

ID-DIJABETE U SAHHTEK

MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G'MANGIA MALTA

11 OCT 1994

Ġurnal mahruġ mill-Għaqda Maltija kontra d-Dijabete

LULJU/SETTEMBRU 1994 No.45

JUM DINJI
MAD-DIJABETE
..... p. 1

KWIZZ DWAR
L-GHAJNEJN
..... p. 2/4

IMMA GHALIEX?
..... p. 5/6

X'FIH L-IKEL
..... p. 8/9

GHALL-KURA AHJAR
TAD-DIJABETE
..... p. 11/12

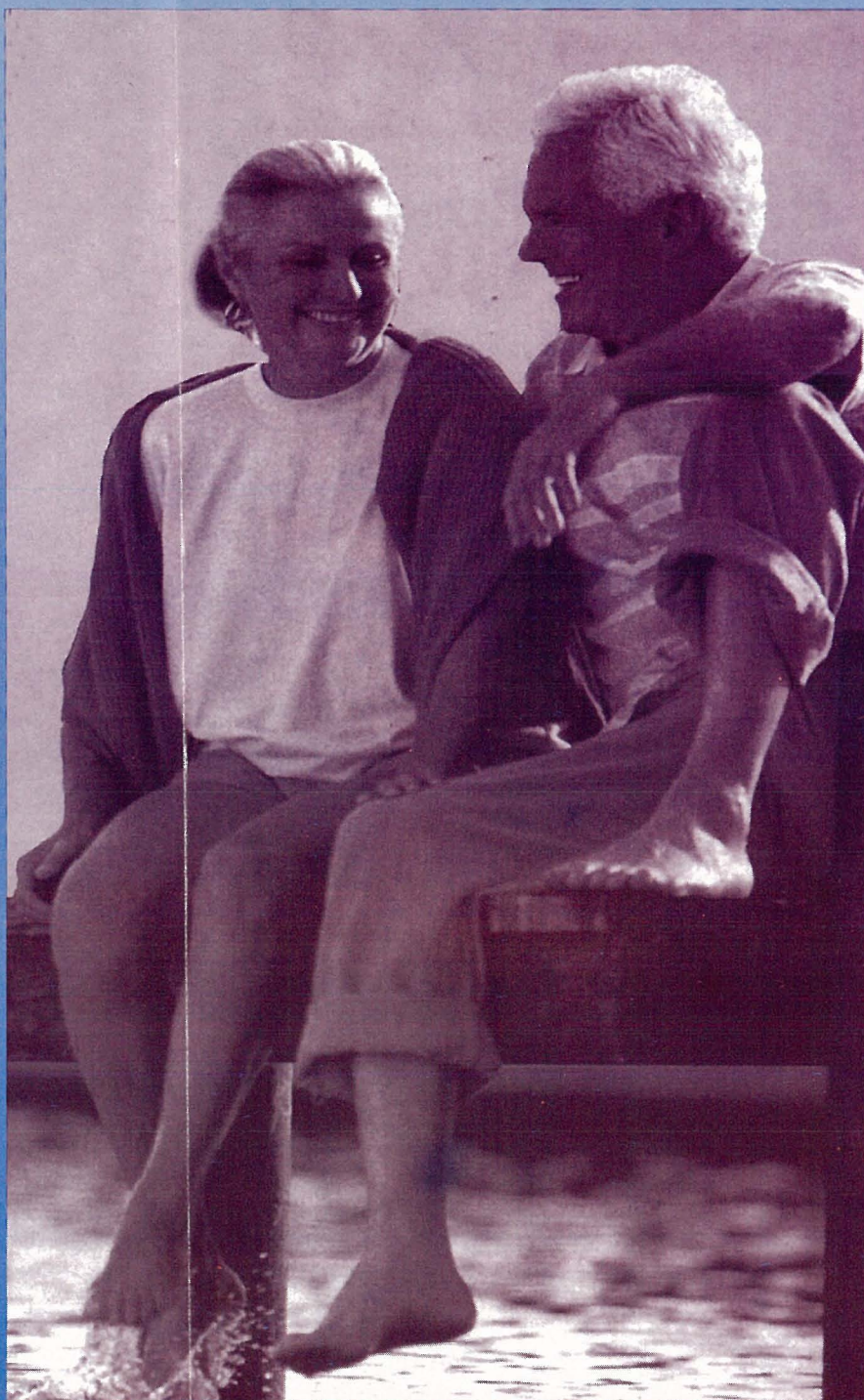
INTI WKOLL TISTA'
TNAQQAS ID-DIJABETE
F'PAJJIŻNA
..... p. 14/15

JIEN IRRID INKUN
INDIPENDENTI
..... p. 18/19

UFF! XI DWEJJAQ!
..... p.25/27

RIĊETTI
..... p. 29/30/32

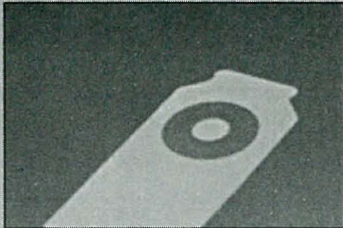
DOMANDA U RISPOSTA
..... p. 33/34/36



NEW

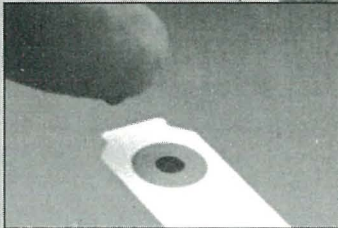
HYPOCOUNT **Supreme**

NON WIPE BLOOD GLUCOSE MONITORING SYSTEM



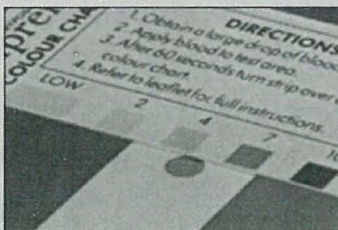
NO PROBLEMS

The small circular test area inside the grey ring is approximately half the size of conventional strips



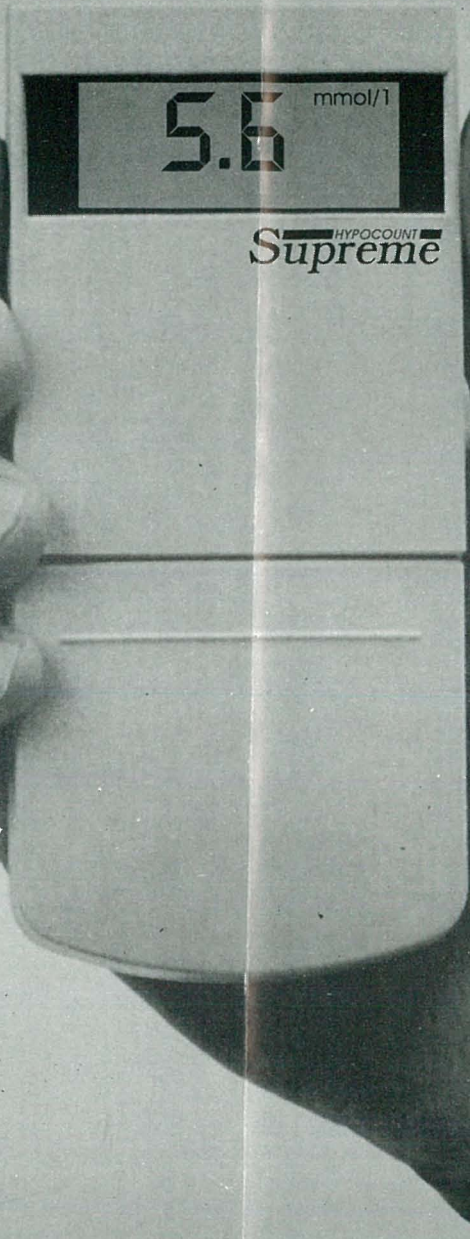
NO WIPING

The Hypoguard Supreme strip does not require the blood to be removed by wiping, blotting or washing



NO ERROR

Simply apply a drop of blood inside the grey ring. After 60 seconds read the developed colour on the reverse side



- Unsurpassed in accuracy
- The only non-wipe strip with a definitive colour comparison chart
- Accurate result in less than 60 seconds
- Easy to teach - simple to learn
- Designed and manufactured in Britain
- Selective memory system for up to 14 results, with recall feature
- Two year guarantee



THE SUPREME SYSTEM



PHARMA-COS LTD

24 SOUTH STREET,
VALLETTA VLT 11
MALTA

TEL N° 222972
238680
FAX N° 236741



HYPOGUARD (UK) LTD

Dock Lane, Melton, Woodbridge,
Suffolk IP12 1P2

Tel: 0394 387333 Fax: 0394 380152

Dedicated to Diabetes Care

Editorjal

L-ewwel haġa li trid issir biex ikun hemm sapport għall-kondizzjoni li ftiit jafu dwarha u hafna ma jifhemu xejn, hi li l-pubbliku jkun konxju dwar il-ġlieda kontra d-dijabete. Id-dijabete kienet miżmuma wisq b'segretezza għal hafna snin.

Jekk inharsu lejn il-profil li nkiseb mid-dinja żviluppata, għall-kanċer tas-sider u dak tal-pulmun u l-profil ta' l-AIDS, wiehed jista' jgħid li kien tajjeb. Izda d-dijabete baqa' l-kawża ta' iktar imwiet minn kull marda li semmejna. Hemm min iġhid li 6% biss mill-Amerikani jafu xi haġa dwar id-dijabete. Fi Franza, id-dijabete jitqies bħala marda mhux aċċettata mis-soċjetà!

Jekk inwaqqfu l-"Public Awareness", nies bid-dijabete jibqgħu mhux mifhuma u diskriminati d-dar, fuq ix-xogħol u fl-iskola.

L-awtoritajiet ikomplu bil-prijoritajiet tagħhom, iżda d-dijabete tibqa' m'għandhiex prijorità.

Għal din ir-raġuni "Il-Jum Dinji Mad-Dijabete" hu grajja vitali hafna għad-dijabetiċi u l-familjari tagħhom, għax f'dan il-jum forsi ssib il-prijorità ta' 24 siegħa.

Is-sena l-oħra, il-"Jum Dinji Mad-Dijabete" kien iffukat fuq "Ejjeżew Nikbru Mad-Dijabete." Il-Federazzjoni Internazzjonali Tad-Dijabete (I.D.F.) kienet kburija bix-xogħol siewi li għamli l-għaqdiet volontarji tad-dijabete, iżda l-I.D.F. taf biżżejjed li għad fadal hafna xi jsir.

Din is-sena l-14 ta' Novembru 1994, il-"focus" għal dan il-jum, hu li tiġi mogħtija attenzjoni, permezz ta' attivitajiet, taħditiet, artikli fil-gurnali, eċċ. dwar id-dijabetiċi kbar – dawk li għandhom aktar minn 50 sena.

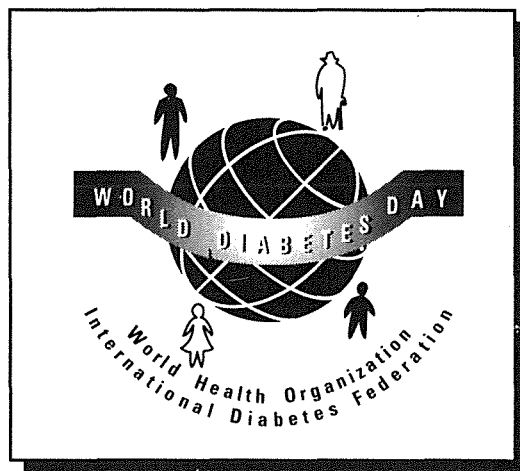
Fil-fatt il-motto ta' din is-sena hu, "Growing Older With Diabetes" u għalhekk nistgħu nġhidu li Malta u Għawdex għandhom sekond sewwa, meta nikkunsidraw il-persentaġġ għoli ta' dijabetiċi tip II fuq il-50 sena.

Mhux biżżejjed li dawn l-eluf jagħmlu l-kura tad-dieta w pilloli. Iridu jkunu attivi, jikkorrispondu aktar, jidjalogaw u jinpenjaw ruhhom f'sapport groups (fl-Għaqda Kontra d-Dijabete, laqgħat oħra għalihom li jsiru fil-kliniċi u polikliniċi tad-dijabete).

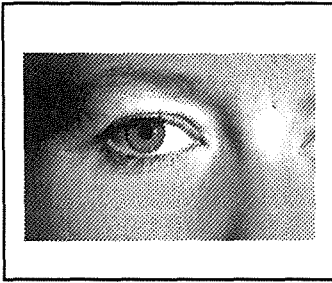
Hemm bżonn niftakru li Novembru 1994 iġib miegħu mhux biss il-Jum Dinji, imma wkoll il-Kongress Internazzjonali Tad-Dijabete li din is-sena ser isir fil-Ġappun, kif ukoll ir-riżultati dwar riċerka generali u dik speċjalizzata li dan il-kongress jittrasmetti lid-dijabetiċi mad-dinja kollha.

B'rieda tajba minn naħa tagħna, j'Alla nsibu dak l-inkuraġġiment, dik l-ispirazzjoni, kunfidenza u heġġa, biex il-motto "Growing Older With Diabetes" jilhaq l-għanijiet tiegħu.

Jum Dinji Mad- Dijabete



Tancred J. Zammit
EDITUR



? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
K W I Z Z
 ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?



MINKEJJA li wiehed ikollu vista tajba, jista' xorta waħda jkun hemm id-dijabete fl-ghajnejn. Din tapplika kemm għaż-żgħar kif ukoll għall-kbar. Għaldaqstant hu meħtieġ li wiehed jagħmel 'check up' ta' l-ghajnejn u ma jistenniex sintomi bħal vista mċajpra, uġigh fl-ghajnejn eċċ.

DWAR IL-KURA TA' L-GĦAJNEJN

Biex titgħallem dak li smajt fuqu, jew biex tkun taf kemm inti aġġornata dwar il-kura tajba ta' għajnejk, ipprova dan il-'KWIZZ'. Ir-risposti tajba issibhom f'paġna 21, 22.

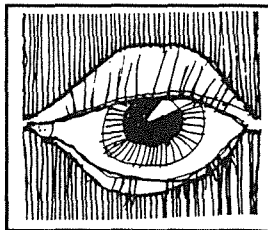
VERU JEW LE???

1. Illum jew għada, kull min għandu d-dijabete ser ikollu komplikazzjonijiet.

VERU/LE.

2. Id-dijabete hi waħda mill-kawżi kbar li jikkawżaw telf ta' vista.

VERU/LE.

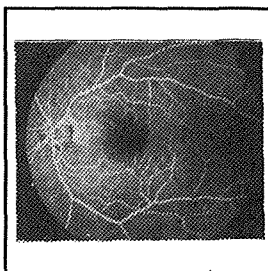


3. Differenzi fil-livelli taz-zokkor fid-demem ma jaffetwawx riċetta meħtieġa għal nuċċali jew 'contact lenses'.

VERU/LE.

4. Il-katarretti ta' spiss jidhru f'nies ta' età żgħira u javvanzaw iktar malajr f'nies li għandhom id-dijabete.

VERU/LE.



5. Ma hemm ebda relazzjoni bejn id-dijabete u l-glaukoma.

VERU/LE.

6. Jekk inti għandek id-dijabete, għandek tagħmel vista ta' għajnejk regolarment, avolja ma thoss xejn fihom jew ma għandekx problemi fil-vista tiegħek.



VERU/LE.

7. Ma tista' tagħmel xejn biex tevita l-iżvilupp tal-komplikazzjonijiet f'għajnejk, mid-dijabete.

VERU/LE.

■ ikompli f'paġna 4



Fruchtzucker Schokolade

*The best quality products for
diabetics and the health
conscious people*



Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

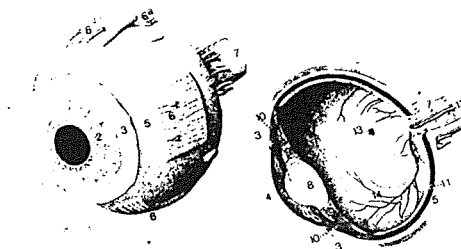
Space by Courtesy of:

R. A. B. Ltd

Tel. No. 446741 – 236540 – 230924

Fax: 497276

AGHŻEL IR-RISPOSTA LI TAĦSEB HI TAJBA!!



8. It-tibdil li jsir fin-naħa ta' wara ta' l-għajn u jikkaguna marda fir-retina, hu minħabba hsara.
- (a) fin-nervituri; (b) fil-vini;
 - (c) fil-likwidu ta' l-għajn;
 - (d) xejn minn dawn kollha.
9. It-terapija bir-raġġi 'Laser' għal kura tar-retina ta' l-għajnejn dijabetiċi, tista' tkun kaġun ta' xi 'side effects' mhux mixtieqa, bħal
- (a) ma tkunx tista' tara sew mill-ġenb;
 - (b) nuqqas fil-vista bil-lejl; (c) vista mċ ajpra jew vista doppja; (d) dawn kollha.
10. Liema minn dawn mhumiex sintomi tad-dijabete u/jew tal-kumplikazzjonijiet tad-dijabete?
- (a) vista mċajpra;
 - (b) vista doppja;
 - (c) telf ta' kulur fil-vista;
 - (d) vista mghawġa.

IDHOL MAGHNA... ...SIR MEMBRU



GHAQDA KONTRA D-DIABETE
P.O. BOX 413
VALLETTA CMR01

Li kieku wiehed kellu jirbah xi lotterija, jew jiret xi kemxa flus gmielha, jew jircievi ahbar tajba, nghidu ahna li gie l-ewwel f'xi ezami jew li l-kelb tieghu rebah il-midalja f'xi wirja, m'ghandniex xi nghidu, jiehu gost hafna.

Imma, qatt ma jghaddilu minn mohhu li jistaqsi dik l-imbierka mistoqsija t'hawn taht; bhallikieku dak li jigirilna, li jkun tajjeb, ikun "haqqna", ghax inkunu stinkajna ghalih, allavolja dan kultant jigi b'kumbinazzjoni.

Imma meta jigirilna xi haqa "hazina" - nghidu ahna, ghalkemm nistudjaw, ma nghaddux, jew inkorru, jew jinkisirilna xi vazun li jkun ghal qalbna, mill-ewwel nghidu "Imma kemm ghandi xortija hazina; twelidt taht kewkba sewda; ghaliex lili jigru dawn l-affarijiet?"

Bla ebda dubju, meta wiehed imur ghand it-tabib ghax ikun qed ihossu "xi naqra mhux f'sikktu", bit-tama li dan jaghtih xi pilloli, jew vitamini, biex jerga' jigi f'tieghu, qajla jkun qed jistenna dijagnosi ta' xi haqa li ser iddum mieghu daqskemm ghandu ghomor.

Hemm min ighidlek "Daqskemm noqghod attent x'niekol, imbaghad, min hlief qali ma jduqx, qatt ma jaqbd u mgar rih...." "Isma' hej, forsi t-tabib ghandu zball, wara kollox; jista' jkun li dak il-kejk li kilt il-bieraħ immarka zokkor gholi" jew "Dak ghax ghandi d-deni ta' l-influwenza qed jahseb hekk it-tabib; issa niehu kors antibijotici u tara kif ma jkolli xejn".

Kundizzjoni bhad-dijabete, li tefettwa lil dak li jkun ghal hafna zmien, mhux bhal, nghidu ahna, sieq miksura li ghada pitghada ser tfieq,

IMMA GHALIEX?

minn TANJA

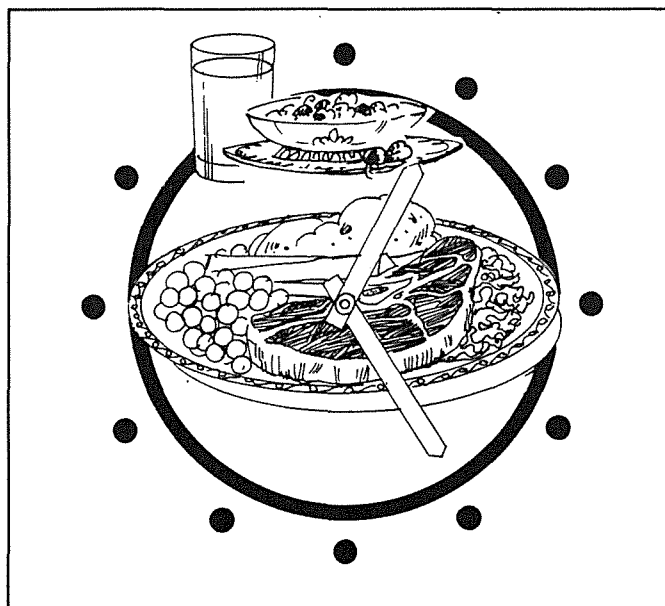


ma jistax jonqos li thalli effetti psikologici minbarra dawk fizici.

Minbarra li wiehed ikollu jidra kif jiehu hsieb din il-kundizzjoni, f'dak li hi medicina, ikel u ezercizzju, jkollu jidra wkoll kif ghandu jghix, fil-veru sens tal-kelma, ghax xi ftit jew wisq, id-dijabete ma tistax "tinsieha" meta jasal il-hin li jew tiehu l-OHA jew l-insulina, ghalkemm meta zokkor fid-demem jibqa' tajjeb, int tista' tghix hajja normali, minghajr inkwiet.

Imma, u din hija kbira, sakemm taghraf tghix ma' u bid-dijabete, ghandek mnejn thossok dgħajjef, stramb, irritabbli, mhux f'postok, irrabjat, minsi, u mitt haq' ohra f'daqqa.

Tibda' tibza li mhux ser tkun kapaçi tiffaccja l-hajja li kont tghix qabel; tahtaf lil haddiehor ghax "ma jafx x'inti thoss", tinkwieta li ma jmurx ikollok xi kumplikazzjonijiet u int ma tindunax



IMMA GHALIEX?

mill-ewwel; jekk tkun għadek żgħir, tibda' tibza li ser ikollok tbiddel ix-xogħol, jew li ser tonfoq wisq flus biex tikkura lilek innifsek, jew li bil-hajja mgħaġġla tal-lum, mhux ser ikollok "ċans" tiehu hsieb tiegħek innifsek kif xieraq.

Biża' iehor hu li billi f'Malta hawn ċerta injoranza dwar din il-kundizzjoni, ser issib min joqgħod jistaqsik hafna affarijiet personali; jew li xi darba, ser itik xi "hypo" barra u hadd ma jkun jaf x'għandu jagħmel biex jgħinek.

Imbagħad, issib min iġhidlek li llum, bil-kura li hawn, id-dijabete "m'hi xejn" – sakemm ma jgħidulekx ukoll biex tkun grat li almenu m'għandekx xi marda li tittiehed, jew li minnha ma tfieq! Tirrabja, meta dawn il-kummenti jiġu mingħand xi hadd li ma jafx x'inhu mard, jew, forsi din tkun aġar, mingħand xi tabib jew ners tal-klinika fejn int tmur biex jarawk.

Int mhux dan li trid, imma min jifhem, min jifhem l-inkwriet tiegħek; inkwriet li kultant ma tkunx tista' tliissnu bi kliem, imma tippretendi li min "jifhem" jgħidlek x'għandek tagħmel mhux biss fil-kura fiżika, iżda biex isserraħ mohħok, għax wara kollox, l-inkwriet kapaċi jeffettwa wkoll kemm jibqa' stabbli z-zokkor.

Mela, jinhtieg li min għadu kif ġie kkonfermat li għandu d-dijabete, jtkellem, biex bil-mod il-mod, għalkemm forsi ma jsibx it-tweġiba għall-mistoqsija "għaliex jien?", jgħid lil xi hadd li lest

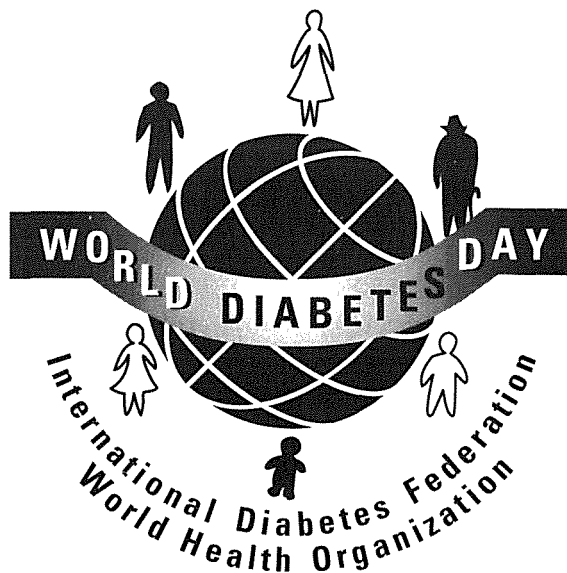
jisimghu b'dak li qed jinkwetah, b'dak li qed ikiddu fi hsiebu.

Tgħin hafna meta l-htigijiet ta' persuna li għandha d-dijabete jsiru parti mir-rutina tal-familja, u mhux jittqiesu bhala xi haġa "speċjali" li ser "iddejjaq" lil kulhadd minhabba fl-għadd ta' restrizzjonijiet li jkun hemm fuq il-membri l-oħra tal-familja.

Għalhekk huwa tajjeb li wiehed jidhol membru fil-għaqda, bhal ma hija l-Għaqda Maltija Kontra d-Dijabete, għaliex hemm issib tgħarif u għajnuna, li forsi, minhabba pressjoni ta' xogħol, ma jistgħawx jingħataw fi kliniċi fejn ikun hemm biżżejjed għadd kbir ta' pazjenti oħra. ■



GET READY FOR



WORLD
DIABETES
DAY!!!

14-11-94

Dialibra

**PASTA INDICATA
NELLA
ALIMENTAZIONE
DEL DIABETICO**

dieterba

La Pasta DIALIBRA è disponibile
nei seguenti formati:
PENNE - SPAGHETTI - DITALINI



Vivian

Commercial
Corporation

Limited.

Agents & Distributors, Sanitas Building, Tower Street, Msida.

Tel: 344610, 344616

MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G'MANGIA MALTA

X'FIH L-IKEL?

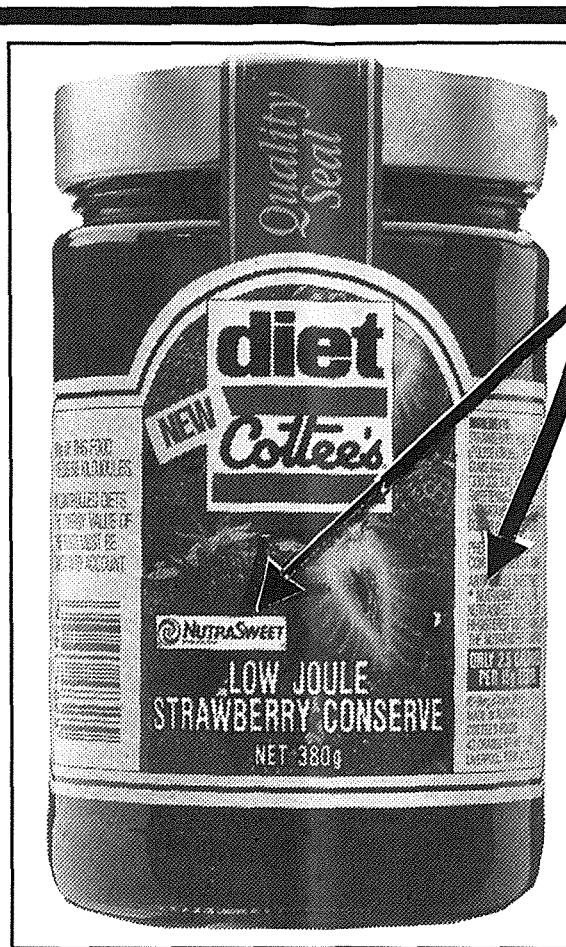
L -INGREDJENTI GHANDHOM JIĠU MNIŻŻLA SKOND IL-PIŻ

It-tikketta fuq ikel ippreparat f'pakketti trid turi l-lista ta' l-ingredjenti kollha. Ghalkemm l-ammont ta' l-ingredjenti generalment ma jinghatax, l-ingredjenti xorta jridu jitniżżlu skond il-piż, l-itqal ingredjent jiġi mniżżel fil-bidu tal-lista ta' l-ingredjenti.

Hekk il-'Bran Flakes Breakfast Cereals', l-ingredjenti l-iżjed abbondanti huwa l-qamħ, imbagħad iz-zokkor u l-melħ:-

META nkunu ser nixtru xi haġa, bħal apparat għad-dar jew xi hwejjeġ, generalment niflu sew l-ispeċifikazzjonijiet jew inkella t-tikketta ta' fuqhom. Din tghinna naghzlu l-oġġett li vera għandna

bżonn u li jkun ta' valur tajjeb għall-flus li nonfqu. Ikollna bżonn ukoll informazzjoni dwar kif nużaw l-oġġett. L-istess haġa tapplika għall-oġġetti ta' l-ikel. L-ikel huwa importanti hafna għal saħħitna, għalhekk għandna nfittxu li nkunu nafu x' qegħdin nieklu u li dak l-ikel ikun ta' kwalità tajba għall-prezz li nhallsu. It-tikketta fuq l-oġġett ta' l-ikel trid tindika dan it-tagħrif.



BRAN FLAKES BREAKFAST CEREAL

Ingredients

Wheat, sugar, salt, malt flavouring, vitamin C, iron, niacin, vitamin B6, Riboflavin (B2), Thiamin (B1), folic acid, vitamin D, vitamin B12.

A ADDITIVES

Hafna mill-ikel ippakkjat fih l-'additives' biex jippreservaw jew inkella b'xi mod tiġi mogħtija t-toghma tiegħu. Hemm madwar 3,500 'additives' li jintużaw ma' l-ikel. Ftit mill-'additives' huma mmanifatturati, imma jixbhu hafna lil dawk naturali, kif ukoll dawk li ġew originati minn xjenzati u ma jixbhu xejn lil dawk naturali. Per eżempju, il-kulur isfar ta' l-ikel 'tartrazine' li huwa 'azo dye'.

Il-Komunità Ewropea tikklassifika l-additives li jstgħu jintużaw fl-ikel f'erba' kategoriji:-

Preservattivi – iwaqqfu l-mikrobi milli jikkontaminaw l-ikel li jista' jkun ta' periklu għall-konsum.

'Antioxidants' – iwaqqfu x-xahmijiet u ż-żjut milli jitrangtu.

'Emulsifiers' u 'Stabilisers' – jghinu biex l-ikel jibqa' fil-konsistenza meħtieġa.

Kuluri – jagħtu kulur lill-ikel.

Hemm kategoriji oħra li qegħdin taħt proċess ta' kontroll, bħal essenzi li jagħtu toghma lill-ikel, lamti li jgħaqdu l-ikel u 'enzymes' li jgħagħglu r-rata ta' rejazzjonijiet kimiċi.

Hafna mill-additives ta' l-ikel iridu jiġu nklużi mal-lista ta' l-ingredjenti. Additives li huma approvati huma magħrufa b'numru. Dawk l-additives li ġew approvati mill-Komunità Ewropeja huma mogħtija numru, bl-ittra "E" qabel. Il-kategorija li fiha jaqa' l-'additive' li ġie wżat għandu jkun imniżżel fuq it-tikketta, u wara jrid jiġi mniżżel l-isem jew in-numru ta' l-additive jew it-tnejn f'daqqa.

Jekk, per eżempju, il-fruit juice fih 'benzoic acid' bħala preservattiv, fuq it-tikketta jrid jidher hekk:

Preservative: Benzoic Acid E210

X'FIH L-IKEL?

T AGHRIF DWAR NUTRIZZJONI

It-tikketti jistghu jinkludu aktar informazzjoni milli r-Regolamenti dwar it-Tikkettjar u l-Prezentazzjoni ta' Oggetti ta' l-Ikel prezenti jirrikjedu. Bhalta informazzjoni nutrittiva t-tikketta tista' taghti hjiel fuq l-energija, proteini, 'carbohydrates', u xahmijiet fl-ikel. Tista' tindika wkoll il-kwantità taz-zokkor, melh u fibre u taghti informazzjoni fuq vitamini u minerali li fih l-ikel.

Iżjed nies qeghdin isiru konxji mill-importanza ta' dieta tajba, ghalhekk it-taghrif dwar in-nutrizzjoni qed isir b'zonnjuż u utli. Xi ikel importat ghandu dan it-taghrif fuq it-tikketta filwaqt li xi manifatturi lokali bdew jaghtu dan it-taghrif. Id-Dipartiment tas-Sahha jinkoraġġixxi din il-forma ta' tikkettjar u jissuggerixxi li dawn isiru skond direttivi proposti mill-Komunità Ewropea.

It-taghrif dwar in-nutrizzjoni hu bbażat fuq kull 100 gramma jew 100 ml ta' l-ikel. Xi tikketti jaghtu wkoll il-valuri nutrittivi ta' kull porzjon. Eżempju, fil-każ tal-baked beans.

BAKED BEANS

INGREDIENTS:

Beans, tomatoes, sugar, salt, edible starch, spices and flavourings

NUTRITION INFORMATION (Typical values)

	Per 100g	Per serving of 75g
Energy	355kJ/84 kcal	252kJ/63 kcal
Protein	5.2g	3.9g
Carbohydrate	15.3g	11.5g
Fats	0.6g	0.5g

Kważi kull ikel jipprovdi l-energija. L-energija hija mkejla f'kilojoules (KJ). Il-kliem Kilocalorie jew Calorie li huwa iżjed komuni, ifissru l-istess haġa. Kilocalorie bejn wiehed u iehor hi ekwivalenti ghal erba' kilojoules.

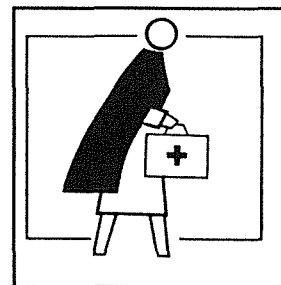
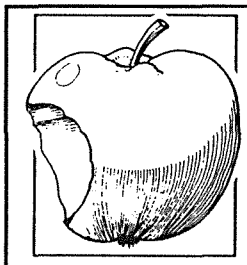
I KEL LI M'GHANDUX GHALFEJN JURI L-INGREDJENTI

Hemm xi ikel li m'hemmx ghalfejn tiġi indikata fuq l-lista ta' ingredjenti. Dan l-ikel jinkludi:-

- Frott u xaxix frisk
- Ilma bil-gas
- Xi tipi ta' hall
- Xi prodotti tal-halib
- Essenzi (tat-toghma)
- Ikel li hu maghmul minn ingredjent wiehed bhal ma huwa d-dqiq
- Xorb li fih iżjed minn 1.2% mill-volum ta' alkohol. Xorb bhal dan ghandu jkollu indikat fuq it-tikketta l-livell alkoħoliku bhalta volum.
- Ikel mhux ippakkjat bhal xi hobż jew ikel misjur u helu. B'danakollu f'dawn il-każijiet, xi biljett jew nota ghandha turi l-isem proprju ta' l-ikel u l-ghamla ta' 'additives' miżjuda, bhal 'fih il-kuluri'.

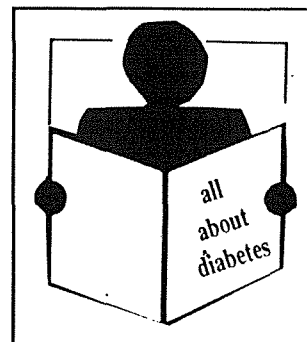
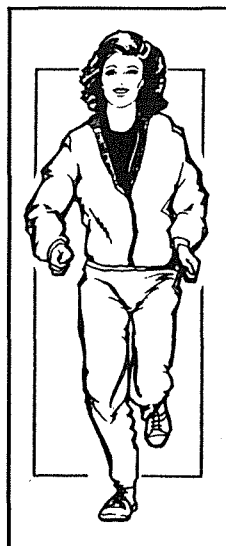
kontroll tad-dijabete jfisser

D
I
E
T
A



KURA

E
Z
E
R
C
I
Z
Z
J
U



EDUKAZZJONI



** It's new*

** It's now in MALTA*

** It's surely suitable for
a diabetes diet plan*

** Watch out for it at all
food stores*

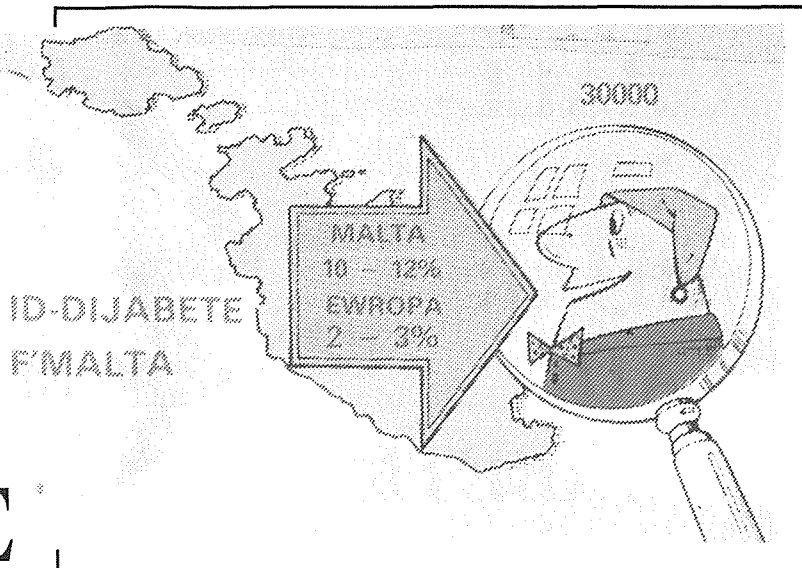
Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

Space by Courtesy of: R.A.B. Ltd

Tel. No. 446741 – 236540 – 230924

Fax: 497276

GHALL-KURA AHJAR TAD-DIJABETE



Persuna dijabetika tista' generalment tgħix hajja twila, b'saħħitha u normali. Li tiehu hsieb saħħtek inti stess, billi tkun taf iżjed fuq id-dijabete, iġhinek hafna biex tilhaq dan l-iskop. It-tabib tiegħek flimkien ma' membri oħra tat-'team' mediku bħal tobbja oħra, infermiera, esperti tad-dieta u kiropodisti qegħdin hemm biex jagħtuk pariri u jgħallmuk; u jipprovdu wkoll l-għajnuna biex inti tiehu hsieb saħħtek mingħajr hafna tibdil żejjed f'haġtek.

Hu importanti li tkun taf x'għandhom x'joffru t-team mediku biex iġhinu lilek tasal għall-kura li tixtieq u x'tehtieg inti stess. Għandek dritt għall-dukazzjoni, inti u l-familja, dwar din il-kundizzjoni. Għandek dritt għall-pjan ta' kura, iċċekkjar regolari ta' livelli taz-zokkor u l-kundizzjoni generali fiżika. Għandek dritt ukoll għall-kura ta' problemi speċjali li jitfaċċaw wara d-dijabete.

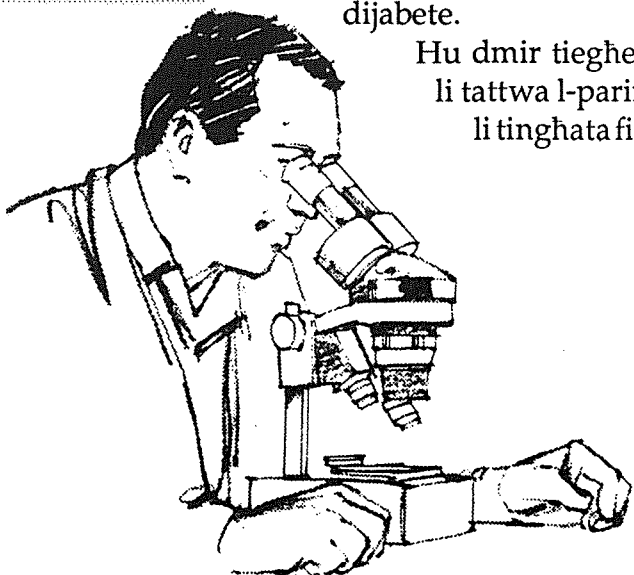
Hu dmir tiegħek li tattwa l-pariri li tingħata fil-

hajja tiegħek ta' kuljum, u li tiehu kontroll tad-dijabete tiegħek minn għurnata għall-oħra.

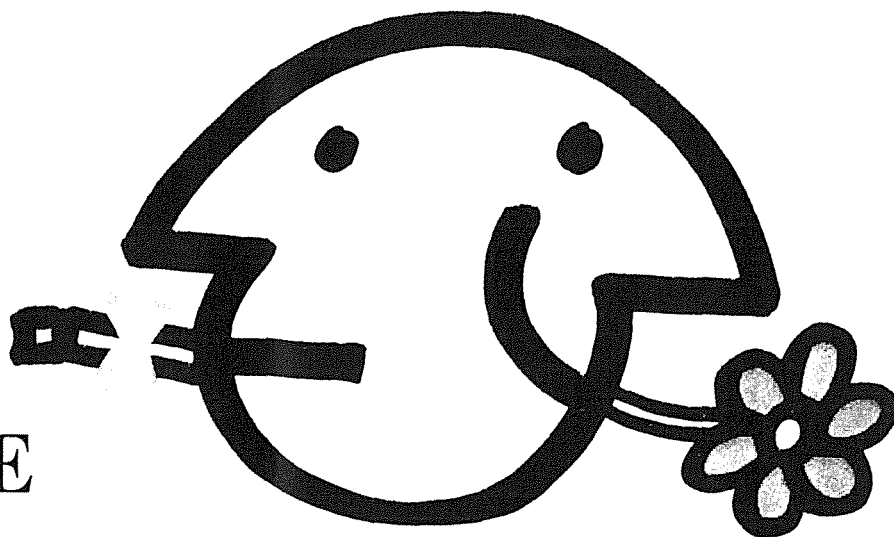
Tagħlim u tagħrif

Għal diabetiku hu essenzjali li jitgħallem għaliex għandu jikkontrolla l-livelli taz-zokkor fid-demm u kif jista' jasal għal kontroll tajjeb permezz ta' dieta tajba, attività fiżika, pilloli u/jew insulina. Tajjeb li wiehed jitgħallem kif jagħmel it-testijiet taz-zokkor fid-demm u fl-urina hu stess. Tajjeb li wiehed jidra jagħraf u jiehu passi f'każi ta' livelli baxxi hafna jew għoljin hafna ta' zokkor fid-demm u ta' ketosis. Hu mportanti wkoll li wiehed ikun jaf x'għandu jagħmel meta jkun ma jiflaħx jew marid.

Dwar kumplikazzjonijiet tad-diabete bħal hsara fl-għajnejn, nervituri, kliewi, saqajn u arterji, diabetiku għandu dejjem iżomm ruhu nfurmat biex jilqa' mill-bidu għal dan ukoll. Wiehed għandu jfittex għajnuna dwar kif jadatta ruhu f'każi bħal safar, eżerċizzju, attivitajiet soċjali li jinkludu xorb alkoholiku u wkoll kif jiffaċċja diffikultajiet f'każi ta' impjigi, insurance, liċenzji tas-sewqan, eċċ.



GHALL- KURA AHJAR TAD- DIJABETE



Pjan ta' kura

Kull diabetiku ghandu jinghata pariri personali dwar l-ikel, il-kwalità, l-ammonti u l-hinijiet ta' l-ikel. Wiehed ghandu jara li t-tabib ifiehemu sewwa d-doża u l-hin tal-pinnoli jew insulina. Tajjeb li jinghata parir kif wiehed jista' jirringa d-doża skond testijiet li jsiru mill-pazjent stess. Ghandhom jinghataw *it-targets* ta' kontroll taz-zokkor, pressjoni, xaħam fid-dem, u piż lill-pazjent.

F'kull viżta ghand it-tabib ghandhom ikunu diskussi problemi jew xi mistoqsijiet li jixtieq jagħmel id-diabetiku. Tajjeb li jkunu riveduti xi riżultati ta' testijiet li jkunu saru fid-dar, u jekk ikun hemm bżonn isir bdil fit-*targets* ippjanati qabel. It-testijiet li jridu jsiru ghand it-tabib jinkludu *t-test HbA1* jew *fructosamine* jew *fasting blood glucose* f'persuni li ma jiddux insulina, il-piż u l-pressjoni u/jew ix-xaħmijiet fid-dem f'każ li ma jkunux normali.

Darba f'sena, wiehed ghandu jara li jiċċekkja wkoll għajnejh u l-viżta, il-kliewi permezz ta' testijiet tad-dem u l-urina, u s-saqajn. Ghandu jinghata każ ta' riskji għall-mard tal-qalb bħal pressjoni, xaħmijiet fid-dem, u tipjip. Tajjeb ukoll li wiehed jerga' jaċċerta ruħu li qed jimxi fuq li jghidlu t-tabib dwar injezzjonijiet, testijiet fid-dar u l-ikel.

Id-dmir tiegħek

Hu dmir ta' kull diabetiku li jiehu kontroll tad-diabete tiegħu minn għurnata għall-ohra. Dan isir aktar faċli jekk tkun taf iżjed dwar id-diabete. Tgħallem kif tiehu hsieb tiegħek innifsek. Dan jinkludi testijiet taz-zokkor mill-pazjent innifsu.

Ukoll, iċ-ċekkjar tas-saqajn regolament. Idra ghix haġja fejn tagħzel int l-ikel tajjeb għalik, fejn iżzomm piż tajjeb, fejn tagħmel xi attività fiżika regolari u fejn ma tpejjipx. Kun af meta għandek tikkuntattja urgenti lit-tabib tiegħek.

Iddiskuti dejjem mat-tabib jew *it-team* mediku u staqsi fejn ikollok xi diffikultà. Ipprepara l-mistoqsijiet tiegħek minn qabel. Tkellem ma' min hu responsbblu tal-kura tiegħek, ma' nies ohra diabetiċi, u ma' l-Għaqda Kontra d-Dijabete, l-għaqda f'Malta li tiegħu hsieb l-interessi tad-diabetiċi. Aqra dejjem iżjed dwar id-diabete. Ara wkoll li l-familja u l-ħbieb ikunu jafu dwar il-bżonnijiet tad-diabete.

Iżjed tagħrif dwar id-diabete u l-“Jum Dinji mad-Dijabete” (14-11-94) jista' jinkiseb billi wiehed jikteb lil Għaqda Kontra d-Dijabete, P.O. Box 413, Valletta. CMR01.

(Dan l-artiklu hu mehud minn ktejjeb imhejji taħt l-awspici tal-Kunsill tar-Reġjun Ewropew ta' l-IDF (International Diabetes Federation))

**KNOWING YOU
HAVE DIABETES
ISN'T THE END OF
THE WORLD.
NOT KNOWING
COULD BE.**

Contact: *Maltese Diabetes Association*
P.O. Box 413
Valletta CMR 01

GHAQDA KONTRA D-DIJABETE

Shubija: Lm2.00 fis-sena.

Jiena (Mr/Mrs/Miss) _____ li noqghod _____

_____ nixtieq insir membru ta' l-għaqda hawn fuq imsemmija

Data tat-twelid _____ Dijabetiku: IVA/LE

Fuq l-insulina: IVA/LE

Fuq il-Pilloli: IVA/LE

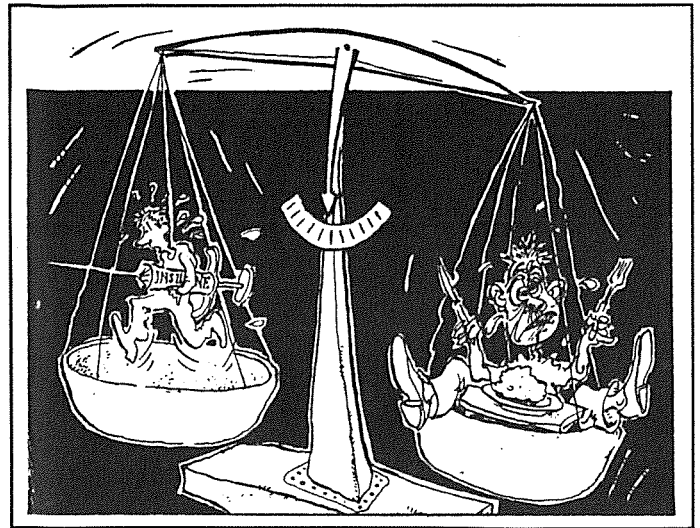
Tel. No. _____ Fuq id-dieta: IVA/LE

Din l-informazzjoni tiġi ttrattata b'mod kunfidenzjali.

Data _____ Firma _____

Ibġhat lit-Tezorer ta' l-Għaqda Kontra d-Dijabete, P.O. Box 413 Valletta CMR 01

INTI WKOLL TISTA' TNAQQAS ID-DIJABETE F'PAJJIZNA



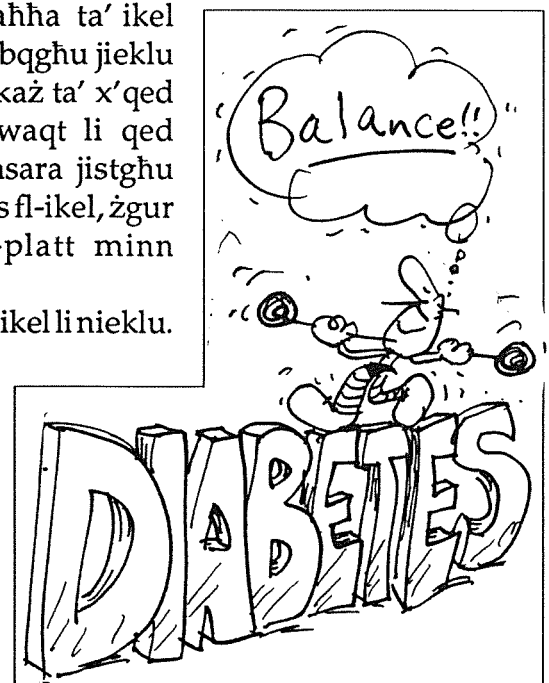
minn Rose

ID-DIJABETE – kif wiehed jisma' dil-kelma malajr jġiġh f' mohħu l-ikel jew in-nuqqas ta' ikel. Ghax ahna poplu wikkiel, u ftit huma dawk li issibhom entużjasti biex jirregolaw id-dieta tagħhom. Is-sabih huwa li din l-imbierka dijabete tonqos hafna fost il-popli tagħna kieku kellna nibbilanċjaw iktar l-ikel tagħna.....iva, minn mindu nitwiellu.

Tiehu pjaċir tisma' li hafna nies qed isiru konxji ta' l-ikel li jieklu. Tiehu pjaċir tara skejjel u kunsilli ta' l-iskejjel irawmu t-tfal tagħna fuq dieta ahjar. Tiehu pjaċir taqra artikli u ittri fuq il-gazzetti tagħna dwar dan is-sugġett. Kull naqra tghin.

Dijabete kkontrollata huwa pass fid-direzzjoni t-tajba. Nevitaw hafna mard u komplikazzjonijiet ohra bħal pressjoni għolja, qalb, nuqqas ta' daww, kankrena u xi qtugħ ta' xi riġel. Izda kemm ikun ahjar kieku nevitaw id-dijabete mill-bidu, bis-saħħa ta' ikel ahjar. Huma hafna dawk li mdorrijin jibqgħu jieklu sa ma jixbgħu, u mingħajr ma jagħtu każ ta' x' qed jifgħu fl-istonku tagħhom. Kieku waqt li qed jomogħdu dak l-ikel, jaħsbu f'it xi hsara jistgħu jagħmlu lilhom infushom b'dak l-eċċess fl-ikel, żgur li jinżlilhom velenu u jwarrbu l-platt minn quddiemhom!

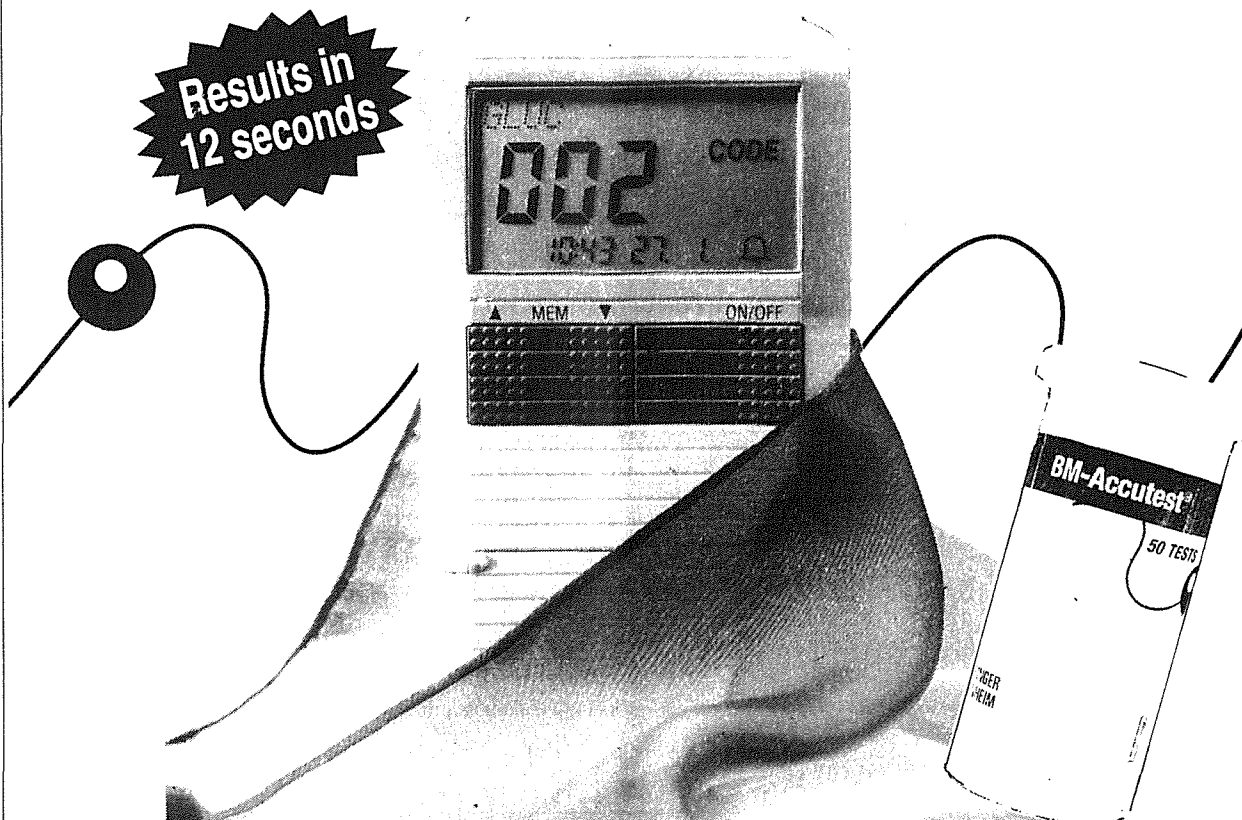
Imbagħad xi nġhidu għall-kwalità ta' ikel li nieklu. Jien nemmen f'bilanċ f'kollox; u ma nemminx li għandna naqtgħu għal kollox l-għaġin u l-hobż u ikel ieħor ta' dix-xorta. Tagħmel differenza pero, jekk invarjaw l-ikel tagħna billi ndaħħlu iżjed hxejjex, frott, fażoli nexfin, lewż, ġellewż, ċerejali u ikel



Accutrend[®]

Lifting the veil on progress...

Results in
12 seconds



MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G.MANGIA MALTA

Introducing The First NON-WIPE Blood Glucose Meter

Quick - Safe - Convenient.

Convenience:

the large digital display can be read at a glance. Wiping and timing are a thing of the past. Accutrend's memory provides a reliable diabetes record, storing not only as many as 50 values but also the date and time of each value. The size of the meter and the strips has been optimized to make Accutrend easy to handle and to carry around.

Ease of use:

with Accutrend, blood glucose monitoring is a simple affair, because Accutrend requires far fewer operating steps than conventional systems. Accutrend is easy to teach, easy to learn, and easy to use. It is powered by standard batteries (3 x 1.5 V).

Speed:

Accutrend functions quickly. The result appears in the easy-to-read display in just 12 seconds.

Safety:

Accutrend measures a broad range of 20-600mg/dl or 1.1-33.3 mmol/l. User errors are indicated by the meter on Accutrend's digital display. The meter and bar code form a system that ensures lot-specific, error-free coding. Four colour blocks on the vial label serve as a quick visual check.

Hygiene:

Accutrend is an extremely hygienic system. Blood can be applied to the strip either inside or outside the meter, depending on individual preferences, and the strip guide is easily removed for cleaning.



available from:

Vivian Commercial Corporation Limited,
Sanitas-Building, Tower Street, Msida.
Tel: 344610, 344616.

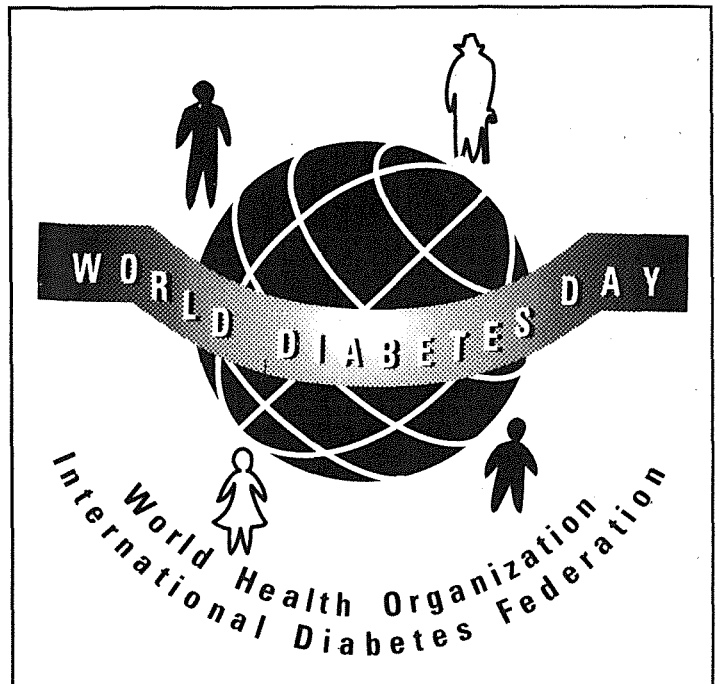
Made by BOEHRINGER MANNHEIM



INTI WKOLL TISTA' TNAQQAS ID-DIABETE F'PAJŻNA

iehor li fih hafna fibra. Ikel li fih il-fibra, jissodisfak u jimliek iżjed, tant li minghajr ma trid, tispicča biex tnaqqas mill-ikel. Dan l-istess ikel ukoll, iġieghel lill-istonku u lill-imsaren jahdmu ahjar. U hawnhekk, barra li nevitaw id-dijabete, nevitaw ukoll mard ieħor li għandu x'jaqsam ma' l-istonku u l-imsaren.

Xi wħud li draw iġixu fuq iċ-ċeċċiet u ikel lussuż, jgħidulek li dan huwa ikel monotonu. Mhux hekk nista' ngħid jien, wara li qrajt diversi kotba ta' riċetti li sibt fil-librerija ta' beltissebħ, kif ukoll attendejt xi lezzjonijiet ta' tisjir 'vegetarian'. Jintużaw hafna l-ħwawar, li barra li jagħtu toġhma mill-aqwa lill-ikel, hafna minn dawn il-ħwawar huma wkoll medicinali. Huwa tajjeb li wieħed jaqra u jitgħallem iżjed fuq l-ikel u t-tisjir tiegħu; b'hekk wieħed ikun jista' jagħżel l-aħjar ikel għalih. Tiskanta kif meta tipprowa ikel u platti differenti minn tas-soltu, tispicča tapprezza l-



valur u l-pjaċir li jagħti ikel tajjeb għal saħħitna.

It-tfal (minn esperjenza personali nista' ngħid li mhux faċli titma' lit-tfal dak li hu tajjeb għalihom!) tajjeb li ndarruhom jieklu iżjed frott frisk jew imqadded, iżjed lewż u ġewż, iżjed ċerejali għal kolazzjon u inqas helu u luminati. Jagħmillhom tajjeb li jaraw lilna l-kbar nieklu l-istess, minflok li nisfurzaw lilhom biss.

Minn dan għandna naraw li kulhadd jista' jagħti s-sehem tiegħu biex innaqsu d-dijabete minn pajjżna. Din is-sena, il-Federazzjoni Internazzjonali tad-Dijabete (I.D.F.) flimkien mal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (W.H.O.), konxji min-numru dejjem jikber ta' dijabetiċi fid-dinja għażlu l-gurnata tas-14 ta' Novembru bħala l-Jum Dinji għad-Dijabete, biex ikomplu jqajmu kuxjenza halli titrażżan din il-marda.

Ejjew aħna hawn Malta wkoll naħdmu bis-shiħ bie innaqqsu kemm jista' jkun din il-marda permezz ta' ikel ahjar għal saħħitna. Ejjew inwiegħdu lilna nfusna li l-Jum Dinji għad-Dijabete' ta' sena oħra, inkunu għamilna l-aħjar tagħna biex nieklu ikel li jsaħħahna. ■

IBŻA' GĦAL SAHTEK...

RAŻŻAN ID-DIABETE





“Ghandi iktar minn 70 sena, ili dijabetika iktar minn 40 sena u grazzi għall-ghajnuna li sibt mill-familjari , mit-tim mediku, ħbieb u oħrajn għixt qisni mara normali.”

Maria Camilleri

JIEN

IRRID INKUN INDIPENDENTI

Ghaziz Iben/ghaziza Binti

Meta sirna nafu li sirt dijabatiku, inti kont zghir biex tifhem is-sitwazzjoni. Izda ghalina, id-dinja, imsebbha bit-tfulija tieghek u bil-giri u l-loghob tieghek, kienet qisha saret id-daqs ta' flixxun ta' l-insulina u ta' kaxxa labar.

Minn hafna aspetti, inti hadtha ahjar minna, qiesu ma kien xejn ghalik. Inti kont veru kuraġġuż għall-età li kellek. Waslu 'birthday parties' tieghek, ta' kugini u ta' hbieb - waslu festi tal-Milied u ta' l-Ghid sena wara l-oħra, u ahna rajniek kemm kont prudenti, u ahna konna kburin bik. Izda fl-istess waqt, hassejna weggha f'qalbna.

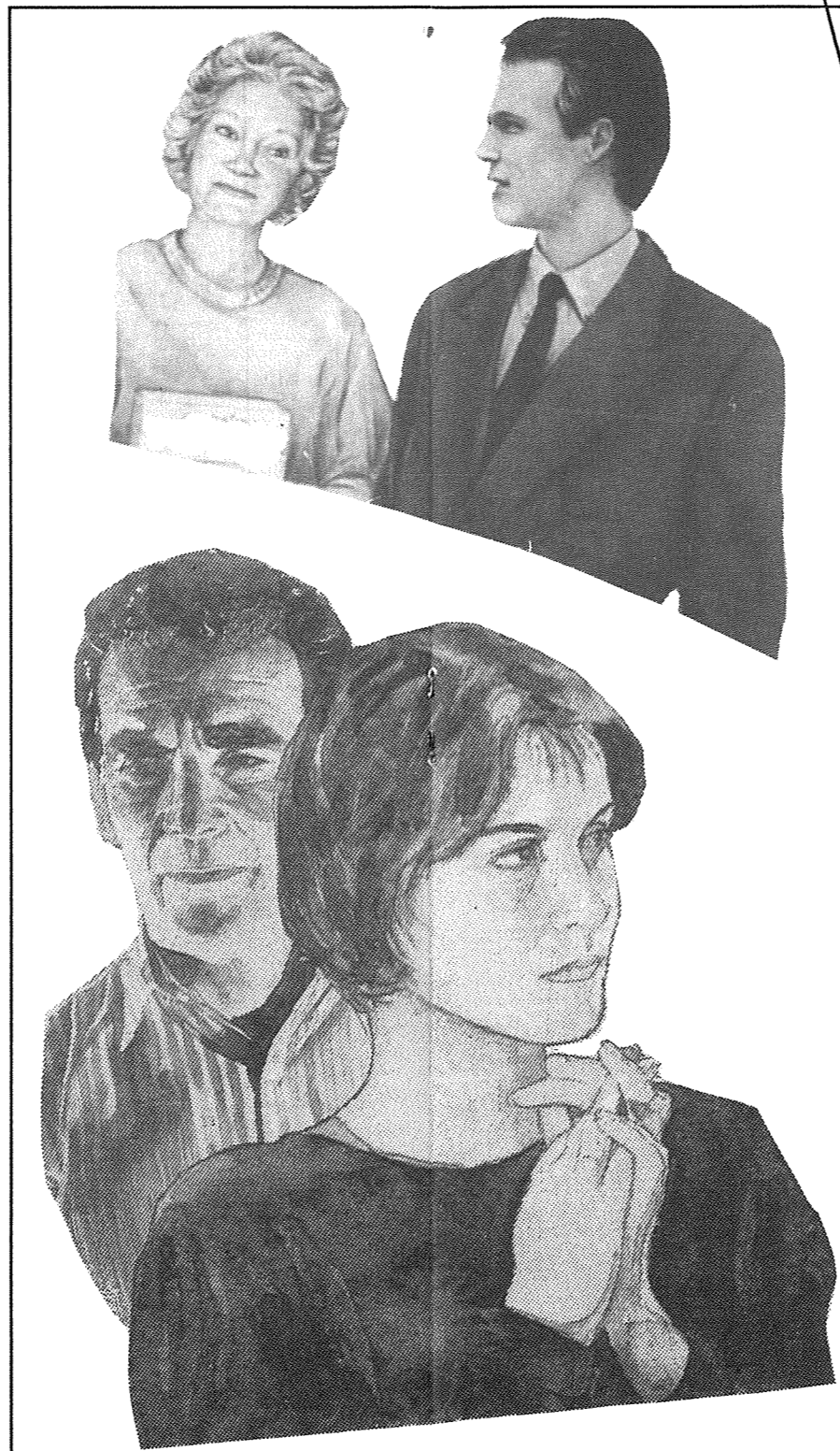
Ahna qed nifhmu li issa qed ikollok xi problemi minn żmien għal żmien. Il-hajja qed titlob aktar minnek issa li tfarfart sew. Ahna nafu li għal gid tieghek, ma għadniex naghmlu hafna għageb. Attenzjoni żejda tagħmel is-sitwazzjoni aghar u tkun diffiċli biex ahna ninqatghu minnha.

Meta tohroġ mid-dar filghodu, ahna nkunu nixtiequ nistaqsuk dwar il-pjanijiet li għandek u dwar l-ikel u t-testijiet. Izda issa qed nistmghuk ta' bniedem li taf terfa' responsabbiltà. Meta mort Marsalforn għall-weekend ghan hbiebek, din servitna ta' tagħlima u rragunajna li dan kien pass ieħor 'il quddiem ghalik.

Ahna nafu li mhux sewwa li l-ġenituri jhallu lil uliedhom jibqgħu hafna dipendenti fuqhom. Ahna hadna hsieb id-dijabete tieghek għal tant snin u forsi għadna nistaqsu jekk għamilniex xi haġa biex ikkawżajna d-dijabete tieghek, jew kieku għamilna l-affarijiet xort'oħra, kienx ikun hemm prevenzjoni. Huwa diffiċli li nneħhu dan minn moħħna, u kultant dan iweggħalna qalbna.

Aghtina ftit aktar żmien. Ahna nafu li inti sirt indipendenti. Qatt ma għaddielna minn moħħna li inti ser tibqa' magħna. Issa, ahna rridu nitgħallmu nħalluk tmur. Il-Bambin mieghek.

Il-Ġenituri tieghek.



KELLNA diversi artikli, dwar kif il-ġenituri għandhom jikkooperaw ma' l-ulied dijabetiċi kif ukoll, kif l-ulied għandhom jikkooperaw mal-ġenituri.

Illum għandna żewġ ittri, wahda minn naha tal-ġenituri u oħra minn għand iben jew bint.

Gheziez Ġenituri,

Veru li meta sirt dijabatiku, jien kont għadni zghir biex kont nista' nifhem x'kien ifisser. Intom dejjem mexxejtu sewwa l-affarijiet għalija, u jien inhossni grat hafna ta' dan. Izda kif għidtu intom stess, jien għext mad-dijabete għal żmien biżżejjed biex issa naf x'għandi nagħmel. Jiena naf li intom tistgħu ssibuha bi tqila biex tafidawni meta jien inkun mal-hbieb jew inkun qed niekol f'xi restaurant. Izda intkom għandkom tifhmu biżżejjed li jien naf niehu hsieb tiegħi nnifsi. Miniex qed nahrab mid-dijabete u l-anqas ma jien qed inhalli d-dijabete jahrab bija, għall-inqas hekk qed nipprova nagħmel.

Kultant niddejjaq, meta hajti ma tistax tkun aktar normali. Hemm hafna fuqhiex nahseb. Ma hemmx 'vaganzi' mid-dijabete. Bosta drabi jkolli hsibijiet oħra, li jidhru aktar importanti mid-dijabete; imma l-kura tad-dijabete għalija hija l-ewwel u qabel kollox.

Kultant inhossni imxejjen meta wara li nkun għamilt kollox tajjeb, jifacċawli livelli għolja ta' zokkor fid-demm jew ikolli xi 'hypo'. Dawn iġagħluni nhoss ruħi xi ffit jew wisq imharbat meta l-ahjar almu tiegħi ma jkunx biżżejjed. Izda tridu tkunu tafu l-agħar parti? Jien irrid ngħaddi hajti kollha hekk, gurnata wara l-oħra. Jiena rassinjat, imma kultant inkun nixtieq niehu gurnata jew tnejn 'off' mid-dijabete.

Jiena naf kemm tinkwetaw għalija u kemm thossu ruħkom hatjin. Mhux tort tagħkom li jien għandi d-dijabete. Lanqas ma hu tort tiegħi. Izda b'daqshekk ma jienx ser inhalli d-dijabete tikkontrollali hajti. Intom għalliema dwar dan. Għallimtu dwar il-kura tiegħi stess. Issa, irrid nurikhom li nista' nagħmilha b'mod li thossukhom kburin. Nitlob il-barka tagħkom.

Ibnek/Bintek

Three destinations, two travellers, one bank.



Going abroad?

Use **QUICKTRAVEL** - the convenient and comprehensive travel banking service.
For more details, call at your nearest Mid-Med Branch.



Mid-Med

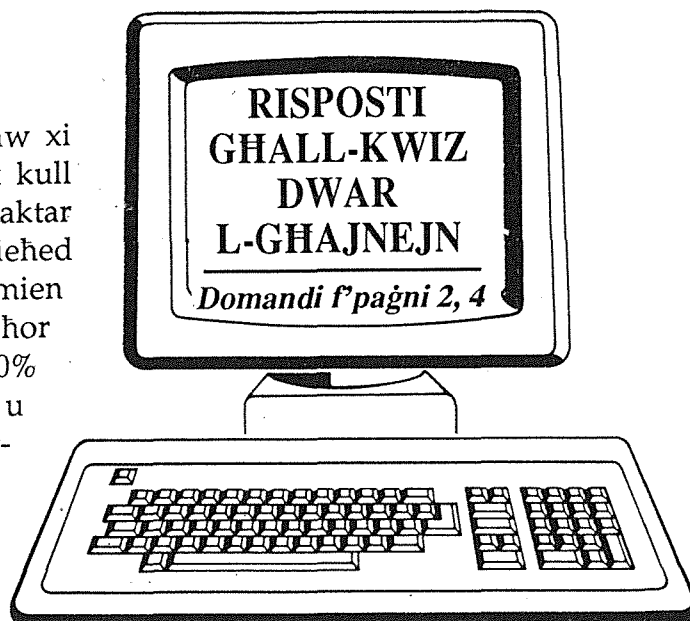
BANK

Your Friend for Life



1. (Mhux Vera)

Waqt li bosta diabetiċi jiżviluppaw xi marda fir-retina ta' l-ghajn, mhux kull diabetiku jiġrilu hekk. Wiehed mill-aktar fatturi importanti li jwasslu biex wiehed ikoll ir-retinopatija (mard fir-retina) hu ż-żmien kemm dak li jkun, ikun ilu diabetiku. Fattur ieħor hu kemm hi kkontrollata tajba d-dijabete. 20% biss ta' dawk li kellhom id-dijabete għal 5 snin u iktar, juru xi sinjal ta' ħsara fir-retina. Izda, ir-riskju jikber, jekk id-dijabete ma tkunx ikkontrollata sewwa u/jew dak li jkun, ikun ilu diabetiku aktar minn 15-il sena.



2. (Vera)



Id-dijabete hi l-akbar kawża ta' każi godda ta' telf ta' vista fil-gżejjer tagħna. Bejn 2% tan-nies jitolfu l-vista f'ghajn waħda jew fit-tnejn. Grazzi għax-xjenza moderna, hu mistenni li dan in-numru jonqos, hekk kif tibda l-kura moderna tar-retina u tal-komplikazzjonijiet ta' l-ghajnejn.

3. (Mhux Vera)



Tmurx għand it-tabib tiegħek għal xi riċetta ġdida ta' nuċċali jew 'contact lenses', jekk il-livelli taz-zokkor għoli, dan jikkawża nefha fir-retina. (Ir-retina tghin biex l-ghajn tiffoka u l-vista tkun ċara). Il-vista tista' tkun hażina jekk iz-zokkor ikun baxx hafna. Għalhekk mlux ta' min jirrakko-manda riċetti għal nuċċalijiet jew 'contact lenses' jekk il-livelli taz-zokkor fid-demm ma jkunux livelli normali.

4. (Veru)

Il-glukosju żejjed jidhol fil-lenti ta' l-ghajn u jikkawża ċertu tibdil li jistgħu jdensu l-lenti ta' l-ghajn. Dan it-tidnis (ma tarax ċar) jissejjah katarett. Waqt li l-kataretti, ta' spiss issibhom f'bosta nies anzjani (mhux bilfors diabetiċi) kontroll hażin tad-dijabete jista' jhaffef il-bidliet li jikkawżaw din il-kundizzjoni. Bosta mediċini qed jiġu ttestjati biex ikunu jistgħu jiġu evitati jew ittardjati dawn il-bidliet.



5. (Mhux Veru)

Ir-riskju li tiġi żviluppata glawkoma, hu akbar għad-dijabetiċi milli għal dawk li m'għandhomx il-marda. Jekk il-glawkoma (pressjoni żejda fil-likwidi ta' l-ghajn) tkun maqbuda minn kmieni, generalment tkun tista' tiġi kkurata.



6. (Vera)



Vista ghand speċjalista ta' l-ghajnejn, ghandha tkun fuq bażi regolari. Testijiet ta' rutina jevitaw jew jittardjaw xi telf fil-vista kawżat mill-mard tar-retina.

Il-bżonn ta' testijiet ta' l-ghajnejn huwa ta' importanza kbira ghaliex wiehed jista' ma jhoss xejn jew ma jinnota xejn is-sintomi ta' din il-kumplikazzjoni.

It-tabib jista' jibda xi kura li tista' tevita xi hsara fil-ghajn li tkun tista' ssir permanenti.

Huwa rrikkmandat, li kif wiehed isir dijabetiku tip II (mhux dipendenti fuq l-insulina) jagħmel appuntament malajr ma' speċjalista ta' l-ghajnejn.

Jekk ikun xi dijabetiku tip I (dipendenti fuq l-insulina) dan ghandu jara l-ispeċjalista ta' l-ghajnejn tul l-ewwel hames snin tad-dijabete tiegħu.

Dawk l-anzjani, kemm tip I u kemm tip II li ma kellhomx xi test riċenti ta' ghajnejhom, iqisu li jagħmlu appuntament illum.

7. (Mhux Vera)

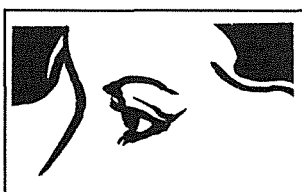
Hemm hafna x'wiehed jagħmel biex jonqos ir-riskju ta' kumplikazzjonijiet fl-ghajnejn. Li wiehed iżomm il-livelli taz-zokkor fid-demem taħt kontroll strett, hu pass tajjeb hafna biex jiġu evitati jew ittardjati hsarat permanenti fl-ghajnejn. Il-kontroll tajjeb tal-pressure fid-demem huwa wkoll irrikkmandat. Visti regolari ghand tabib ta' l-ghajnejn jistgħu wkoll ighinu biex ir-riskju tal-kumplikazzjonijiet jonqos.

8. (B. - Il-Vini)

Id-dijabete tista' tkun kawża li l-vini rqaq tar-retina jiġu mdgħajfa u b'hekk ikun hemm xi tnixxija. Meta vini mhux b'saħħithom jibdeu inixxu ċertu fluwidi, ir-retina tintefah u tikkaguna vista mċajpra. Kultant dawn il-bidliet jistgħu jkunu l-kawża li xi vini godda li mhux soltu jiffaċċaw u li jistgħu jirriżultaw fi hsara serja fir-retina.

9. (D. - Kollha)

Ta' spiss vista mċajpra, li tiġi wara kura bir-raġġi 'Laser' titjeb wara ċertu żmien. Waqt li bosta dijabetiċi jkollhom esperjenza ta' telf ta' xi 'side vision' wara t-terapija tal-'Laser', dan l-effet ikun iktar faċli biex jiġi ttollerat.



10. (C. - Telf ta' kulur fil-marda)

It-telf li ma jintagħrafx kulur mill-iehor, kif ukoll telf ta' kulur fil-vista, mhux sintomu assoċjat mad-dijabete. Iżda wiehed ghandu jara tabib ta' l-ghajnejn malajr, hekk kif il-vista tiġi mċajpra jew ikun hemm vista doppja.

Dawn it-tnejn huma sintomi komuni tad-dijabete u ta' retinopatija dijabetika.

Wiehed irid jiftakar, li ghandu jara tabib hekk kif ikun hemm xi tibdil ta' malajr fil-vista.



AMES - A Bayer Diagnostics PRODUCT

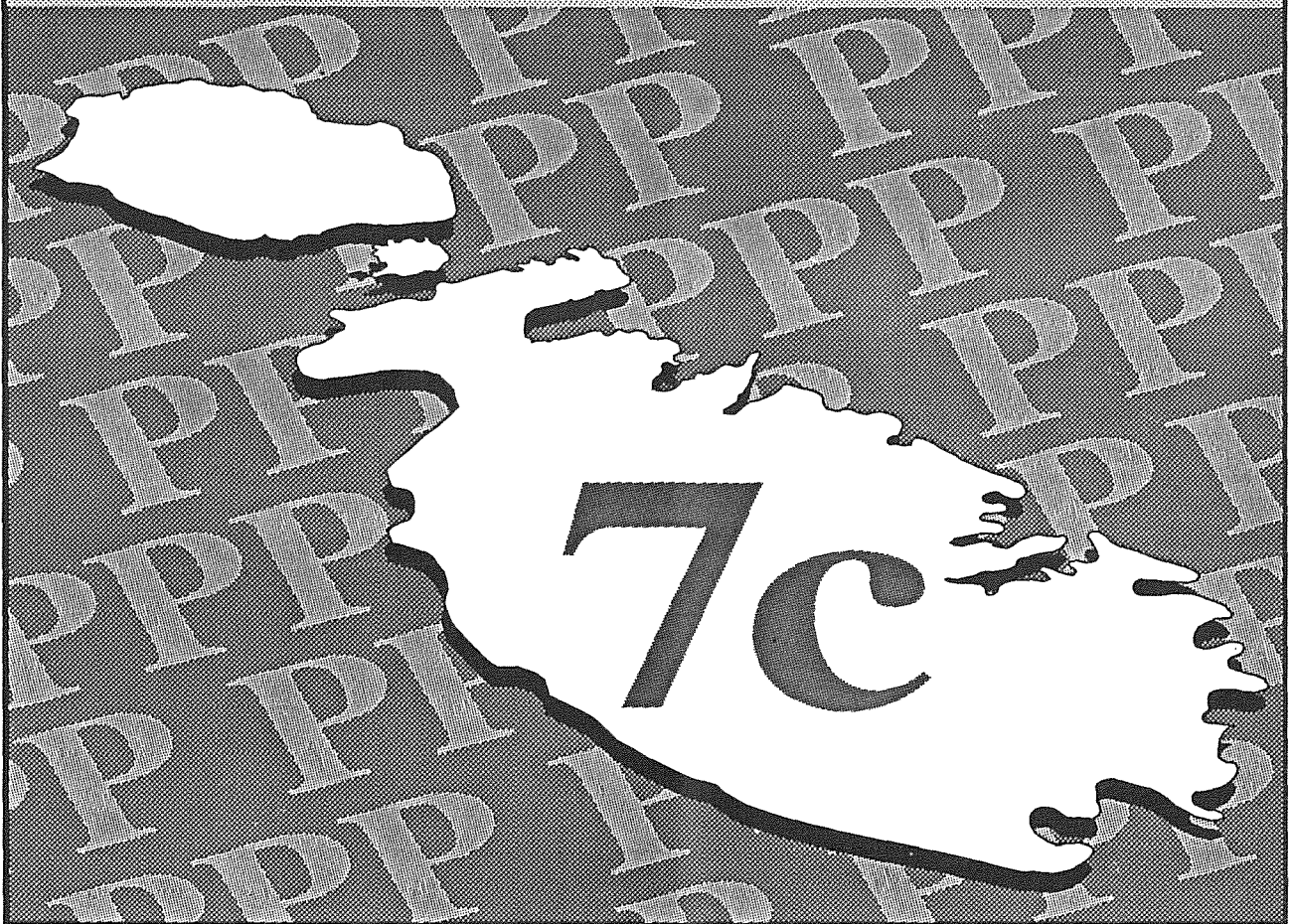
Bayer can offer you the best way to monitor
your Diabetes with the latest technology at home.

For further information call:
Kosmipharma Imports Limited
(Pharmaceutical and Dental Division)
Telephone: 690324, 774358, 774389, 824300

Bayer 

EXPERTISE WITH RESPONSIBILITY

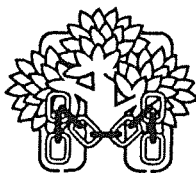
PRIVATE CLINIC PLAN



Just 7c a day provides the most complete health-care plan available locally in a Private Clinic :-

- All private medical expenses in Malta. (Surgery, therapy, scans etc.)
- Cash benefit should you require hospitalisation in a state hospital.
- General home nursing requirements.
- Peace of mind in time of stress.

A Healthy Investment Plan.



LAFERLA
INSURANCE AGENCY LIMITED



204 A, Vincenti Buildings, Old Bakery Street, Valletta VLT 09. Tel: 246340

FREEPHONE 0800 77 2323



Tistghu timmaginaw x'hasset Fiona meta kisret dirghajha; l-izjed meta nghidilkom li kellha sitt xhur tqala. Jew x'hasset Roberta, meta t-tlitt itfal mardulha bil-hozba f'daqqa; u wara erbat ijiem, haditha hi wkoll!

Mela tifhmu ahjar x'qalet Denise:

Kulhadd kien donnu qabdu r-rih li kien qed idur ma' l-ufficcju. Dak iz-zmien, kont ilni xi hames xhur li sirt naf li kelli d-dijabete, u tghidx kemm qghadt attenta, li ma jmurx xi hadd jaghtini xi ffit mikrobi ghax qajla kelli aptit nimrad!

Insomma, li gara kien li forsi ghax fl-ufficcju ghandna l-air conditioning, ir-rih hadtu jien ukoll, u veru hassejtni batuta. Filli nhoss il-bard, filli shana tremenda. Ma stajt inzomm xejn fl-istonku; il-hin kollu bil-ghuh, u meta niekol, ghalxejn. Almenu, stajt niehu belghat zghar ta' likwidi bhal brodu, ilma u laring maghsur; imma l-princ ipal qalli biex nibqa' d-dar ghax rani li vera kont ma niflahx sewwa.

Issa l-bicca li gratli kienet din: jien irragunajt li billi ma kontx qed niekol, allura ma kellix bzonn niehu l-insulina; ghax jien, b'ikel nifhem platt komplut, mhux zewg imgharef brodu kull siegha. Kont nahsebli l-insulina kienet qieghda biex tibbilancja z-zokkor fid-demmi li jitla' meta wiehed jiekol; u meta hassejtni ghajjiena, kont nahsebli l-ghejja gejjja mid-deni, mhux ghax, bla ma kont qed ninduna, il-livell taz-

zokkor fid-demmi beda' tiela' bil-mod il-mod.

U meta bdejt nghaddi hafna urina, wahhalt fil-fliexken ta' l-ilma minerali li kont qed nixrob.

Darba minnhom gie Geoffrey (irragel) mix-xoghol, u qalli li ahjar incempel lit-tabib, ghax ma kelli dehra xejn tajba. Wara li qalli hekk, irqadt - u meta qomt, sibt ruhi l-isptar, u t-tabib qalli li kont hajja b'kumbinazzjoni, ghax kont waqajt f'koma, minhabba d-dijabete.....li grali kien li jien ma staqsejtx x'ghandi naghmel dwar id-dijabete, meta jkolli xi marda ohra....

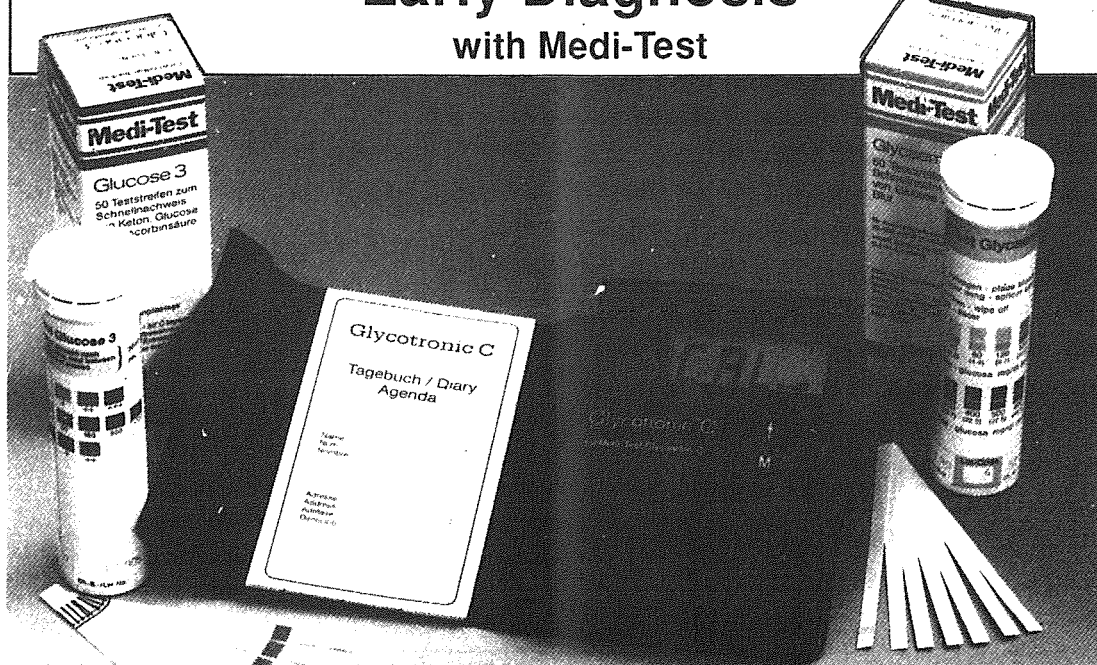
Mill-istorja ta' Denise hemm hafna x'wiehed jitghallem; ghax hafna mistoqsijiet anqas jghaddilna minn mohhna li ghandna nistaqsuhom, sakemm, kwaži, ma jkunx tard wisq.

Forsi mhux kulhadd jaf li hemm ghad ta' kundizzjonijiet u mard li jeffettwaw il-livelli ta' zokkor fid-demmi; fost dawn insibu

- | | |
|--------------|-----------------------|
| ▲ rih | ▲ hruq fil-gilda |
| ▲ bronkite | ▲ infezzjonijiet |
| ▲ influwenza | ▲ ulceri |
| ▲ infafet | ▲ gastroenterite ecc. |

Diabetes ?

Early Diagnosis with Medi-Test



Constant Control with Medi-Test

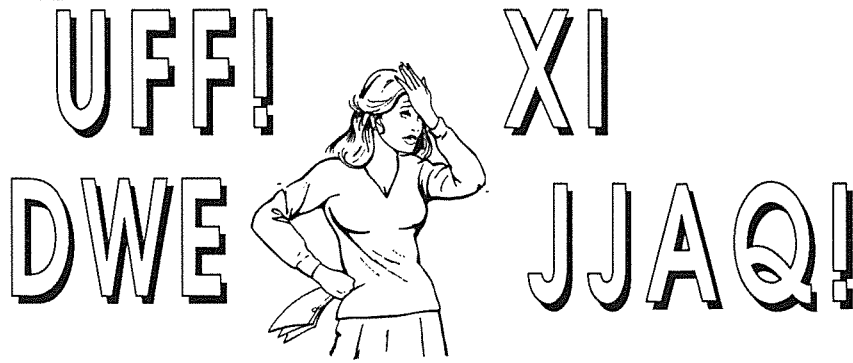
MACHEREY-NAGEL · DÜREN



GLYCOTRONIC C - Lm48
 GLYCAEMIE C STRIPS x 50 - Lm4.96
 LANCETS x 200 - Lm5.52.

Available from leading pharmacies.

Distributors: Charles de Giorgio Ltd. Tel: 236346.



Meta l-gisem ikun qed jiġġieled ma' marda, jew ma infezzjoni, jitla' l-livell ta' zokkor fid-demmm – allavolja dak li jkun ghandu mnejn ma jkunx qed jiekol, jew ma jkunx qed iżomm xejn minn dak li jiekol.

Ghalhekk, l-agħar haġa li wiehed jista' jagħmel hu li jnaqqas, jew iwaqqaf, l-insulina jew l-OHA (pilloli) għax b'hekk, iz-zokkor fid-demmm jibqa' tiela, bla ma jkun jista' jidhol fiċ-ċelloli. U x'aktarx li, kif ġara fil-każ ta' Denise, l-effetti ta' zokkor għoli fid-demmm, wiehed ma jindunax bihom, għax jaħsibhom parti mill-marda li jkollu.

Issa billi, kif rajna, iz-zokkor ma jkunx qed jidhol fiċ-ċelloli tal-gisem, biex jagħtih l-enerġija, il-gisem irid jara minn fejn ser iġib l-enerġija; u hawn naraw li meta jibda jaħraq ix-xaħam, li ma jinħaraqx hekk malajr bħaz-zokkor, jipproduċi sustanzi ta' ħsara msejha "ketones", li għall-gisem huma xejn anqas minn velenu.

Ghalhekk, insibu li "coma" tissejjah ukoll "ketoacidosis", u dawn il-"ketones" jidhru meta wiehed jittestja l-urina, biex b'hekk, ikun jista' jilqalhom.

Naraw li meta jkun hemm ketones fil-gisem, wiehed ikollu hafna għatx; ikun għajjen; jgħaddi hafna urina; u z-zokkor fid-demmm ikun 15mmo1/1 jew iżjed; il-ketones joħorġu wkoll ma' l-urina.

Insulina "fast-acting" (actrapid, eċċ.), tista' tregġa' lura dan l-ewwel stadju ta' coma; iżda jekk wiehed, għal xi raġuni jew oħra, ma jindunax li l-gisem qieghed f'dan l-istat, jaslu sintomi oħra:

- ▲ dardir
- ▲ hafna ketones fl-urina
- ▲ ngħas
- ▲ nifs fil-fond, u malajr (bħal qtugh ta' nifs)

- ▲ riħa tipika man-nifs (bħal ta' nail polish remover) u mbagħad

▲ wiehed jintilef minn sensih
Ikun hemm ukoll il-biża li l-gisem ikun tilef hafna mill-ilma tiegħu, għalhekk, ikun meħtieġ li jingħata 'drip' biex jerga' jgib il-bilanċ f'postu.

Hemm għalhekk xi hwejjeġ li wiehed iżomm f'moħħu, meta

jimrad, jekk ikollu d-dijabete:

- ▲ qatt twaqqaf l-insulina; ma jaqbdekk hypo; jekk:

- ▲ tixrob hafna likwidi, u minnhom ikun hemm xi haġa helwa; tista' wkoll issoff xi pastilji tal-glucose;

- ▲ Ixrob hafna likwidi; mal-hames pinet (3 litri w nofs bejn wiehed u iehor)

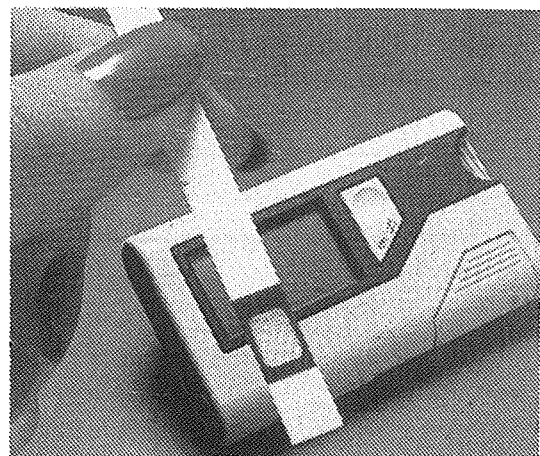
- ▲ il-mistrieħ huwa bżonnjuż għax l-eżerċizzju jipproduċi iżjed ketones fil-gisem;

- ▲ Ittestja d-demmm u l-urina biex tara jekk fihomx ketones;

- ▲ Jekk iz-zokkor fid-demmm jgħodd bejn it-13 u t-22 mmo1/1, hu parir dwar kemm għandek iżżid l-insulina;

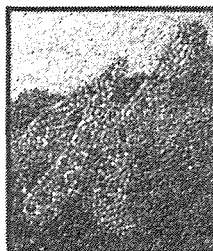
- ▲ Jekk ikun hemm hafna taqligh u remettar u z-zokkor jimmarka dejjem iżjed minn 22, u/jew ma tkunx taf x'l-aħjar li tagħmel, hu parir mingħand it-tabib tiegħek.

L-insulina xorta għandha tkompli tingħata, allavolja għall-mard li jinqala' jkun hemm bżonn ta' mediċini oħra. ■



Kellogg's Nutritional Information

*GET A TASTE
FOR THE
HEALTHY
LIFE*



In certain medical conditions the choice of breakfast cereal may need to respect the suitability of the product for the maintenance of good health. Particular medical conditions and suitable breakfast cereal choices are given below.

DIABETES MELLITUS

The British Diabetic Association's publication 'Countdown' categorises common foods suitable for inclusion in the diet of diabetics. Kellogg's breakfast cereals are categorised as:

GREEN:

may be eaten regularly

All-Bran
Bran Buds
Bran Flakes
Common Sense Oat
Bran Flakes
Raisin Splitz
Sultana Bran
Summer Orchard
Common Sense Oat
Bran Flakes with
Raisins and Apple

AMBER:

may be eaten occasionally

Corn Flakes
Country Store
Fruit 'n' Fibre
Rice Krispies
Toppas

RED:

may be eaten on rare occasions

Coco Pops
Crunchy Nut Corn
Flakes
Frosties
Honey Nut Loops
Smack
Ricicles
Special K
Start

KELLOGG'S Sole Distributors

Charles Darmanin & Co. Ltd.

Luret Cutajar Street, Żebbuġ, ZBG 06. Tel: 460360 - 460375 (5 lines)



R I Ċ E T T I

minn
Marie-Louise Mifsud

Gheżiez ħbieb,
Kif għaddejtuh is-sajf? Nittama li gawdejtuh minn kull
lat. J'Alla strihejtu u hađtu gost u kontu sodisfatti bl-
ikel bnin li kiltu.

Il-lum qed inlestilkom riċetti li nittama li
tippruvawhom. Fosthom hemm il-Moussaka li tittiehed
f'dawn iż-żminijiet meta jkun hawn il-brunġiel.

Nittama li r-riċetti jintoghġbu. Hudu ħsieb saħħitkom
u dejjem ibqgħu fittxu ikel bnin u tajjeb għalikom.

1 SOPPA TAZ-ZUKKINI

Ingredjenti:

Mgħarfa marġerina
Sinna tewm midhuna
2 imgharef basal imqatta rqiq
16-il uqija/45g. zukkini torja
maħkuka u sslajsjati rqiq
2 imgharef ilma
1/2 kuċċarina curry powder
1/2 kuċċarina melħ
1/2 kikkra ħalib skimmed
1³/₄ kikkra brodu tat-tiġieġa

METODU

Warrab ftit slices zukkini biex iżżejjen bihom. Saħħan il-marġerina f'riċipjent fond. Żid il-basal, it-tewm u l-kumplament taz-zukkini u l-ilma. Għatti u fuq nar bati tektikhom għal 10 minuti. Uża l-ispatula tal-injam għat-tisjir. Nehhi minn fuq in-nar. Ixhet il-kumplament ta' l-ingredjenti u hawwad sew. Ixhet ġo likwidizer u bblendja għal 30 sekonda.

Tista' sservi s-soppa bhala platt shun jew iċċ iljata sewwa.

Żejjen kull porzjon bis-slices taz-zukkini.

Toħroġ 4 porzjonijiet.

Kull porzjon fih 7g karboidrati u 68 kaloriji.

2 MOUSSAKA

Ingredjenti:

2 basliet mezzana mqatta rqiq	125g. faqqiegh (mushrooms)
2 sinniet tewm	Imgharfa purée tat-tadam
Imgharfa żejt	1 cube tal-beef stock
500g. ħaruf dghif imqatta' rqiq	1/2 kikkra ilma shun
4 tadamiet	2 bringiliet mezzana bżar u melħ
mezzana imqaxxra u imqatta'	1 kikkra ġobon maħkuk (Edam)
	Ftit tursin imqatta

METODU

Sajjar il-basal fi ftit marġerina (poly-unsaturated) sakemm isir trasparenti. Żid il-ħaruf u qalli sakemm jiehu kulur. Warrab ix-xaħam kollu u erfa. Żid it-tadam u l-faqqiegh mal-laħam u halli jtektek għal 5 minuti. Żid il-purée tat-tadam, l-istock u hallihom jagħlu. Qatta' l-brinġiel fi slices ta' madwar 1cm; ferrex ftit melħ u hallihom joqogħdu għal madwar kwarta. Poġġi fuq kitchen paper biex tneħħilhom xi ilma żejjed li jista' jkollhom. Qalli l-brinġiel fix-xaħam li kont warrabt fil-bidu. Sajjar miż-żewġ naħat sakemm jieħdu kulur deħbi. Poġġi fuq kitchen paper u xxotta mix-xaħam żejjed fuq iż-żewġ naħat. Ġo dish midluk bi ftit żejt, aghmel saff bringiel u saff tal-laħam biz-zalza u l-ġobon Edam maħkuk mifruħ fil-wiċċ. Tista' tirrepeti, saff bringiel, saff laħam biz-zalza u saff ġobon jekk jifdallek. Aħmi ġo forn jaħraq moderat 200c./400F/gas mark 6 għal madwar 40 minuta sakemm isir.

Toħroġ 6 porzjonijiet.

Kull porzjon fih 310 Kaloriji u 14g. Karboidrati.

3 KEJK TAL-LEWŻ U L-YOGURT

Ingredjenti:

4 imgharef margerin
 $\frac{1}{2}$ kikkra fructose
 6 abjad tal-bajd
 $\frac{3}{4}$ kikkra yogurt (plain non-fat)
 2 kikkri dqiq self raising mghoddi mill-passatur
 Uqija lewż imfarrak (la kbir u lanqas żghir)
 Kuċċarina essenza tal-vanilla
 $\frac{1}{2}$ kuċċarina essenza tal-lewż

METODU

Hallat il-mar-gerine mal-fructose go skutella u ahdimhom sa-kemm isiru bhal krema hafifa. Żid l-abjad tal-bajd, tnejn kull darba u habbat wara kull darba li tixhet il-bajd.

Ixhet il-yogurt, id-dqiq, il-lewż, il-vanilla u l-essenza tal-lewż. Ixhet it-tahlita go landa midluka. Ahmi f'forn 325° F/160° C/ Gas Mark 3 ghal siegħa.

*Toħroġ 12-il porzjon
 Kull porzjon fih 152 kaloriji u 8g karboidrati.*

4 ĠELAT TAL-FRAWLI

Ingredjenti:

2 kuċċarini ġelatina imdewba
 f'2 imgharef ilma jahraq
 150ml/ $\frac{1}{4}$ pinta halib
 evaporated (tal-bott) iċċilljat sew
 340g/12 uqija frawli frisk jew iffriżati.
 7 tablets artificial sweetner

METODU

Dawwar ir-refrigerator control għall-iktar kiesah. Habbat il-halib u l-ġelatina (kwazi kiesha) flimkien u żid l-artificial sweetner.

Haddem il-frawli go-blender sakemm tiġi qisha purée tal-frawli mal-halib. Poġġi dan il-kontenut go freezing trays żghar u ffrizja minghajr ma thawwad. Halli madwar bejn saghtejn u erba' sigħat sabiex il-proċess tal-friża jintlaħaq. Qabel isservi halli l-ġelat ftit fil-fridge biex jirtab għal madwar $1\frac{1}{2}$ siegħa.

*Toħroġ 8 porzjonijiet
 Kull porzjon isarraff daqs nofs frotta*

5 FILLETTI TAL-BALJAKKAW (cod)

Ingredjenti:

32 uqija/900g. bakkaljaw frisk/jew iffriżat.
 (mhux mielaħ)

3 imgharef żejt sunflower

$\frac{1}{2}$ kikkra basal imqatta rqiq

$\frac{1}{4}$ ta' kikkra tursin imqatta rqiq

$\frac{1}{2}$ kuċċarina Worcester sauce

$\frac{1}{4}$ kuċċarina melh

$\frac{1}{8}$ ta' kuċċarina rosemarino

sinna tewm midrusa jew $\frac{1}{8}$ ta' kuċċarina trab tat-tewm

Niskata bżar

Slices tal-lumi għat-tiżjin.

METODU

Jekk iffriżati halli l-ħut jiġi għat-temperatura normali.

Sahhan il-forn għal 350°F/180°C/Mark 4.

Ipprepara dish kbir tal-forn u idilku biż-żejt. Qatta l-ħut f'sitt porzjonijiet u poġġihom fid-dish.

Go recipjent hallat sew l-ingredjenti kollha minbarra l-lumi, u ixhet din it-tahlita fuq il-ħut. Ahmi għal 30 – 40 minuta sa kemm il-ħut isir. Servi bi slices tal-lumi.

*Toħroġ 6 porzjonijiet.
 Kull porzjon fih 1g karboidrati u 185 kaloriji.*



WHOLEMEAL BREAD

IS GOOD FOR YOU !

ANDREWS BAKERY (MALTA) LTD.
B22 BULEBEL IND. ESTATE, ZEJTUN ZTN08.
TEL: 692769, 692770, 678088. FAX: 678087.

6 PASTARD BIL-CURRY U L-PIŻELLI

Ingredjenti:

Pastarda mezzana imqatta f'jur f'jur
 Kuċċarina żejt (corn oil)
 Basla żghira mqatta' rqiq
 2 sinniet tewm imqattgħin irqiq
 Nofs mgharfa ginger midhun
 Nofs kuċċarina curry
 $\frac{1}{4}$ kuċċarina coreander midhun
 Kikkra/250g/8 uqijiet piżelli friska
 (issir hames uqijiet wara li tnehħilha l-qoxra)
 $\frac{1}{4}$ kikkra brodu tat-tigieġa jew tal-haxix
 $1\frac{1}{2}$ mgharef meraq tal-lumi
 $\frac{1}{8}$ kuċċarina melh (tagħmilx melh
 jekk il-brodu huwa bil-melh)
 Bżar

METODU

Għalli l-pastarda sa
 ma tkun kważi
 saret. Sahħan iż-żejt

go taġen. Ixhet il-basal, it-tewm, il-ginger, il-
 curry u l-coreander. Hallihom għal żewġ minuti.
 Żid il-pastarda, il-piżelli, il-brodu, il-lumi, il-
 melh u l-bżar. Għatti t-taġen u kompli sajjar għal
 5 minuti.

Toħroġ 8 porzjonijiet.

Kull porzjon fih 36.8 kaloriji u 6.3g karboidrati.

7 "FOAMY ORANGE CUP"

- XARBA FRISKA

Ingredjenti:

Nofs kikkra halib skimmed
 Nofs kikkra meraq tal-laring
 1 tablet artificial sweetener
 $\frac{1}{4}$ kuċċarina estratt tal-Vanilla
 $\frac{1}{8}$ kuċċarina estratt tal-lewż
 Niskata melh
 3 ice cubes imfarrkin

METODU

Poġġi l-ingredjenti kollha go blender.
 Għattihom, dawwar fuq speed baxx sakemm
 l-ice cubes jinhallu u t-tahlita tiġi qisha bir-
 ragħwa.

Toħroġ 2 porzjonijiet

Kull porzjon fih 10g. Karboidrati u 52 kalorija

Smajt bil-

"Family Support Group"?

Dan japplika għal min għandu tfal dijabetiċi taħt l-14-il sena.
 ċempel f'dawn in-numri:

495907, 442573, 442574.

Jew iktab lil:

"Family Support Group"

c/o Maltese Diabetes Association,
 45, South Street,
 Valletta VLT 11.

domanda u risposta

RIZULTATI HŻIENA

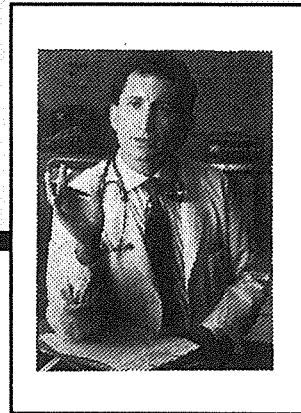
Domanda:

Jiena ghandi 50 sena, dijabetika Tip II u ili xi sitt xhur naghmel it-testijiet tad-demmi id-dar bi stiks minghajr meter. Izda m'iniex sodisfatta bir-riżultati. Tista' tghidli għaliex ghandi noqghod attenta l-iktar biex nikseb riżultati sewwa?

Risposta:

Qed niehugost b'din id-domanda tiegħek, peress li l-Editur fl-aħhar hargha tad-*"Dijabete u Saħħtek"* enfasizza fuq il-bżonn tat-testijiet taz-zokkor fid-demmi id-dar. Issa, eja niġu għad-domanda. xi pazjenti jkollhom *readings* mhux tajba, minhabba li ma jkunux għamli t-test sewwa. Wiehed irid ikollu kollox lest u jaf kif iżomm il-hin, kif jibża' għall-stiks, kif iqabbel il-kuluri u jkun kalm.

Żbalji jistgħu jsiru f'hafna affarijiet, inkluż l-ammont mhux biżżejjed ta' demmi fuq l-istik; l-użu ta' stiks li tkun skaditilhom id-data tagħhom; għal min għandu il-monitor/meter, jista' l-meter jew monitor ikun ikkalibrat hażin; il-mod ta' kif wiehed jaqbad l-istik; kif wiehed għandu jżomm il-hin. Hemm ukoll fatturi psikoloġiċi u kemikali li jistgħu jgħinu biex ir-riżultati ikunu hżiena.



Biex wiehed ikollu kontroll aħjar tad-dijabete permezz tat-testijiet fid-demmi id-dar (Blood Glucose Monitoring), jiena nirrikmanda li meta jsir it-test, il-pazjent ikun jaf x'ser jagħmel u dak li jagħmel jagħmlu minghajr għaġġla u minghajr l-iżbalji li semmejt. Jehtieg li jinqraw sewwa l-istruzzjonijiet dwar l-istik biex ma jkunx hemm la żbalji u lanqas hela ta' flus.

Nispera li issa indunajt fejn inqas fit-testijiet tiegħek. Jekk għandek bżonn ta' *"demonstration"* (u din tapplika għal kull min hu bħal din is-sinjura), iktbilna u naraw kif nagħmlu biex inlaqqgħu xi numru żgħir ta' membri, bl-istess diffikultà, sabiex nurukom kif it-testijiet tad-demmi id-dar għandhom isiru biex ikun hemm riżultat korrett. ■

GHAQDA FIL-FAMILJA

Domanda:

Jiena ninteressa ruhi hafna fid-domandi u risposti tiegħek. Illum hassejt li għandi nistaqsi domanda jien dwar problema tiegħi. Jiena mara ta' 58 sena, ngħix mar-raġel u binti ta' 20 sena u hadd minnhom ma jimpurtah mid-dijabete tiegħi. Binti dejjem treden dwar il-piż tiegħi, waqt li żewġi ma jrid jisma' xejn dwar id-dijabete. Bosta drabi nhossni tant wahdi. X'nista' nagħmel biex ingaħhalhom ihossu li għandhom jagħtuni l-kooperazzjoni tagħhom?

Risposta:

Din hi domanda soċjali u jiddispijaci li mintix qed ikollok sapport mill-familja. Is-sapport mill-familja, mill-hbieb jew mit-*"team work"* tal-kura tiegħek, jista' jagħmel differenza kbira kif tiffaċċja id-dijabete tiegħek.

Biex niddeċidu kif nattakkaw il-problema, ikun bżonnjuż li nkunju nafu kif żewġek u bintek generalment jirrispondu għall-problemi tiegħek, u kif hi l-kommunikazzjoni u d-dialogu ta' bejnietkom. Bħala eżempju, żewġek huwa tat-tip li ma jisprimix is-sentimenti tiegħu, imma xorta jagħti każek? Jekk hu hekk, jista' jkun li hu jibża' jahseb dwar il-possibilità li jkollok kundizzjoni kronika li tista' tkun perikoluża għal haġtek, u għalhekk jagħżel li jibqa' indifferenti u ma jagħtix każek. Din

tista' tirriżulta aktar jekk inti għandek personalità predominanti u qawwija li fuqek iddipendiet il-familja.

Hadd mill-familja tiegħek ma jixtieq jahseb fik bħala marida u jekk huma ma jafu xejn dwar id-dijabete, huma jistgħu jkunu beżgħana minhabba l-injoranza fid-dijabete. Din il-biża' għandha influwenza kbira fl-aġir tagħhom.

Il-kritika ta' bintek hi umiljanti għalik. Il-persuna li ma għandhiex bżonn tibbilanċja l-ikliet tagħha, rari tirrealizza kemm dan hu diffiċli biex jirnexxi.

Jien nissuġġerix għaż-żewġ każi, li inti tiddiskuti b'sincerità ma' żewġek u bintek il-punt tiegħek. Oqghod attenta kif tkellimhom u twaħħalx fihom. Naf li dan ser ikun xi ftit diffiċli, izda jekk inti tibda biex tghidilhom - *"intom qatt ma tisingħuni"*, jew *"intom dejjem tgorru u ċčanfruni"* - dan l-atteggjament jista' jkun ta' reżistenza minn ta' naħa ta' żewġek u bintek, u jista' jinqala aktar inkwjet.

Allura, ikun aħjar li inti tibda mill-ewwel - *"jien għandi bżonn is-sapport tagħkom biex tghinuni nikkontrolla d-dijabete."* Halli lil żewġek u lil bintek ikunu jafux x'tixtieq li jagħmlulek u kif jistgħu jgħinuk. Inti forsi thossok umiljata biex tistaqsi u tghid lill-familja dak li għandek bżonn. Izda bosta nies - mhux għax ma jhobbux lil dak li jkun - izda għax ikunu neqsin minn informazzjoni u edukazzjoni fid-dijabete, huma jidhru li huma indifferenti, u dan hu l-każ tal-familja tiegħek.

Trid tkun inti li ttihom informazzjoni dwar id-dijabete. It-tabib, in-nurse kif ukoll *"L-Għaqda*

domanda u risposta

Kontra d-Dijabete" jistgħu jghinu lil żewġek u lil bintek f'dan il-każ u b'hekk huma jkunu iktar mohħhom mistrieħa.

Naturalment jista' jkun hemm xi diffikultjiet aktar profondi fir-relazzjonijiet mal-familja. F'dan il-każ itlob l'għajnuna ta' kunsillieri tal-familja, li jkunu jistgħu jghinuk u jagħtuk tagħrif x'hemm bżonn li tagħmel u kif inti, żewġek u bintek tistgħu tkunu aktar magħqudin. Nittama li jkollok suċċess. ■

TEAM WORK

Domanda:

Ta' spiss ighidulna lilna d-diabetiċi godda, biex nikkoperaw u nghinu lit-tabib/specjalista. Kif wiehed jista' jagħmel dan?

Risposta:

Wara li jsir id-dijanjsi tal-marda, hu importanti hafna li l-pazjent ighin lit-tabib halli jsir taħrif dwar il-kontroll tal-kundizzjoni metabolika. Din l-għajnuna tista' ssir permezz ta':

- (i) testijiet regolari għal-livell ta' zokkor (u Acetone) fl-urina, permezz ta' l-użu ta' stiks, flimkien ma'
- (ii) testijiet regolari għal-livell ta' zokkor fid-dem. Il-lum hi haġa possibbli li jsiru anki d-dar permezz ta' stiks speċjali.
- (iii) rekords li l-pazjent iżomm tat-testijiet li jkun għamel. ■

PORZJON

Domanda:

Ġa kien hemm domandi dwar il-porzjon fil-plan ta' l-ikel tad-dijabete; però nixtieq tghidli iktar fid-dettal x'inhu l-porzjon ta' hobż, laham, frott, eċċ.

Risposta:

Il-"porzjon" huwa l-inqas ammont ta' ikel li tista' tiehu minn kull grupp, per eżempju: "Hobż minn Group B: "1 porzjon", ifisser li tista' tiehu 1 slice Hobż (30 grams), jew 3 "crackers", jew patata wahda żghira mghollija, jew 2 imgharef ross/ghagin nej.

Filwaqt li jekk għandek "laham minn Grupp C: 2 porzjonijiet", dan ifisser li tista' tiehu jew

- (i) Żewġ 'slices' perżut (bla grass) li flimkien ma jiżnux aktar minn 100 grams, jew
- (ii) 50 grams ġobon Cheddar, jew
- (iii) slice wiehed perżut ta' 50 grams u bajda wahda mghollija.

"Porzjon Frott minn Grupp D" ifisser tuffieħa mdaqqsa jew kikkra frawli jew 'slice' bettieħ. Dawn huma biss eżempji u inti tista' tvarja skond il-lista ta' exchanges". ■

GLUCAGON

Domanda:

X'inhu glucagon? Għaliex, kif u meta għandu jiġi mogħti?

Risposta:

"Glucagon" huwa hormone naturali li jtella' l-livell taz-zokkor fid-dem, billi jġieghel il-glycogen fil-fwied isir glucose.

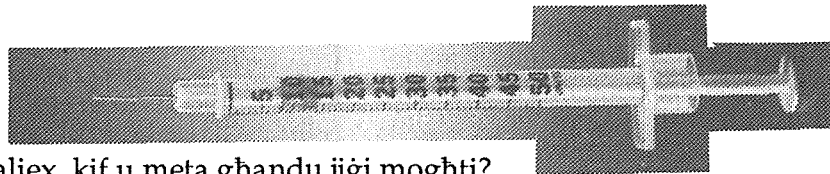
Reazzjonijiet serji, bħal 'hypos' kbar, nistgħu nieħdu hsiebhom bis-saħħa tal-glucagon u b'hekk jiġu ffrankati hafna dhul l-isptar minn persuni bid-dijabete. Staqsi lit-tabib tiegħek (tal-klinika jew poliklinika) kif għandek tagħmel biex tircievi kunjett (phial) tal-'glucagon' għal xi bżonn. Il-fatt li d-dar ikollok il-'glucagon' għal xi okkażjoni bħal hypo qawwi sservi bħal kura ta' emergenza. Il-'glucagon' dejjem jirnexi u faċli biex jiġi njetat.

Jista' jiġi njetat kullimkien. L-ewwel, b'siringa apposta, iġbed l'ilma sterilizzat li tkun xtrajt qabel u itfegħu gol-phial tal-'glucagon'. Imbagħad ixxejkja (hawwad sew) il-kunjett tal-glucagon sakemm il-glucagon jinhall u jithawwad sewwa ma' l-ilma sterilizzat. Issa għandek il-'glucagon' lest biex jiġi njetat fil-persuna li jkollha bżonnu.

Huwa ta' min jirrikmanda, li xi persuna fil-familja tkun mghallma sew kif jiġi ppreparat u njetat il-'glucagon' u b'hekk tkun kapaci biex tagħti l-'glucagon' meta jkun il-bżonn.

Il-'glucagon' jieħu bejn 5 sa 8 minuti biex jaħdem sew. Hekk kif il-persuna bid-dijabete tistejken mill-hass hażin, għandha tiġi mogħtija xi karboidrati biex tiekol (bħal sandwich eċċ.)

Jekk għal xi raġuni jew oħra ma jkunx hadem u jkun hemm xi rimettar, allura jiġi msejjah it-tabib. Min irid iktar tagħrif, jiktbilna. ■



DIET MARGARINE
FROM
GOLDEN CHOICE

Low Fat
Low Calorie
Unsalted

41c

Golden Choice Diet Margarine
is the margarine most suitable for Diabetics.

It is an important component in the daily nutrition
for people who are diet conscious.

INGREDIENTS:

Vegetable Oils - Milk Protein - Emulsifiers (Monoclycerols, Potassium sorbat, Flavour, Vitamins)
Minimum 50% of Oils content - Polyunsaturates.

NUTRITIONAL VALUE PER 100 GRMS. (APP):

Milk Protein: 2 grms. Vegetable Oils: 70 grms. Salt(NaCL): Nil.

VITAMINS PER 100 GRMS:

Vitamin A 2400 i.u.: Beta Carotene: 600 i.u. Vitamin D: 50 i.u.

ENERGY/CALORIES PER 100 GRMS: 370

domanda u risposta

MA TKUNX TAF

Domanda:

Jista' jkollok id-dijabete bla ma tkun taf?

Risposta:

Iva, dan jista' jgri għax l-aktar sintomi komuni ma jidhrux. Dan aktarx jgri fil-bidu tad-dijabete u speċjalment f'dawk li ma għandhomx bżonn insulina.

Hu importanti li wiehed joqghod b'seba' għajnejn għal xi sinjali li jista' jhasseb fid-dijabete, biex jinduna biha mill-ewwel. Jekk issir dijanjosi kmieni, il-kura tkun sempliċi u jistgħu jonqsu l-komplikazzjonijiet.

Test sempliċi, hu l-eżami ta' l-urina għaz-zokkor. Izda dan mhux ta' min joqghod fuqu għal kollox, għaliex wiehed jista' jkollu z-zokkor għoli fid-dem u fl-urina jidher ftit li xejn.

Bil-maqlub, dawk li mhumieq dijabetiċi, jista' jkollhom iz-zokkor fl-urina, iżda din ma tfissirx li wiehed huwa dijabetiku, jehtieg li z-zokkor fid-dem ikun għoli. Għalhekk metodu aktar preċiż għat-test tad-dijabete huwa li jitkejjel l-ammont taz-zokkor fid-dem. ■

GĦAJJIENA HAFNA

Domanda:

Jiena dijabetika fuq pilloli. Għandi 54 sena u dejjem inhossni għajjiena hafna biex nagħmel eżerċizzji. Piż għandi żzejjed.

Risposta:

Sa ċertu pont dan jiddependi fuq li tkun għamilt biex issir għajjiena. Jekk inti għajjiena minn xi xogħol manwali bħal dak ta' xogħol fl-egħlieqi jew jekk inti mara tad-dar li naddaft id-dar kollha u qgħadt tiehu hsieb xi tifel ta' madwar 4 snin il-gurnata kollha, allura inti ga kellek eżerċizzju.

Min-naħa l-oħra, jekk inti tkun għajjiena wara gurnata xogħol f'uffiċċju, bil-qieghda u bit-tensjoni kollha ta' dan ix-xogħol, allura inti għandek bżonn tagħmel eżerċizzju għal hafna raġunijiet mhux biss għax inti dijabetika. Hemm bżonn li ddaħhalha f'rasek u anke tasal biex tisforza lilek innifsek biex tagħmel l-eżerċizzju. Hekk kif l-aptit jiġi waqt l-ikel, l-enerġija u l-entuzjażmu għall-eżerċizzju jiġi waqt li tkun qieghda tagħmel l-eżerċizzju. Ta' spiss jgri li l-għajja li wiehed ihoss fi tmiem il-gurnata, iktar tiġi minn nuqqas ta' eżerċizzju milli minn eżerċizzju żejjed. Jekk thossok għajjiena hafna biex tagħmel eżerċizzju u din l-għajja ma tkunx għajja fiżika, imma mentali, allura tista' tmur fis-sodda kemm trid, iżda nassigurak li ma jirnexxilekx torqod minhabba t-tensjoni u l-għajja mentali li jkollok. L-għada sejra tkun thossok bin-nghas u għajjiena. U nibqghu sejr in hekk. Hemm bżonn li tqum u tohroġ 'il barra u teżercita il-gogi tiegħek. L-irqad jiġi wahdu. ■

HAFNA KAFE

Domanda:

Jiena nixrob hafna kafe, xi sitt kikkri jew aktar kuljum. Jista' dan jeffettwali kontroll tad-dijabete?

Risposta:

Iva, jista', meta inti tixrob daqshekk kafe fi żmien qasir. Ammonti kbar ta' kafe jistgħu jikkagunaw zieda fil-livell ta' zokkor fid-dem.

Il-kafeina tista' tagħmlek nervuza u gismek jirrejaġixxi fi "stress". Iċċekkja l-livelli taz-zokkor fid-dem halli tara kif qed jaffettwawk. Għandek bżonn tnaqqas sew mix-xorb tal-kafe u tara kif ikollok livelli taz-zokkor fid-dem aħjar. ■

IL-QALB U L-EŻERĊIZZJU

Domanda:

Jiena għandi dijabete Tip II (fuq pilloli u dieta) u riċentement sabuli xi kundizzjoni f'qalbi. Meta sirt naf bil-problema ta' qalbi, jien waqft mill-mixi tiegħi għaliex bżajt li nagħmel xi sforz żejjed fuq qalbi. Jien naf li għandi nagħmel eżerċizzju biex intejjeb il-kontroll tad-dijabete tiegħi, iżda kif għidtlek, nibża' li nagħmel xi deni. X'nista' nagħmel?

Risposta:

Hemm eżerċizzji li huma ta' bla periklu għal min ibati b'qalbu. Kellem lit-tabib tiegħek. Huwa jkun jista' jirriferek għand speċjalista li jkun jista' jagħtik eżerċizzji maħduma fuq programm skond il-każ tiegħek. ■

The best quality products for the diabetics and the health conscious people

Für den Diabetiker. Qualität vom Spezialisten. Die Qualitätsvorteile:

- Ausschließlich mit natürlichem Fruchtzucker gesüßt
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe

nur mit
Fruchtzucker
gesüßt

- Nur natürliche Rohstoffe für viel Geschmack
- Ungehärtete pflanzliche Fette, ungeschwefelte Früchte und viel Vollkorn



Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

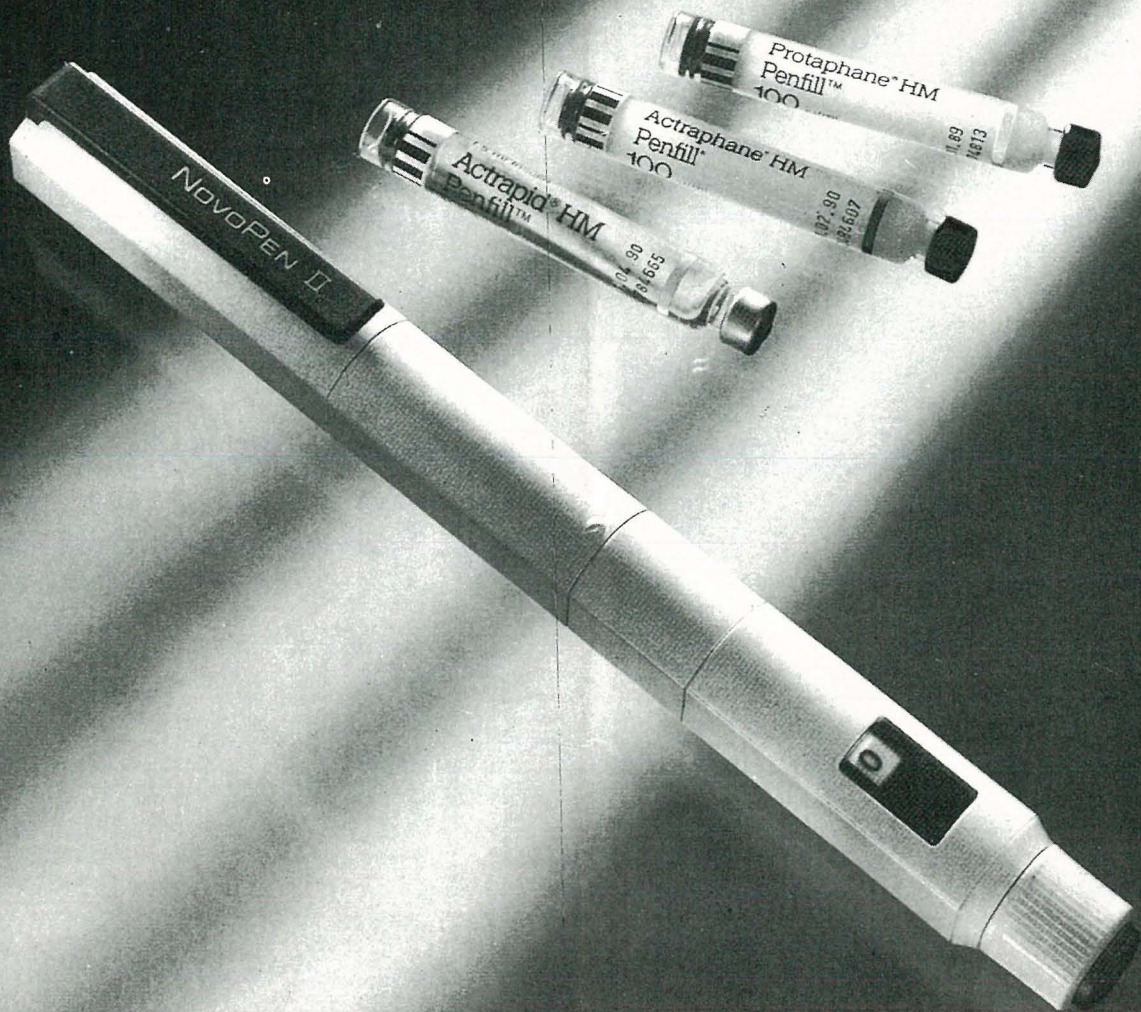
Space by Courtesy of:

R. A. B. Ltd

Tel. No. 446741 – 236540 – 230924

Fax: 497276

***New NovoPen® II
For convenient,
accurate insulin therapy***



Regional Office
Middle East and Africa
2 Messoghion Ave.
115 27 Athens Greece



Novo Nordisk