-obesità fit-tfal qiegħda tiżdied, r-riskju tad-dijabete tat-Tip 2 qiegħda tiżdied ukoll.

Il-fatturi ta' riskju

Hemm riskju akbar li d-dijabete tiżviluppa f'persuni li:

- Għandhom età ta' 40 sena jew aktar
- Għandhom il-ġenituri tagħhom jew ħuthom ibatu mid-dijabete tat-Tip 2
- Huma obeżi jew li għandhom piż żejjed
- Għandhom daqs tal-qadd akbar minn 94cm fil-każ tal-irġiel, u daqs tal-qadd akbar minn 80cm fil-każ tan-nisa
- Ibatu minn pressjoni għolja jew kellhom attakk tal-qalb jew puplesija
- Batew mid-dijabete ta' waqt it-tqala (naturalment, fil-każ tan-nisa)
- Għandhom tolleranza baxxa għall-glukosju

Fil-każ tad-dijabete tat-Tip 1, iċ-ċelloli tal-frixa li jipproduċu l-insulina jkunu sfaw meqruda. Ma hemm xejn li jista' jsir biex wieħed jipprevjeni d-dijabete tat-Tip 1, minħabba li għad mhuwiex magħruf x'jikkawżaha.

Tkellem mat-tabib/a jew mal-infermier/a tal-familja għal pariri dwar x'jista' jsir biex wieħed inaqqas ir-riskju tad-dijabete.

Sintomi

Is-sintomi jitfaċċaw minħabba li l-glukosju jibqa' fid-demm, bir-riżultat li ma jintużax bħala karburant għall-produzzjoni tal-enerġija. Il-ġisem jipprova jeħles mill-glukosju billi jneħħih minn ġol-ġisem fl-awrina.

Meta d-dijabete ma tigix dijanjostikata għal tul ta' żmien, jista' jkun li dak li jkun:

- Ikollu bżonn jgħaddi l-awrina aktar ta' spiss mis-soltu, speċjalment bil-lejl
- Iħossu aktar bil-għatx mis-soltu
- Iħossu għajjien
- Jitlef il-piż b'mod mhux mistenni
- Jiekol iżjed
- Iħoss bżonn li jħokk il-partijiet ġenitali, jew ibati minn traxx b'mod regolari

Fil-każ tad-dijabete tat-Tip 1, is-sinjali u s-sintomi jidhru malajr u huma ovvji ħafna. Min-naħa l-oħra, is-sinjali u s-sintomi tad-dijabete tat-Tip 2 jibdew jidhru bil-mod, u jistgħu jiġu identifikati biss permezz ta' *check-up* mediku.

Dijanjożi

Staqsi lit-tabib/a jew lill-infermier/a tal-familja biex jagħmlulek test tad-dijabete (kull sena, wara li tagħlaq l-40 sena).

Jekk jinstab li għandek id-dijabete, għandhom isiru testijiet tad-demm b'mod regolari. L-għan hu li wieħed ikollu livell ta' glukosju ta' inqas minn 8.5mmol/L sagħtejn wara l-ikel. Il-kontroll huwa ħafna aktar strett waqt it-tqala. It-test HbA1c għandu jsir madwar darba fis-sena sabiex jigi ċċekkjat il-kontroll tal-livelli tal-glukosju fid-demm tul l-aħħar tliet xhur. Fl-Isptar Mater Dei, HbA1c b'livell ta' 6.5% huwa meqjus bħala normali.

It-trattament tad-dijabete

Minkejja l-fatt li għad ma hemmx trattament mediku li jista' jfejjaq id-dijabete, din il-kundizzjoni tista' tiġi kkontrollata sew ħafna. B'hekk, dak li jkun ikun jista' jkompli jgħix ħajja normali. Kontroll tajjeb tal-livell taz-zokkor fid-demm, tal-pressjoni tad-demm u tal-livelli tax-xaħam fid-demm, jgħin biex jitnaqqas ir-riskju ta' attakki tal-qalb, puplesiji, telf tal-vista, insuffiċjenza tal-kliewi u amputazzjonijiet. Huwa importanti ħafna li persuni li jbatu mid-dijabete ma jpejpux, minħabba li t-tipjip iżid ir-riskju li wieħed jiżviluppa kumplikazzjonijiet oħra. Persuni li jbatu mid-dijabete tat-Tip 2 għandhom jibdlu l-istil ta' ħajja tagħhom billi jieklu ikel li huwa tajjeb għas-saħħa