

# ID-DIJABETE U SAHHTEK



*Ġurnal mahruġ mill-Għaqda Maltija kontra d-Dijabete*

MEDICAL LIBRARY  
MEDICAL SCHOOL  
G'MANGIA MALTA

OTTUBRU/DIĊEMBRU 1994 No.46

IL-BUDGET U L-PAZJENT  
DIJABETIKU MALTI  
..... p. 1

ID-DWIEFER TA' SAQAJK  
...HU HSIEBHOM  
..... p. 2/4

IKEL GHAL UŻU SPEĊJALI  
U DIKJARAZZJONIJIET  
..... p. 5/6

IL-PILLOLI TAD-DIJABETE  
..... p. 8/9/10

ID-DIJABETE FIT-TFAL  
..... p. 13/15

KIF IZ-ZOKKOR  
JIDHOL FID-DEMM  
..... p. 16

AWGURI  
..... p. 17

FAST FOOD  
..... p.18/19

L-ISFIDA GHALL-ĠEJJIENI  
FL-EWROPA  
..... p. 21/23

12-IL MISTOQSIJA  
..... p.24/25

TGHID NASLU GHAL TILQIMA  
..... p. 27

RIĊETTI  
..... p. 29/30/32

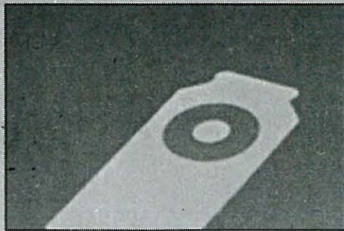
DOMANDA U RISPOSTA  
..... p. 33/34/36





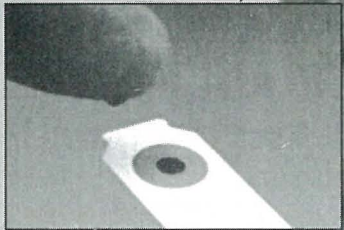
# HYPOCOUNT Supreme

**NON WIPE BLOOD GLUCOSE MONITORING SYSTEM**



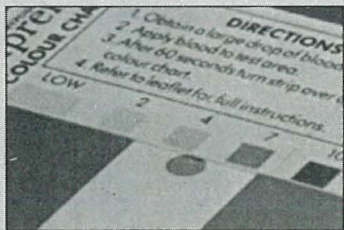
### NO PROBLEMS

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



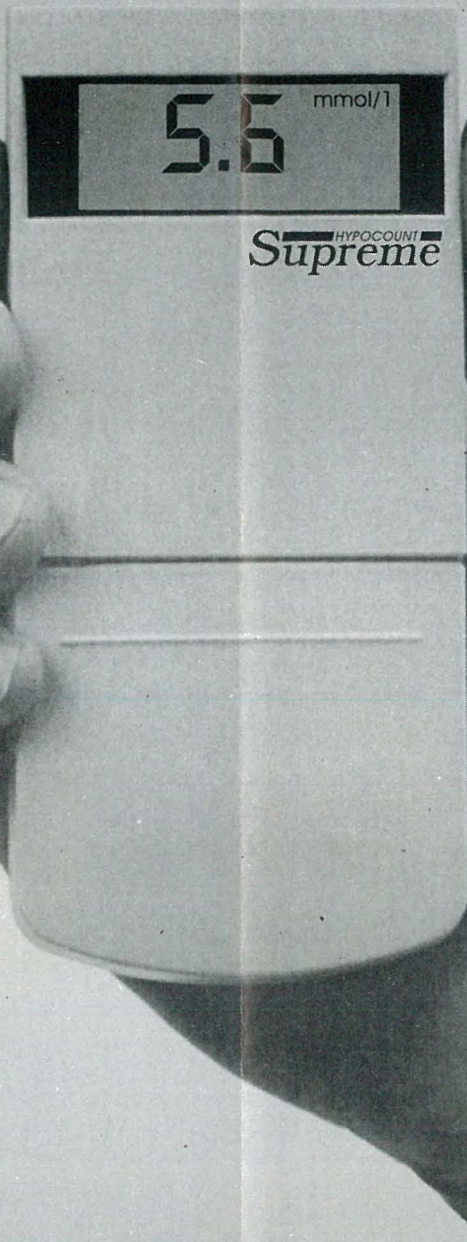
### NO WIPING

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

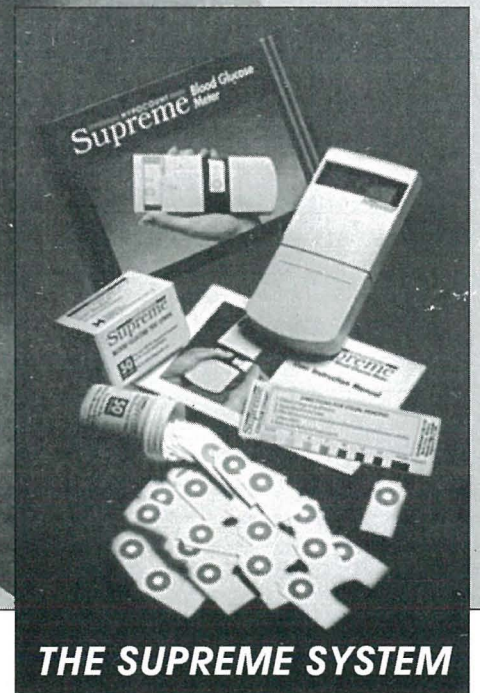


### NO ERROR

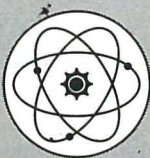
Simply apply a drop of blood inside the grey ring. After 60 seconds read the developed colour on the reverse side



- 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



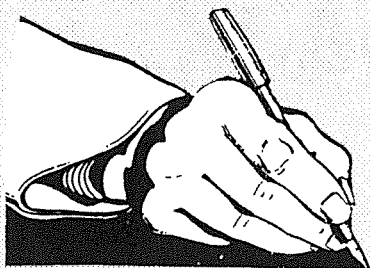
### HYPOGUARD (UK) LTD

Dock Lane, Melton, Woodbridge,  
Suffolk IP12 1P2

Tel: 0394 387333 Fax: 0394 380152

*Dedicated to Diabetes Care*

# Editorjal



**I**l-lum huwa aċċettat il-fatt illi kontroll aħjar tad-dijabete, jirriżulta f'inqas komplikazzjonijiet serji għall-pazjent.

Dan ir-riżultat hareġ permezz ta' studji internazzjonali li saru f'diversi pajjiżi. Dawn l-istudji wrew li kontroll strett iwassal għal inqas każi ta' nuqqas ta' vista, mard tal-kliwi, amputazzjonijiet u inqas imwiet bikrija fost dawk li jbatu bid-dijabete.

Id-Dikjarazzjoni ta' San Vincent, maħruġa mill-Għaqda Dinjija Tas-Saħħa (W.H.O) u mill-Federazzjoni Internazzjonali tad-Dijabete, ipproponiet diversi għanijiet għall-kura aħjar tad-dijabete.

Bosta gvernijiet, inkluż il-gvern Malti, intrabtu li jimplementaw din id-Dikjarazzjoni.

F'Malta s'issa sar hafna xogħol f'din ir-rigward.

Id-dikjarazzjoni ssemmi diversi metodi li permezz tagħhom tista' tinkiseb kura aħjar. Fost dawn il-metodi hemm il-"Home Blood Monitoring" – kif pazjent jista' jittestja z-zokkor fid-demm hu stess. Din tippermetti iktar adattament ta' kura u kontroll aħjar.

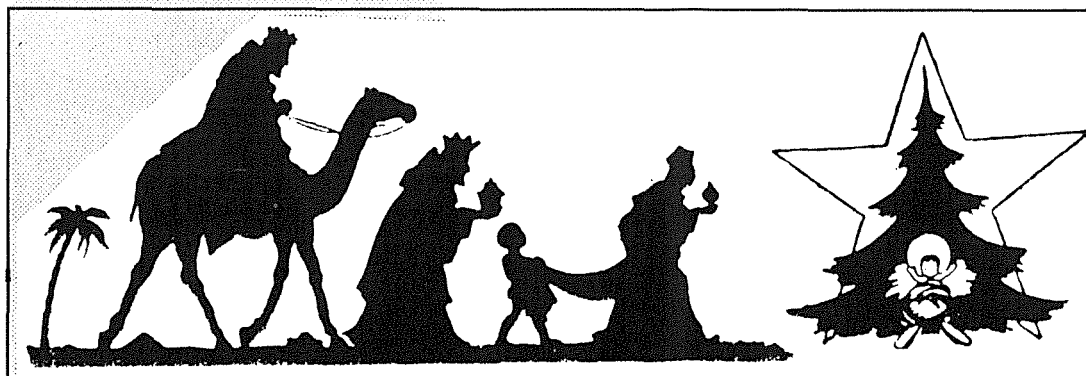
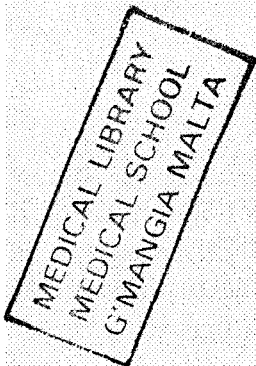
Ix-xiri ta' l-istiks u l-istrumenti meħtieġa (monitors/meters) jinponu piż finanzjarju kbir wisq fuq numru kbir ta' pazjenti. Bhala riżultat ta' dan il-biċċa l-kbira tad-dijabetiċi Maltin u Ghawdxin mhumiex qed jagħmlu t-testijiet taz-zokkor fid-demm (Home Blood Monitoring). Minħabba dan il-kontroll tad-dijabete qed jiġi effettwat hażin u ser jirriżulta f'incidenza iktar għolja ta' komplikazzjonijiet ikbar, li ser jeffettwaw hażin il-kontroll tad-dijabete fil-pazjent tagħna.

B'riżultat ta' dan ser ikun hemm sofferenzi ikbar għal dawn il-pazjenti u l-familji tagħhom.

Is-soċjetà nfisha ser tbat i minħabba n-nuqqas ta' produttività u ser ikollha thallas spejjeż enormi biex jiġu kkurati dawn il-komplikazzjonijiet.

L-"Għaqda Maltija Kontra d-Dijabete" thoss li l-pazjenti dijabetiċi i Maltin u Ghawdxin, għandhom jiġu meġhuna finanzjarjament biex ikunu jistgħu jagħmlu t-testijiet imsemmija d-dar. Jija t-tama herqana ta' l-Għaqda, illi l-gvern jagħraf din il-ħtieġa tad-dijabetiċi i u jikkunsidra jissussidja mill-inqas parti mill-ispejjeż, billi jiġu allokati fil-budget li jmiss, fondi għal dan il-ghan.

*Taucrad J. Zammit*  
EDITUR



*Awguri  
sincieri  
lil  
Zulhadd*



# ID-DWIEFER TA' SAQAJK....

## HU HSIEBHOM



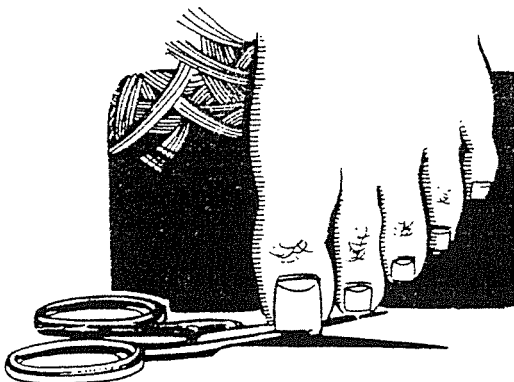
**NAHSEB** li mhux l-ewwel darba li harist lejn id-dwiefer ta' saqajk. Tinnota jekk jidhrux b'saħħithom? Forsi tahseb li din id-domanda li qed inpoġġilek, hi domanda vojta, iżda xejn minn dan.

Ghandek tkun taf li inti bhala dijabetika, il-kundizzjoni tad-dwiefer ta' saqajk tista' teffettwak hafna. Dak li kuntant nahsbu li jkun problema żghira, jista' jiġri li din malajr tiżviluppa fi problema serja ghas-saħha ta' dak li jkun, jekk din ma tiġix ikkontrollata mill-ewwel.

l-infezzjoni tkun avvanzata. Ċirkolazzjoni hażina tista' tiehu iktar żmien għall-fejqa waqt il-medikatura. Kif wiehed ukoll jaf, infezzjonijiet jagħmlu stragi fil-livell taz-zokkor fid-demmu u jitharbat il-kontroll tajjeb tad-dijabete.

### ĊIRKOLAZZJONI HAŻINA

Il-problema tad-dwiefer fis-saqajn ikunu generalment kawżati minn dwiefer li dahhlu fil-laħam jew minn xi 'fun-gus' taħt id-difer. Dawn il-problemi jistgħu jgħibu infezzjonijiet fis-swabajew fis-saqajn. Jekk ikollok ċirkolazzjoni hażina f' saqajk, inti tista' ma tħoss l-ebda wġiħ ta' l-infezzjoni f' saqajk. Allura l-uġiegh jinħass meta



### EH DAWK ID-DWIEFER!

Fortunatament hafna problemi tad-dwiefer tas-saqajn jistgħu jiġu kkurati sew minn (Podologista) anki qabel ma titfaċċa xi infezzjoni. Inti ghandek tmur għand il-Podologista (speċjalista tas-saqajn) regolari. Inti wkoll ghandek tiċċekkja d-dwiefer u saqajk kuljum, biex tara jekk hemmx xi tibdil jew xi problemi. Qatt ma ghandek tittratta problema wahdek, jew tagħmel xi dlik minn jeddek.



# 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

# ID-DWIEFER TA' SAQAJK.... HU HSIEBHOM!!

Irreferi l-każ għand it-tabib li dan wisq probabbli, jibagħtek għand il-podologista.

Hafna problemi tad-dwiefer, jinvolve dwiefer li jidhlu fil-laħam. Dawn jistgħu jiġu kawżati minn qtugħ hażin tad-dwiefer, minn żraben jew kalzetti ssikkati, minn xi habta jew xi ferita oħra eċċ. eċċ.



Jiġri li t-tarf tad-difer jidhol ġol-laħam. Din il-pressjoni toħloq uġiegh u infjammazzjoni.

Jekk il-mikrobu jidhol ġol-laħam, allura jkun hemm infezzjoni. Il-podologista ikun irid inehhi dik il-biċċa difer li tkun dahlet ġol-laħam.

## TABBUŻAX

Tkunx it-tabib tiegħek innifsek billi tipprova taqta' d-difer int stess. Tkun qed tfittex l-inkwiet jekk tagħmel hekk. Wara li l-ispeċjalista jneħħilek il-biċċa difer, probabilmnt jordnalek xi pilloli antibijotiċi jew xi 'cream' biex tevita l-infezzjoni.

Jekk iċ-ċirkolazzjoni tiegħek għadha tajba, it-tabib jista' jeqred l-għerq tad-difer biex b'hekk id-difer ma jkunx jista' jikber minn ġewwa.

## INFEZZJONI TAHT ID-DWIEFER

L-infezzjoni taht id-dwiefer tagħmilhom skuluriti, ġeneralment safrana, tagħmilhom ukoll hoxnin, jinkisru u jinqasmu malajr.

Dwiefer li jsiru hoxnin minhabba fungus, jistgħu jkunu diffiċli biex jinqatgħu u jistgħu jġibu wkoll uġiegh meta jintlibes iż-żarbun.

Il-podologista jista' jeżamina lid-dwiefer biex jara x'tip ta' fungus qiegħed jikkawża l-problema. Imbagħad jista' jagħtik medicina biex jinqatel il-fungus.

Trid tkun paċenzjuż għax jistgħu jgħaddu hafna xhur ta' kura ta' kuljum, qabel ma' l-fungus jinqered u b'hekk id-dwiefer jissaħħu. ■



IKEL

GHAL

UŻU

SPECĠALI

U

DIKJARAZZJONIJIET

It-tikketta tista' tintuża biex tindika li l-ikel huwa tajjeb għal nies li qegħdin isegwu xi dieta speċjali, jew tindika li fih xi benefiċċju speċjali. Bhal eżempju, il-prodott jista' jindika li huwa tajjeb għad-dijabetiċi, jew li fih ftit melh. Ir-regolamenti ser ikunu ta' għajnuna sabiex jiġu evitati dikjarazzjonijiet li jkunu foloz jew iqarrqu.

**Nutritional Information:**  
per 100g Mix.

Energy	1410 kJ
	331 kcal
Protein	5.5 g
Carbohydrate	80 g
Fat	1.0 g
Calcium	250 mg
Iron	6.5 mg
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	0.40 mg
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	0.40 mg
Niacin	4.0 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	0.35 mg

**Ingredients:**

Gluten-free wheat starch\*, dried skimmed milk, sucrose, stabilizers: guar gum, hydroxypropylmethylcellulose, raising agents: glucono-delta-lactone, sodium bicarbonate, salt, iron powder, Vitamins B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> and Niacin.

\*This product complies with the internationally agreed criteria for gluten-free foods (Codex Alimentarius).

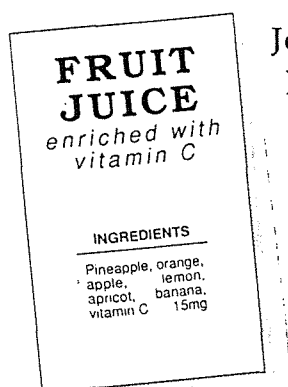


**L** KEL ADDATTAT GHAL NIES BI HTIĠJIET PARTIKOLARI

Jekk xi prodott huwa ndikat li jkun addattat għal grupp partikolari ta' nies, bhal ma huma d-dijabetiċi jew nies li qegħdin inaqqsu mill-piż, dan irid jissodisfa ċerti kundizzjonijiet. Prodotti li jindikaw li huma tajbin għad-dijabetiċi jridu ikunu kkontrollati għall-ammont shih ta' enerġija li jkun fihom, għall-kwantità ta' xaħam u 'carbohydrates' kif ukol għall-kwalità ta' 'carbohydrates'.

Eżempji oħra huma dawk il-prodotti li jgħidu fuq it-tikketta li huma tajbin għal min qiegħed inaqqsu mill-piż. Dawn m'għandhomx ikollhom iżjed minn 167KJ (40 kilokalorija) ta' enerġija f'kull 100 gramma ta' ikel. It-tikketta trid tpoġġi din l-informazzjoni ċara lill-konsumatur.

**E** NFASI FUQ IL-PREŻENZA TA' L-INGREDJENTI



Jekk xi ingredjent partikolari huwa enfasizzat, per eżempju xi juice tal-frott li fih aktar vitamina C, allura t-tikketta trid turi l-percentageg minimu ta' l-ingredjenti fil-juice.

**E** NFASI FUQ IL-KONTENUT BAXX TA' L-INGREDJENTI

Biex l-ittikkettjar iqiegħed enfasi speċjali fuq il-kontenut baxx ta' ċertu ingredjenti, per eżempju 'ftit xaħam', irid jiġi dikjarat il-persentaġġ massimu ta' l-ingredjent f'dak il-prodott ta' l-ikel. Għalhekk, bhal eżempju, fil-każ ta' 'beefburgers' bi 'ftit xaħam':



**D** IKJARAZZJONIJIET OHRA

Dawn ir-regolamenti ser jikkontrollaw dikjarazzjonijiet li jsemmu l-melħ, lamtu, xaħmijiet mhux saturati u kolesterol. L-użu tal-kliem 'tad-dieta', jew 'dietetika' jew bhala 'addattat għal', jista' jintuża biss jekk l-ikel jissodisfa l-htigijiet partikolari ta' nutrizzjoni li qed jiddikjaraw.

MILK &amp; LACTOSE FREE · NOT SUITABLE FOR PROTEIN RESTRICTED DIETS

<i>NUTRITION INFORMATION</i>	<i>PER 100g</i>	<i>PER BISCUIT</i>	<i>INGREDIENTS</i>
<i>Energy</i>	<i>2003 kJ</i> <i>478 kcal</i>	<i>220 kJ</i> <i>53 kcal</i>	<i>Cornstarch, Sugar, Vegetable Fat, Maltodextrin, Sesame Seeds, Soya Flour, Raisins, Peanuts, Coconut, Tapioca Starch, Raising Agent (500,503), Salt, Flavouring.</i>
<i>Protein</i>	<i>6g</i>	<i>0.7g</i>	
<i>Carbohydrate</i>	<i>61g</i>	<i>6.7g</i>	
<i>Fat</i>	<i>25g</i>	<i>2.8g</i>	

# IKEL GHAL UŻU SPEĊJALI U

## **K** URA GHALL-MARD

Fl-ebda ikel ma jista' jiġi dikjarat fuq it-tikketta tiegħu li l-ikel huwa tajjeb għall-harsien, trattament jew kura ta' mard.



## **G** HELUQ

Ftakar li t-tikketti fuq l-ikel għandhom ikunu jiftiehm u għall-inqas iridu jkunu bil-Malti jew bl-Ingliż. Ir-regolamenti fuq it-tikketti ta' l-ikel huma bbażati fuq id-Direttivi tal-Komunità Ewropea. Jekk tixtieq li tgħaddi xi kumment fuq xi aspett ġenerali li għandu x'jaqsam mat-

tikketti ta' l-ikel tista' tikteb lin-Nutrition Unit, Dipartiment tas-Saħħa. Għal aktar taġġir fuq it-tikketti, tista' tirreferi għal pubblikazzjonijiet oħra fuq dan is-sugġett, miksuba mid-Dipartiment tas-Saħħa.

## IDHOL MAGHNA... ...SIR MEMBRU



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

MEDICAL LIBRARY  
MEDICAL SCHOOL  
G'MANGIA MALTA

## THE BEST INSURANCE ADVICE

and it's absolutely

# FREE

By dialling our free customer care line you can obtain the best insurance advice available, without being charged for the call. Take advantage of this offer and let us solve all your insurance enquiries.

Laferla offer a wide range of policies which can be combined to suit your particular requirements. With attractive premiums and the backing of a friendly and highly experienced staff.

So give Laferla a call right now. You've nothing to lose. But you may have a lot to gain.

### TELEPHONE

**FREEPHONE 0800 77 2323**

For all PPP Medical Insurance enquiries.

**FREEPHONE 0800 77 2332**

For all Motor Insurance enquiries.

**FREEPHONE 0800 77 2345**

For all other classes of Insurance.



**LAFERLA**  
INSURANCE AGENCY LIMITED

# IL-PILLOLI TAD-DIJABETE

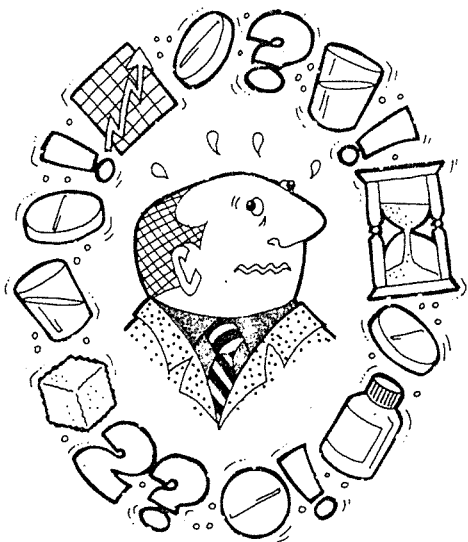
**H**ekk kif giet skoperta l-insulina fl-1922, ix-xjenzati mediċi i bdew ifittxu mezzi biex l-insulina tkun tista' tittiehed mill-halq minflok tiġi njetata. Sfortunatament ma stab ebda mod. Kien fis-sena 1995 meta ġew maħduma l-ewwel pilloli għad-dijabetiċi.

Kultant jiġri li għalkemm dijabetiku tat-tieni Tip ikollu xi nuqqas fil-piż, il-livelli taz-zokkor fid-demm xorta jibqgħu aktar milli jmisshom. Meta jiġri dan, minkejja li d-dieta u l-eżerċizzju jkunuq qegħdin isiru kif suppost, it-tabib ikollu jirrikkmanda pilloli għad-dijabetiċi, li jistgħu jgħinu l-firxa tal-pazjent tipproduċi aktar insulina u b'hekk il-pazjent jagħmel użu minnha.

Il-pilloli jintużaw fil-kura tad-dijabete Tip 11, huma ta' żewġ tipi/kwalitajiet. Hemm daww **SULPHONYLUREAS** u daww **BIGUANIDE**.

Is-sulphonylureas huma l-iktar mediċini komuni li jintużaw fid-dijabete u jinkludu bħal Tolbutamide (Rastinon) u l-cholorpropamide (Diabinese), kif ukoll mediċini iktar moderni bħal Glibenclamide (Diaonil/Euglocon), gliclazide (Gliberese/Minidiab).

Hemm il-Biguamide (Metformin) ta' Glucophage li huma pilloli li jistgħu jittiehdu meta l-pilloli



## GĦAQDA KONTRA D-DIJABETE

*Shubija: Lm2.00 fis-sena.*

Jiena (Mr/Mrs/Miss) \_\_\_\_\_ li noqgħod \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_

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

# IL-PILLOLI

# TAD-DIJABETE

Sulphonylureas ikunu falled, u fejn ikun hemm dijabetiċi Tip II hoxnin sew.

Pazjenti li qeghdin fuq pilloli jridu jifhmu li:

(a) dawn jittiehdu biex jgħinu u mhux minflok dieta.

(b) għandhom jittiehdu fuq u skond il-parir tat-tabib.

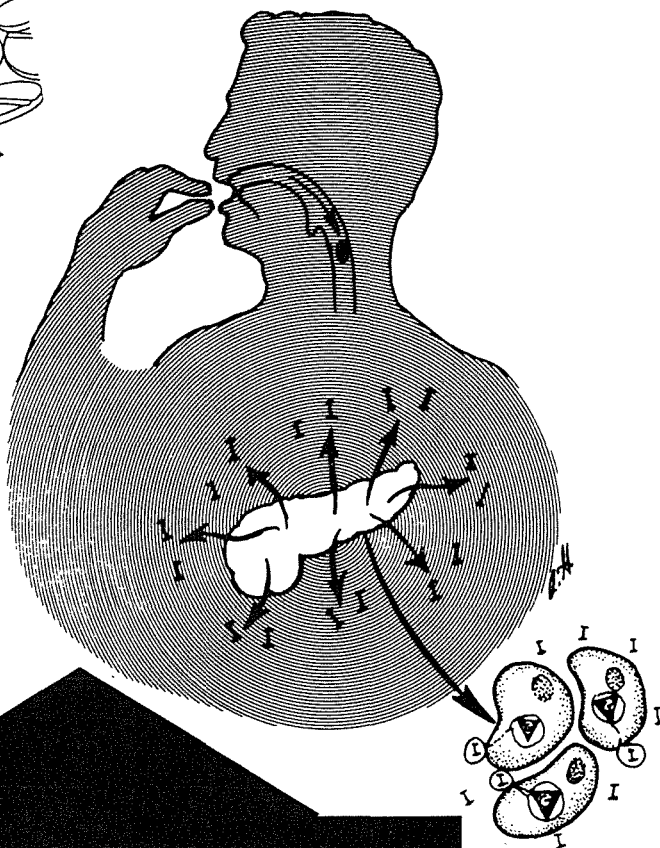
(c) jehtieg li jsiru testijiet fid-demm (u/jew fl-urina) biex jiġi aċċertat il-livell ta' kontroll.

(d) dawn il-medicini jistgħu wkoll iwasslu għal 'hypo', għalhekk il-pazjent irid iqassam sew l-ikel u l-attività tal-gurnata u igharraf lit-tabib minnufih jekk jaqbdueh episodji ta' zokkor baxx fid-demm.

## — DOĶA —

Wiehed irid jifhem li din tkun imfassla skond l-individwu iżda ġeneralment ibbażata xi ftit jew wisq kif ser jiġi imsemmi. Il-pilloli Tolbutamide bhal

**Il-pilloli jstimulaw il-frixa biex tipproduċi l-insulina u b'hekk tagħti riżultati aħjar meta dik l-insulina tasal fiċ-ċelloli.**



Smajt bil-

## “Family Support Group”?

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

**495907, 442573, 442574.**

Jew ikteb lil:

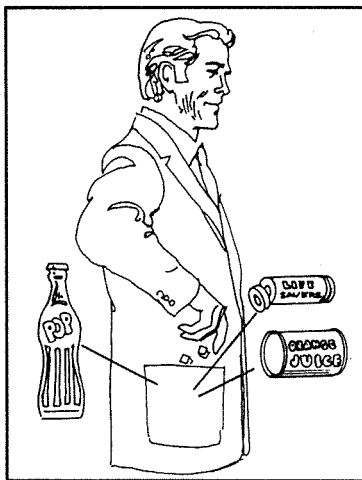
**“Family Support Group”**

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

# IL-PILLOLI TAD-DIABETE

'Rastinon' jittiehdu minn 250mg sa 300mg kuljum, f'żewġ jew tlett doži u jittiehdu nofs siegħa qabel l-ikel. Dawn ma jistgħux jiġu wżati waqt tqala jew waqt li l-omm tkun qed tredda' lit-tarbija. Dawn il-pilloli jiġu mwaqqfa qabel u wara xi operazzjoni u meta wieħed ikun f'xi stress.

L-alkohol irid ikun limitat sew għax dan jista' iżid l-effett tal-pillola u johloq 'hypo'. It-Tolbutamide huma pilloli 'short acting', jiġifieri ma idumux jaħdmu fil-gisem.



Dwar il-Glibenclamide, dawn jittiehdu qabel l-ikel, f'doži ta' 5 sa 10mg, maqsuma f'żewġ sezzjonijiet, p.e. qabel il-breakfast u qabel l-ikla ta' filghaxija. Dawn jistgħu jżidu xi ftit tal-piż. Il-Glibenclamide hija pillola 'medium acting'.

Meta niġu għal 'Biguamide' dawn iridu jittiehdu eżatt qabel l-ikel. Huma ċerti pilloli ta' 1 jew 2mg il-wahda u jittiehdu skond li jgħid it-tabib u jittiehdu darbtejn jew tlett darbiet kuljum. Dawn ukoll ma jistgħux

jittiehdu waqt it-tqala u meta l-omm tkun tredda lit-tarbija.

Il-bičča l-kbira, dawn il-pilloli jiġu rikk-mandati meta l-pilloli l-oħra jkunu fallaw, u meta l-pazjent ikun ohxon sew.



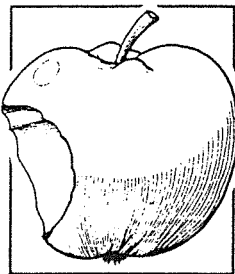
## — UŻU SEW TAL-PILLOLI —

Meta wżati kif imiss, il-pilloli jgħinu biex jikkontrollaw aħjar l-ammont u l-azzjoni ta' l-insulina li l-pazjent Tip II jipproduċi mill-frixa tiegħu.

Peress li l-effett tad-diversi pilloli huma differenti, kemm fil-qawwa tagħhom u fil-hin ta' aktar effett, il-pazjent ma jistax jehodhom bl-addoċċ jew skond kif iġhidulu l-ħbieb jew il-girien, imma biss fuq il-parir mediku.

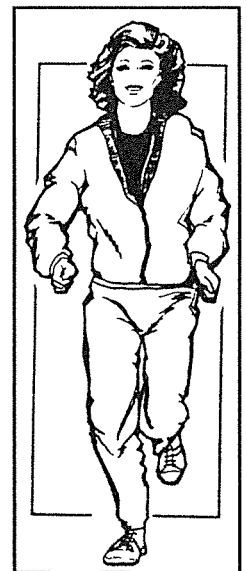
Meta d-dieta waħedha, jew id-dieta u l-pilloli ma jidhrux li qegħdin jirnexxilhom ibaxxu biżżejjed il-livelli ta' zokkor fid-dem, allura hawn l-ispeċjalista jaf ikollu jirrikorri għat-titqib ta' l-insulina. ■

# kontroll tad-dijabete jfisser

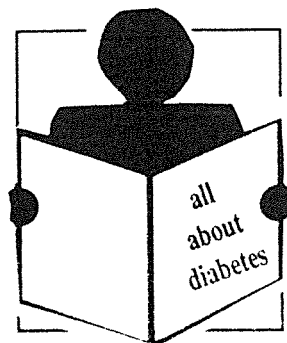
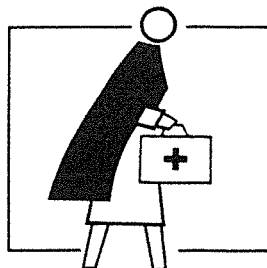


← DIETA

EŻERĊIZZJU →



KURA →

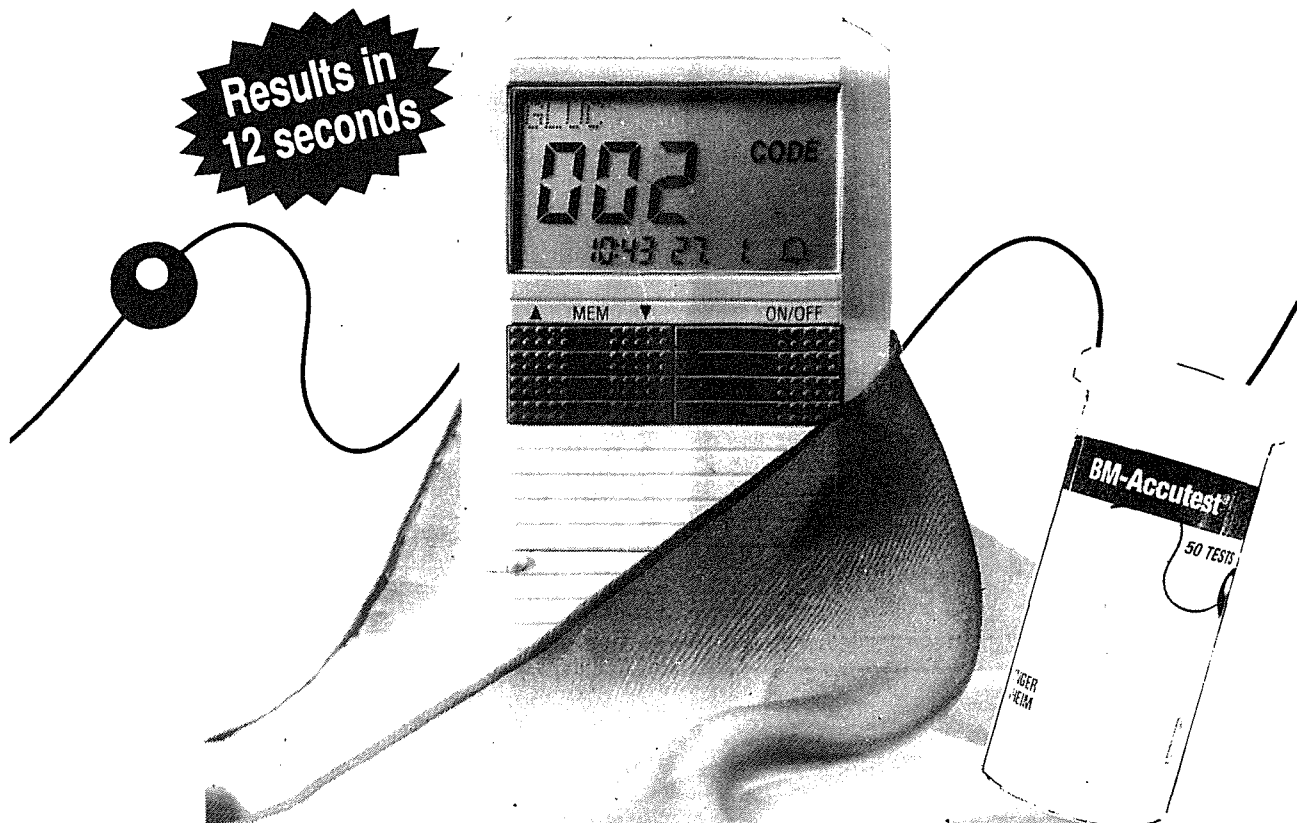


EDUKAZZJONI →

# Accutrend®

Lifting the veil on progress...

Results in  
12 seconds



## 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:

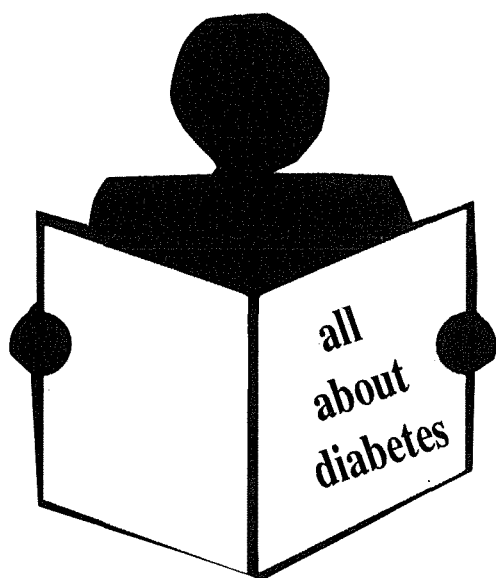
Vivian Commercial Corporation Limited,  
Sanitas Building, Tower Street, Msida.  
Tel: 344610, 344616.

Made by BOEHRINGER MANNHEIM



**IBŶA' GĦAL SAHĦTEK...**

# **RAŶŶAN ID-DIJABETE**



*Knowing you  
have Diabetes  
isn't the end  
of the World.*

*.....not  
knowing is!*

**CONTACT: MALTESE DIABETES ASSOCIATION  
P.O. BOX 413  
VALLETTA CMR 01**

# Id-Dijabete fit-tfal



MEDICAL LIBRARY  
MEDICAL SCHOOL  
G'MANGIA MALTA

It-tfal tagħna jiddependu minna għall-ewwel idejat tagħhom dwar id-dijabete, kemm dwar kif jifhmuha, u kemm dwar l-attitudni tagħhom lejha. U tinsewx. Qatt m'int wahdek. Ahna għalhekk qeghdin, biex nagħtu l-ghajnuna fejn hi mehtieġa.

**H**ija haġa minn awl id-dinja li wliedna jharsu lejn id-dijabete b'mod għal kollox differenti minn kif inharsu lejn din il-kundizzjoni ahna l-kbar.

Għalihom, huwa ferm diffiċli li int qed "ittaqqabhom" għax "thobbhom" – l-uġiegh għalihom ifisser li int qed

tikkastigahom għal xi haġa li huma ma għamlux; m'għandhom ebda ideja li jekk ifallu milli jieħdu l-insulina, ser ihossuhom hażin. Jew meta jaslu biex jifhmuha din, forsi jgħidu "Ha nara jekk hux vera" – dan jiġri, speċjalment, meta lit-tifel tkun rawwimtu li jieħu l-injezzjoni wahdu – jghidlek li jkun hadha u ma jkunx (ikun hemm tfal li jaslu saħansitra biex jinnettaw lill-pupi tagħhom, basta mhux lilhom infushom).

B'dan ma rridx ngħid lit-tfal ma għandekx tagħmilhom konxji tal-parti li għandhom fil-kura tagħhom individwali; wara kollox, id-dijabete tibqa' stabbli sakemm wiehed jieħu hsiebha, mill-icken età possibbli.

Inżid ingħid li int għandek tfiehem lit-tfal dak li hu kapaċi jifhem biss u mhux aktar. Ngħidu ahna, tifel ta' sentejn ma jkunx kapaċi jifhem għaliex ma jistax jiekol helu kemm irid. Ahna l-Maltin għandna vizzju li anki tfal

li ma nafuhomx, noffrullhom il-helu, mingħajr ma nistaqsu lill-ġenituri – allavolja dan l-aħħar qed jikber l-ghadd ta' ġenituri li ma jagħtux helu lil uliedhom għax jagħzlu li jagħmlu hekk u mhux għax it-tifel għandu xi kundizzjoni bħad-dijabete, li f'dan il-każ ikun hażin jekk jingħata l-helu.



## Servizz bankarju tul ħajtek kollha.



*Il-Mid-Med Bank minn dejjem emmen li inti, bħala klijent, għandek tiġi l-ewwel u qabel kollox, f'dak kollu li għandek bżonn u f'kull żmien ta' ħajtek. Dak hu li rridu nfissru meta ahna nghidu li l-Mid-Med Bank huwa l-habib għal ħajtek u qed tingħata l-akbar attenzjoni biex ikunu provduti varjeta ta' prodotti u servizzi finanzjarji ta' l-aqwa kwalità.*

*Ċemplulna jekk għandkom xi suggerimenti jew tixtiequ tesprimu l-opinjoniġiet tagħkom – ahna dejjem lesti nisimghukom.*

***FREEPHONE 0800 77 22 00***



**Mid-Med**

BANK

*Habib Għal Hajtek*

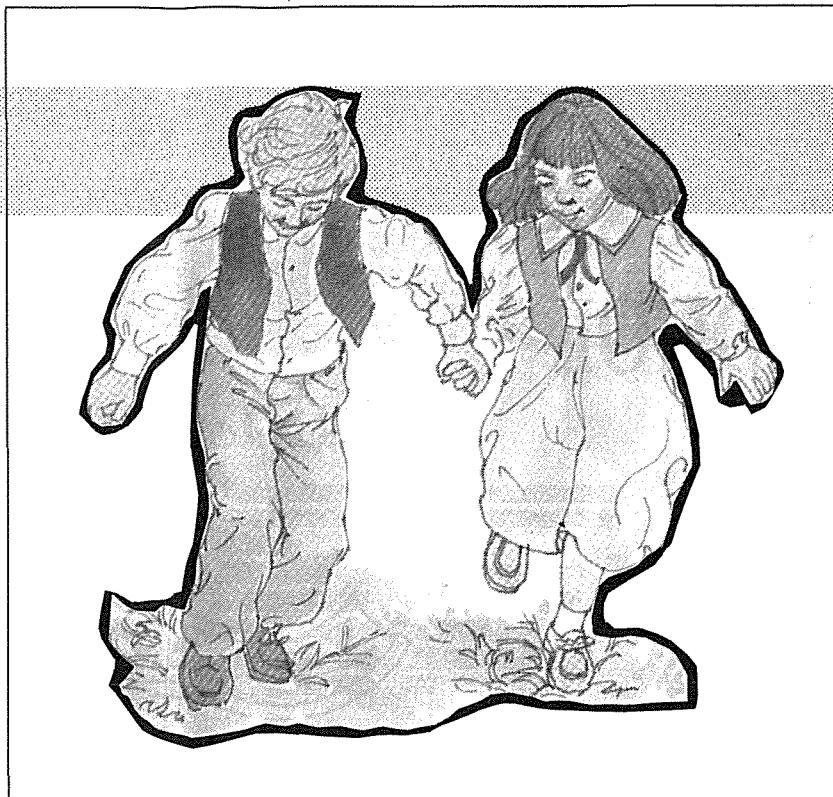
# Id-Dijabete fit-tfal

Meta t-tifel ikollu dawk il-hames snin, aktar jasal biex jifhem li jekk (a) jiehu affarijiet li fihom hafna zokkor u/jew (b) ma jieħux *Units* kemm suppost, ser ikollu *hyper*, u jekk (c) ma jiekolx meta u kemm suppost jew (d) jeċċedi n-numru ta' *Units* jew bi traskuraġni jew bi svista, ser ikollu *hypo*.

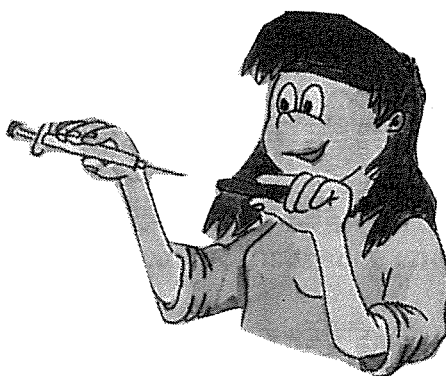
Irid ikollu mill-inqas seba' jew tmien snin, biex jifhem għaliex jiġri dan. Issa jagħmel differenza bejn it-tipi differenti ta' insulina, u għaliex irid jiehu tant *Units* minn waħda u tant minn oħra.

Meta jasal biex isir *teenager* jifhem għaliex u kif jiġri li xi hadd fil-familja jkollu d-dijabete, waqt li la l-ġenituri u anqas l-aħwa ma jkollhom. Ma ninsewx li f'dan iż-żmien fl-iskola ikunu qed jagħmlu lezzjonijiet tax-xjenza iżjed fid-dettal, u hawn hafna u hafna għalliema (li jien ma tantx naqbel magħha, għax ovvjament issib xi tfal li ser jiddejqju) li jużaw, biex ngħidu hekk, id-dijabete tat-tfal tagħna biex iwettqu xi eżempji dwar il-ġenetika jew l-organi tal-ġisem.

Minn dan kollu naraw li, bħal wara kollox meta niġu biex infehmu s-sistema riproduttiv lit-tfal tagħna, għandna, fejn tidhol id-dijabete, infehmuhom BISS kemm kapai jifhmu huma. Issib tfal li jaqbd u xi konċetti mill-ewwel, u oħrajn għandhom bżonn hafna eżempji dettaljati biex jifhmu: ngħidu aħna, tifel jifhem li ha riħ għax xorob minn tazza li xorob haddiehor minnha, li dan kellu riħ ukoll, iżda iehor trid tfehmu kemm-il darba dwar mikrobi, iġjene, traskuraġni, eċċ. qabel ma jgħidlek minn jeddu "Jaqq ma rridx nixrob minn dik it-tazza użata."



Nibqgħu fuq dan l-eżempju. Jekk nelaborawh biex jinkludi id-dijabete, nistgħu ngħidu "Ara, tiehu l-medicina biex igħaddilek ir-riħ, tiehu l-insulina biex ma jkollokx reazzjoni wara nofs in-nhar." Hawn ukoll ser insibu diffikultà jekk it-tifel ikun għadu żgħir, għax għalih, ISSA qed iwegġa' biex FORSI imbagħad (min jaf?) iħossu f'tiegħu; għax il-konċett tal-futur idumu ma jabduh xi tfal.

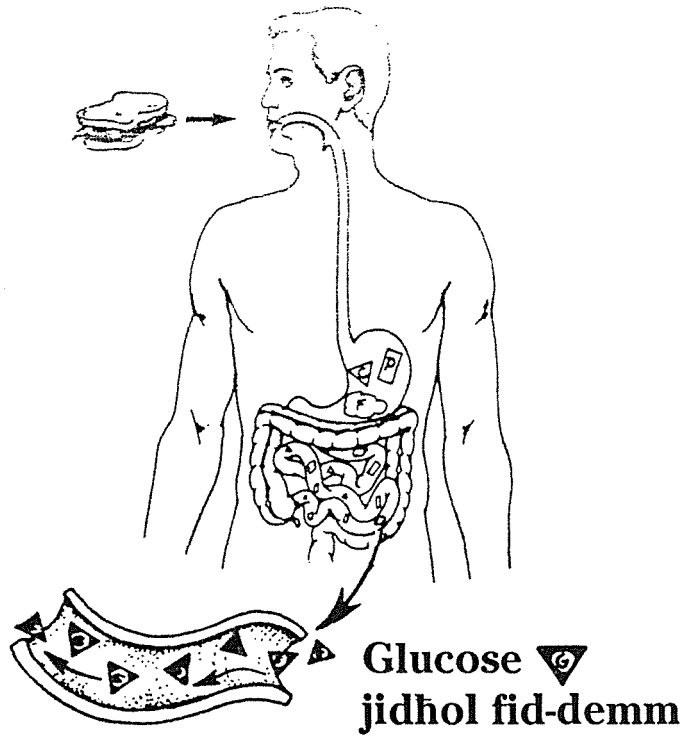


Mela, meta ibnek jistaqsik xi haġa dwar id-dijabete, tippruvax tehles minnu ("issa għada nistaqsu t-tabib", imma fehmu mill-aħjar li tista', dejjem kif inti taf (għax hu ibnek) sa fejn

kapaci jasal moħħu. Ma fiha xejn billi kultant jiġri xi haġa, u użaha bħala illustrazzjoni tad-dijabete; waqajt għax ma haristx fejn kont miexi, bħal meta ma tiekolx meta ngħidlek u jaqbd *hypo* – naħseb fhimtuni.

It-tfal tagħna jiddependu minna għall-ewwel idejat tagħhom dwar id-dijabete, kemm dwar kif jifhmuha, u kemm dwar l-attitudni tagħhom lejha. U tinsewx. Qatt m'int waħdek. Aħna għalhekk qegħdin, biex nagħtu l-għajnuna fejn hi meħtieġa. ■

# KIF IZ-ZOKKOR JIDHOL FID- DEMM



**mhux ikkontrollat  
Tip I ta'  
dijabete**

**M'hemmx  
insulina**

**mhux ikkontrollat  
Tip II ta'  
dijabete**

**Hemm insulina iżda  
z-zokkor jibqa' gholi**

**kontroll tajjed  
ta' zokkor  
fid-demm**

**Hemm insulina  
biżżejjed**



**Ċelloli  
fil-ġisem  
jirċievu  
z-zokkor**

**Iz-zokkor jinbena  
fid-demm**

**Livell normali ta'  
zokkor fid-demm**



**Zokkor  
fl-urina**

**M'hemmx zokkor  
fl-urina**

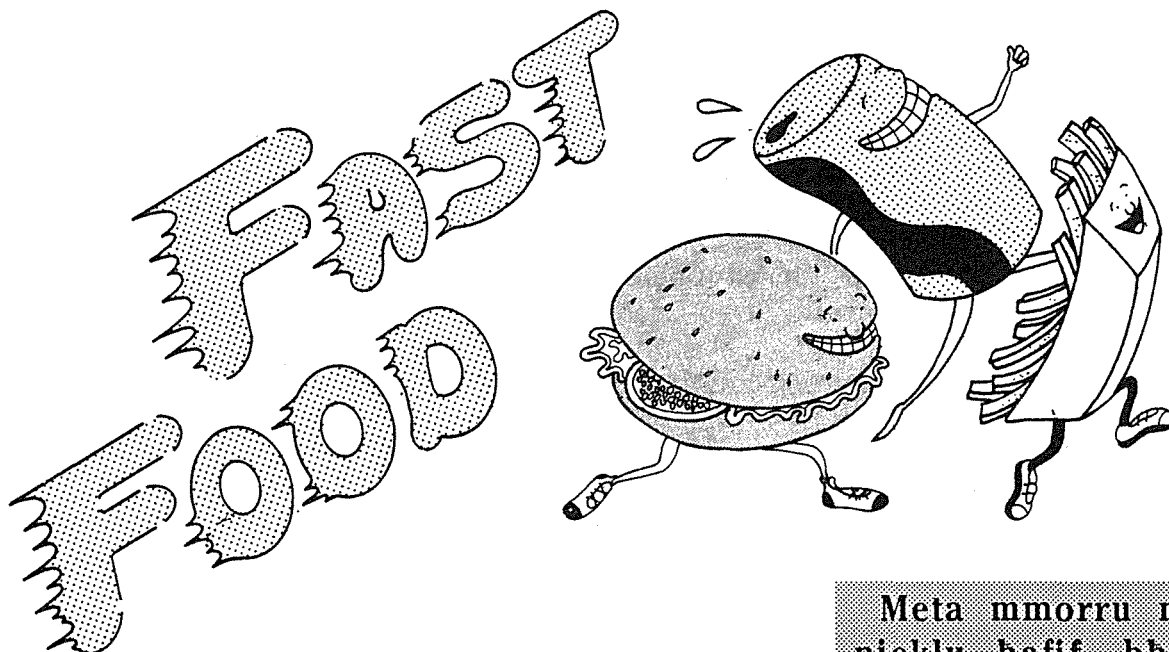
**Kilwa issaffi d-demm**



*Il-Kunsill ta'  
"L-Għaqda Kontra d-Dijabete"  
jibgħat xewqat tajba  
għall-Festi tal-Milied  
u ta' l-Ewwel tas-Sena  
lill-membri kollha,  
lill-familjari tagħhom  
u lid-ditti li għenu  
matul is-sena 1994.*

*J'Alla l-ferħ u s-sliem tal-Milied  
jibqgħyumagħkom il-lum  
u fis-sena 1995 kollha.*





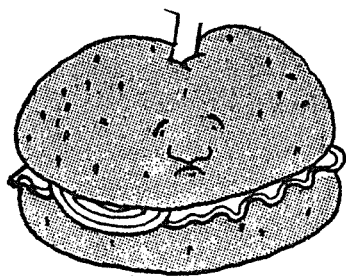
Illum il-“fast food” jiffirma parti mill-istil tal-hajja moderna. Tant hu hekk illi 'l Maltin jonfqu persentagg sew ta' flus fuq il-“fast food”. Jidher illi ahna rridu il-“fast service” u l-prezzijiet irhas, daqs l-ikel servut fuq il-mejda tal-hanut. Apparti l-flus u l-konvenjenza, wiehed jiehu gost ihallas ghan-nutrimint.

Dan ma jfissirx li fast foods ma fihomx valur nutrittiv. Fil-fatt, il-fast foods jistghu jigu kkritikati, iktar fuq dak li ghandhom milli fuq dak li ma ghandhomx.

Nistghu nghidu illi 'l-fast food stabbilixxa ruhu sew. Ghalhekk hawn xi punti biex jghinuna dwar il-fast foods.

Meta mmorru nieklu, nieklu hafif, bhal ma naghmlu d-dar. Naghzlu porzjonijiet zghar bhal hamburger zghira u mhux xi 'giant hamburger' u naqbzu l-extras bhač-čips u d-deżerta. Naqraw il-lista sew biex naghzlu l-ahjar 'items'

Naghzlu inqas kaloriji, inqas xahmijiet u inqas melh. Naqbzu l-ġobon fuq il-hamburger. Meta nordnaw pizza, naqbzu l-bacon, iz-zalzett, il-perżut, l-inčova. Immorru f'postijiet li jahmu u li jixwu u li jużaw l-B.Q. ghat-tiġieġ, minn dawk li jaqlu.

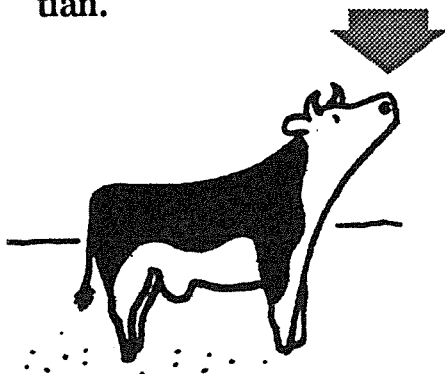


Niehdu gost bil-fast food ta' kultant, iżda mhux li nużawh ghal dejjem. Ta' kultant jghaddi, iżda hafna mhux tajjeb.

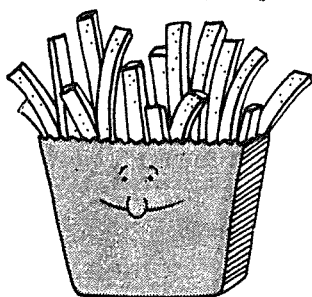


Iktar ma l-hajja ssir imghagġla, iktar għandna bżonn tal-halib.

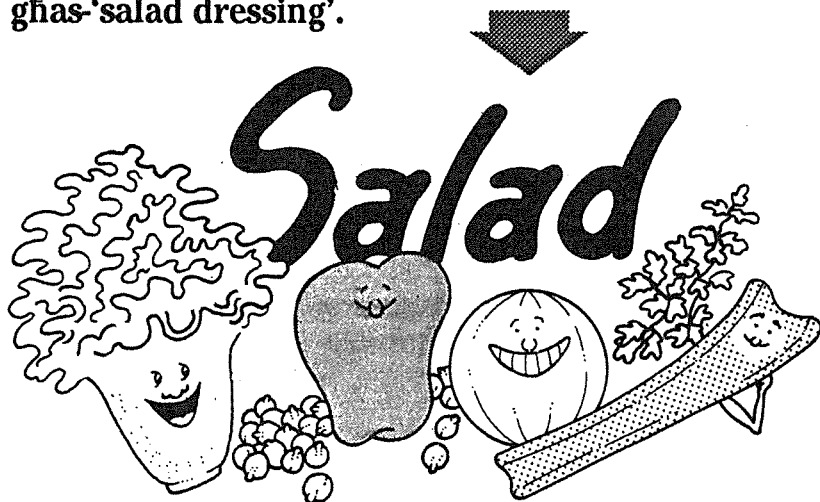
Għalhekk jekk għadu mhux fil-pjan ta' l-ikel, tagħkom kellmu lid-dietitian.



Iċ-ċips ighaddu darba kultant. İzda jekk ix-xahmijiet, il-kaloriji u l-melh jinkwetawna, għandna inwarbuhom.



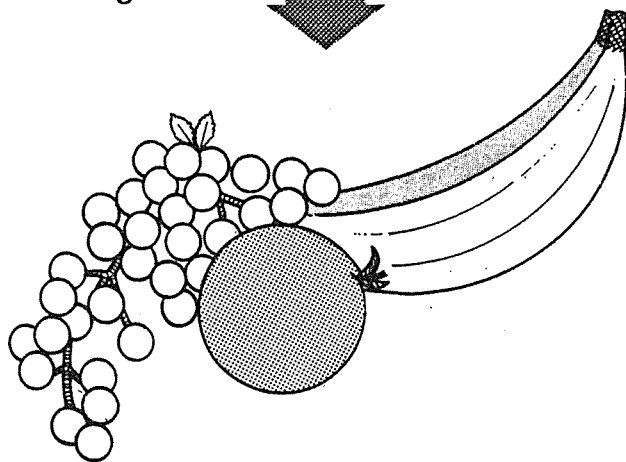
Għandna nfittxu l-hxejjex. Ma hemmx għalfejn infittxu kaloriji għolja, xahmijiet u melh, meta hawn "fast food restaurants" li joffru 'salads'. Noqogħdu attenti għas-'salad dressing'.



Nistghu nippreparaw xi haġa ahjar minn ikel 'fast'. Nistghu naghzlu roll whole wheat, jew ftira żghira mal-halib, jew slice ġobon bil-frott (dejjem skond il-pjan ta' l-ikel tiegħek). B'hekk niehdu inqas kaloriji, inqas xahmijiet u niksbu nutrient tajjeb.



Inpattu għan-nuqqas li nsibu fil-fast food restaurants, billi niehdu magħna l-frott. Dawn il-fast food centres huma neqsin sew mill-frott u haħix. Għalhekk irridu nkunu żguri li ninkluduhom matul il-ġurnata.



Il-hajja tagħna nimlewha bil-varjeta' biex ma tkunx monotona. Għalhekk ma nibqgħux dejjem nordinaw hamburgers, iżda nippuraw patata mimlija, soppo, eċċ.

Innaqqsu fejn nistghu. Inwarrbu s-sauce, ma inkunux goffi mas-'salad dressing' u nwarrbu l-ġobon.



*\* 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

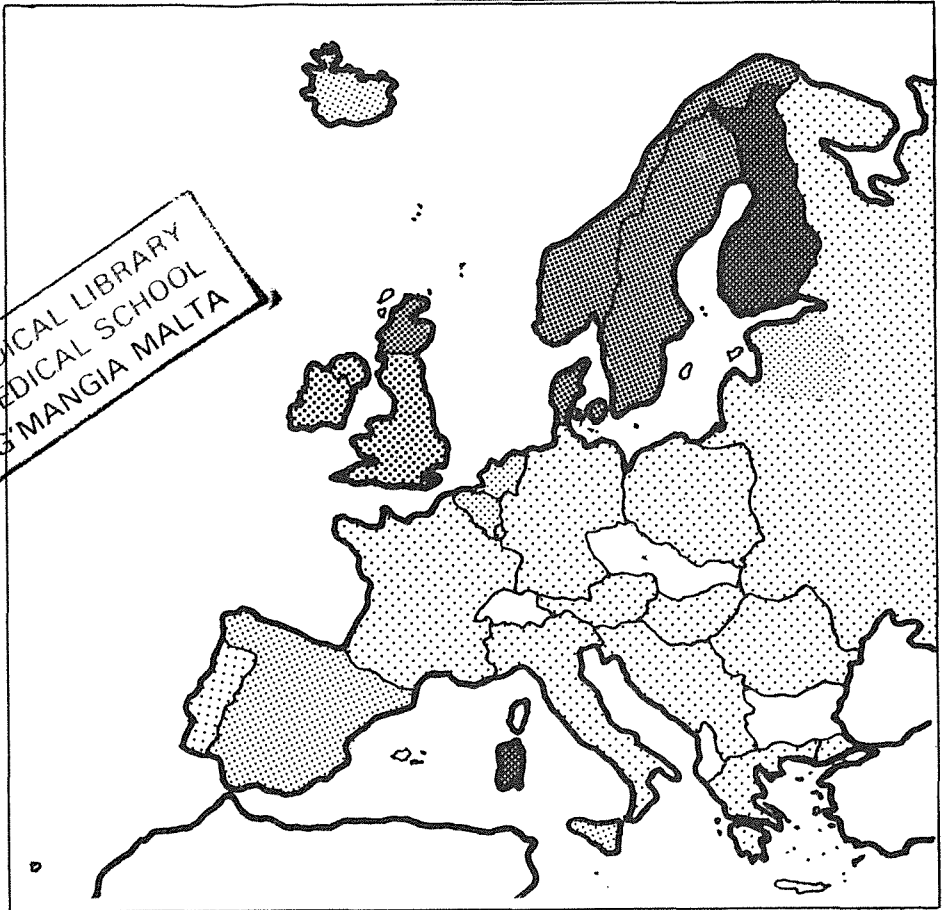
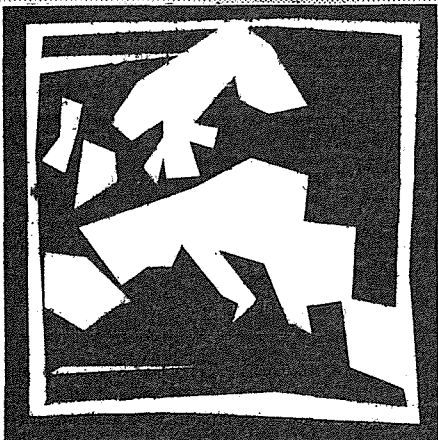
# L-ISFIDA GHALL- ĠEJJIENI FL-EWROPA 1944 - 2000

minn Prof. H.M.J. Krans  
(IDF Europe)

Maqlub għal Malti minn A.C.

**L**-EWWEL sfida għalina il-koll, hija li niżguraw li tinghata l-aħjar kura possibbli għad-dijabetiċi fid-dinja kollha. Għalkemm nistgħu niproduċu l-insulina kollha meħtieġa bi spiża raġonevoli, din l-insulina ma jistax jakkwistaha kulhadd. Ir-raġunijiet huma li s-sistema tat-tqassim tal-insulina mad-dinja mhux effiċjenti biżżejjed, u t-tieni, t-taxxi li jimponu xi gvernijiet iservu sabiex mhux kulhadd ikun jista' jixtri jew jakkwista l-insulina meħtieġa. B'hekk il-pazjent ma jkunux certi dwar il-provvisti ta' l-insulina għall-gejjenjani.

In-nuqqas tal-insulina twassal għall-mewt qabel iż-żmien. Nafu minn studji bħal 'Diabetic Control and Complications Trial', li konċentrazzjoni normalitaz-zokkor fid-dem, tbiegħed jew tnaqqas, il-kumplikazzjonijiet sekondarji, il-konsegwenzi tal-biża' li ġgib



magħha d-dijabete, li jwasslu għal tbatija akbar u mewt ħin bla waqt.

Il-mezzili hawn sabiex nittestjaw għaz-zokkor fid-dem u l-urina, imqabbla ma sistemi ijtjeb u raffinati ta' l-injettar, jagħmluha possibbli għall-pazjenti sabiex jikkontrollaw strettament il-livell taz-zokkor. Daw il-mezzi jservu wkoll sabiex iġegħlu lill-pazjenti jkunu responsabbli sabiex jikkumbattu dawn il-kumplikazzjonijiet u b'hekk jiżguraw futur aħjar għalihom infushom. Din hija l-isfida; li niżguraw li dawn il-mezzi u mediċini jkunu għad-dispożizzjoni ta' kull min għandu bżonnhom mingħajr spejjeż żejda.

Sfida oħra hija li nżidu t-tagħlim fuq id-dijabete. It-tagħrif li jeżisti illum dwar il-kontroll tad-dijabete u l-konsegwenzi li ġgib magħha, mhux mifrux biżżejjed, l-anqas biss fost il-personnel mediku fil-pajjiżi żviluppati tal-Punent. Hemm bżonn li tikber l-edukazzjoni diabetika fost it-tobba u l-istudenti. Anke għall-mod kif il-pazjenti jittgħallmu jikkontrollaw lilhom infushom, jinħtieġu għalliema u edukatturi imħarrġa kif imiss.

F'hafta pajjiżi jeżisti l-bżonn li jittgħallmu kemm huma essenzjali t-taħriġ u l-edukazzjoni. Is-sistemi

tas-Saħħa jinħtieġu jhallsu għat-tagħlim u t-taħriġ bħal ma jhallsu għall-mediċini u l-operazzjonijiet tal-pazjenti. Imma t-taħriġ għall-edukaturi fin-nursing huwa batut f'hafta pajjiżi. Għalhekk, waħda mill-isfidi għal I.D.F. hija li tippromwovi korsijiet speċjalizzati fuq id-dijabete, u tkabbar it-taħriġ kemm tat-tobba u tal-paramediċi li għandhom x'jaqsmu mal-kura tad-dijabete.

Sfida oħra hija li ġgiegħel kemm lill-gvernijiet u kemm lid-dipartimenti tas-Saħħa tagħhom ikunu aktar konxji dwar l-istat tad-dijabete llum. Id-Dikjarazzjoni ta' St. Vincent tgħid: "Il-Gvernijiet u d-dipartimenti tas-Saħħa għandhom il-mezzi u l-poter sabiex johlqu kundizzjonijiet li bihom jitnaqqsu bil-kbir l-imwiet u l-mard li tikkawża d-dijabete". Waħda mill-funzjonijiet l-aktar importanti għall-Għaqdiet Reġjonali tal-IDF hija li tgħaddi tagħrif lill-Gvernijiet dwar id-dijabete. Fl-Ewropa ninkuraġġixxu pjani nazzjonali bejn il-Gvern, l-awtoritajiet tas-Saħħa u l-għaqdiet tad-dijabetiċi. Il-pjanijiet dwar id-dijabete ma jikkonsistux biss f'istituzzjonijiet jew kliniċi centralizzati għall-kura tad-dijabetiċi. Iridu wkoll jieħdu hsieb tal-kwalità tal-kura, tar-riċ



## 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, 674358, 674389, 824300

**Bayer**   
**EXPERTISE WITH RESPONSIBILITY**

## L-ISFIDA GHALL- ĠEJJIENI FL-EWROPA 1944 – 2000

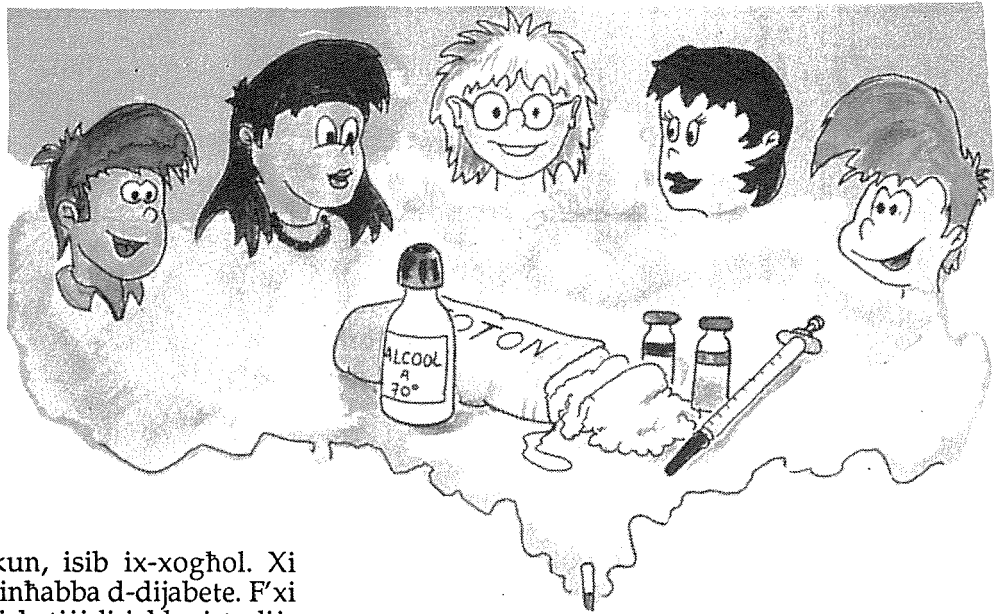
erka u tad-drittijiet tal-pazjenti, kif ukoll jieħdu f'isieb li ma jkunx hemm diskriminazzjoni soċjali li dawn jistgħu jsofru.

Hemm ukoll sfida dwar il-pożizzjoni soċjali tad-dijabetiċi. Id-dijabetesservi ta' ostaklu sabiex dak li jkun, isib ix-xogħol. Xi impjegati tilfu xogħolhom minhabba d-dijabete. F'xi pajjiżi huwa diffiċli għad-dijabetiċi li jakkwista liċenzja tas-sewqan, għal-kemm f'hafna stati ta' l-Istati Uniti tkun tista' tajjar anke ajruplan.

Anki "life insurance", "health insurances" jew "insurance" għall-aċċidenti, huma diffiċli, u dawk li jirnexx ilhom, ikollhom iħallsu premiums ibsin hafna. Il-kumpaniji tal-Assikurazzjoni jdumu ma jibdli l-polices tagħhom u għadhom jistennew xi statistiċi godda sabiex jikkonvinċu ruħhom ċerti li l-attitudni tagħhom lejn id-dijabetiċi hija infondata. B'dana kollu fid-Danimarka diġà gie ippruvat li dawk morda bid-dijabete majnqal għul-homx iċċident i aktar minn nies oħrajn u dan wassal sabiex id-dijabetiċi bdew iħallsu l-istess premiums daqs haddiehor. Il-kumpaniji għadhom sal-lum joqogħdu fuq statistika li ġeja mis-snin hamsin, meta ma kien isir ittestjar spiss tal-glucose u l-aktar li kienu jieħdu kienet injezzjoni waħda kuljum tal-insulina.

Il-biċċa xogħol li għandna hija li niġbru tagħrif mhux biss dwar kemm jeżistu nies bid-dijabete u kemm hija mifruxa, imma wkoll dwar kemm tikkawża imwiet, u kif il-kumplikazzjonijiet tagħha jinfirxu tul medda ta' żmien. Ilhom isiru hafna taħditiet dwar registri tad-dijabetiċi, imma ftit li xejn twettqu. Waħda mill-għanijiet imfassla fid-Dikjarazzjoni ta' St. Vincent hija l-ġbir ta' tagħrif biżżejjed għall-Ewropa. Però huwa essenzjali li jingabar it-tagħrif mid-dinja kollha.

Ir-riċerka hija għan importanti ieħor. Għadna ma nafux x'jikkawża d-dijabete. Li kellna nsibu mezz u nidentifikaw lil dawk il-persuni li tiżvilupp ilhom id-dijabete li jiddependu għall-kura mill-insulina (Type I jew IDDM) qabel ma tohrog il-marda, tkun tista' tinbeda kura sabiex tikkumbatti l-effetti hżiena li jibdew fil-frixa minn qabel. L-anqas ma nafu sew

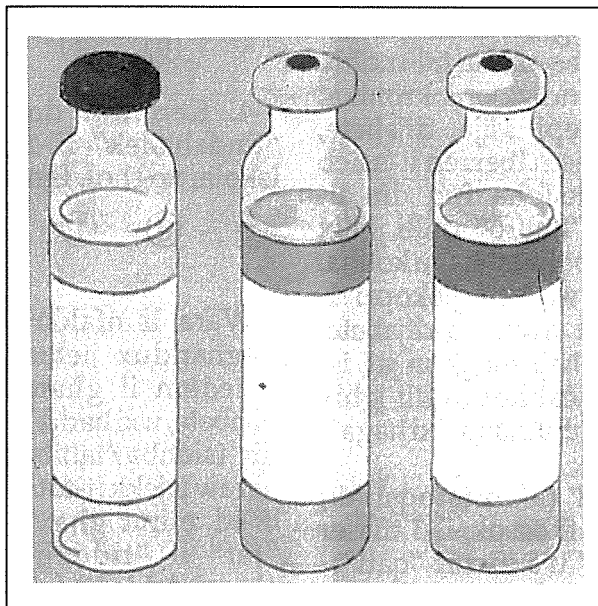


x'jikkawża d-dijabete Type II jigi f'ier non-insulin dependent, għalkemm din il-marda taffettwa eluf ta' nies. Anke jekk wasalna għall-konklużjoni li d-dijabete Tip II hija taħlita ta' mard li tikkawża li jogħla l-livell ta' glucose fid-dem, għadna ma skoprejniek jekk irraġuni prinċipali għall-problemi hiex rezistenza għall-assorbiment tal-insulina jew jekk inbidilx l-ammont ta' insulina li tipproduċi l-frixa.

Għaddew 30 sena ta' riċerka u esperimenti u għadna ma żviluppajniek mezz ta' min jorbot fuqu li jkejjel il-livell ta' glucose fuq perjodu twil ta' hin mingħajr il-bżonn ta' testijiet spiss tad-dem matul il-gurnata.

Dawn l-isfidi u għanijiet tniżzlu fid-dikjarazzjonijiet li johorġu bosta għaqdiet fosthom dik ta' St. Vincent, u l-American Diabetic Association. Il-koperazzjoni bejn l-għaqdiet tad-dijabetiċi permezz ta' gemellagg, iġhin fil-ġlieda kontra d-dijabete. Dil-koperazzjoni tidher bejn id-Danimarka u l-Litwanja, Finlandja u l-Istonja, u l-Italja u r-Rumanija, Israel u Georgia, fejn għalkemm jinsabu f'sitwazzjoni ta' nkwieta, persuni tharrġu fil-kura aħjar tad-dijabete.

Fl-aħħar nett teżisti sfida personali li nużaw it-talenti tagħna. Ix-xjenzati iħabblu rashom sabiex jifhmu aħjar id-dijabete. Dawk li għandhom x'jaqsmu mal-kura jridu iġhallmu kemm lill-personnel u lill-pazjenti sabiex titjeb il-kura, ma jħallux li jitfaċċaw kumplikazzjonijiet u jthabtu ha jakkwistaw l-aħjar sistemi ta' kura. Għaqdiet tad-dijabetiċi għandhom ikunu jafu sew id-drittijiet tad-dijabetiċi u l-importanza tagħhom fit-tagħlim dwar il-marda. Ilkoll obbligati li iŋghallmu l-istudenti kollegi u lill-pubbliku iŋgenerali dwar id-dijabete, x'jista' jsir dwarha u x'passi jistgħu jittieħdu sabiex nevitaw kumplikazzjonijiet. ■



# 12-il mistoqsija

minn  
**TANJA**



**"A** għraf Lilek Innifsek", kien iħobb jgħid il-filosfu Grieg Aristotle. U bħal xejn ma kienx sab lil xi ħadd iżidlu "... u aghraf ukoll dak li inti thoss".

Mingħajr ma nogoghdu ntaqqlu mohħna bi ħsibijiet żejda, malajr nindunaw li meta nkunu xi ffit "bin-nervi", x'aktarx li f' dik li hi saħħitna, ma nħossuniex f'tagħna, anqas; għax is-saħħa tal-gisem hija marbuta sewwa mas-saħħa tal-mohħ.

Meta wiehed ikollu xi kundizzjoni kronika, bħal ngħidu ahna, azzma, epilissija, dijabete, x'aktarx li f' mohħu jkollu dejjem iiberren il-ħsieb tagħna; u mbagħad, kif jaħsibha fuq din il-kundizzjoni, u kif iħossu li "ttellfu" milli jgħix hajja "normali", taffettwalu l-bqija ta' hajtu kollha.

Għalhekk huwa tajjeb li wiehed jiskopri l-ħsibijiet u l-attitudni tiegħu dwar id-dijabete, biex hekk jintebah jekk mingħajr ma jkun jaf, is-subkonxju tiegħu ikun qed iċaħħdu milli jgħix hajja mimlija, sempliciment minħabba f' xi haġa li hu ma jkollux kontroll fuqha.

Hawnhekk hawn għadd ta' mistoqsijiet; immarka minn 0-5 skond kif thossok; il-1 tfisser "sikwit", bejn 2 u 3 "kultant" u 5 ifisser "qatt".

## ■ KIF THOSSOK DWAREK INNIFSEK

1. Kemm il-darba tilgħabha li int m'għandekx id-dijabete, u għalhekk ma tagħtix każ id-dieta, l-insulina/pilloli/l-eżerċizzju?

① ② ③ ④ ⑤

2. Kemm-il darba tirrabja minħabba f' xi haġa li għandha x'taqsam mad-dijabete, jew ma' ħajtek f' mod wiesa'?

① ② ③ ④ ⑤

3. Kemm-il darba jaqbduk in-nervi u d-dwejjaq minħabba xi haġa li għandha x'taqsam mad-dijabete, jew ma' ħajtek?

① ② ③ ④ ⑤

4. Kemm-il darba tqis li d-dijabete bħal "tindaħallek" fil-hajja ta' kuljum tiegħek - fl-iskola, xogħol, familja, ħbieb, eċċ.?

① ② ③ ④ ⑤

Wara li nfakkrukom li dan it-"test" żgħir m'għandux jieħu post djalogu bejneq bħala bniedem li għandu d-dijabete, u xi ħadd li tafda fih (sieħba/tabib/eċċ.), naraw li jekk it-total ikun iżjed minn għaxra, int "taf" li "tiddejjaq" li għandek id-dijabete, u x'aktarx li tipprova ma thallihiex ittellek mill-hajja ta' kuljum, għalkemm, forsi, mhux dejjem jirnexodlek.



Iżda jekk ġibt inqas minn għaxar 'punti', jista' jkun li int mhux qed tkun sincier miegħek innifsek; u b'hekk, tittraskura l-kura, u fl-aħħar mill-aħħar, thossok iżjed ħati... u jiżdiedu n-nervi u r-rabja.

## ■ KIF THOSSOK DWAR HADDIEHOR

*Hawnhekk, meta timmarka '1' ifisser 'xejn', bejn 2 u 3 'ftit' u 5 ifisser 'hafna'.*

5. Lil kemm għidt mill-kollegi/hbieb tiegħek li għandek id-dijabete?

① ② ③ ④ ⑤

6. Ma' kemm minn hbiebek, u tal-familja, tkun lest li titkellem dwar id-dijabete?

① ② ③ ④ ⑤

7. Kemm minn niesek u hbiebek jafu sewwa sew xi tfigħer li wiehed ikollu d-dijabete?

① ② ③ ④ ⑤

8. Kemm min hbiebek, kollegi, jew qraba, jifhmu l-bżonnijiet tiegħek li għandhom x'jaqsmu ma' din il-kundizzjoni?

① ② ③ ④ ⑤

Jekk int, f' dawn il-mistoqsijiet, għaqqadt l-għaxra jew iżjed punti, mela x' aktarx li f'it għandek problemi meta tiġi biex tesprimi ruħek dwar id-dijabete u l-htigijiet marbuta magħha.

Imma għal darb'ohra, jekk it-total kien inqas minn 10, ara jekk intix qed tkun sinċier miegħek innifsek, u mal-hbieb, u dawk kollha li jippruvaw jifhmuk.

B'dan wiehed ma jridx jgħid l meta jiltaqa' ma' xi hadd għdid, għandu mill-ewwel jgħid li għandu din il-kundizzjoni; iżda jekk int tara li hemm nies li tafdahom f' hafna affarijiet personali, iżda fuq din il-ħaġa, le, mela allura x' aktarx li int għandek problema biex taċċetta id-diabete inti stess.

Forsi int iżżomm il-kundizzjoni "sigrieta" biex ma "jindaħlulekx" dwar dieta, insulina, eżerċizzju, eċċ.; imma fl-aħħar mill-aħħar, tkun qed iżżomm sigriet tqil f' qalbek li minħabba fih ikollok dwejjajq kbar ta' xejn.

12-il mistoqsija

Jekk, min-naħa l-oħra, tibza' li jekk "tghidilhom", int ser "tirrabja" meta jippruvaw jagħmluha ta' l-esperti, għandek tkun taf li jekk ir-rabja iżżommha fik, xorta tkun qed



toħloq konflitt fik innifsek, u forsi tiġik aghar ukoll, għax tibda' ggib skuži oħra fuqhiex turi li int mhux kuntent.

B'hekk għandek mnejn thassar hbiberiji li jkunu ilhom is-snin, kif ukoll thassar l-atmosfera fuq il-post tax-xogħol.

L-importanti mhux x'jgħidulek in-nies, iżda kif thossok int; ma għandekx tagħmel il-geddum jekk ikun hemm xi hadd maledukat, jew injorant, li jgħidulek "miskin". M'għandekx thalli l-attitudni żbaljata ta' haddiehor teffettwak.

## ■ KIF QED TIEHU HSIEB ID-DIABETE?

*Hawnhekk, meta timmarka '1' ifisser 'qatt', bejn 2 u 3 'kultant' u 5 ifisser 'spiss'.*

9. Inħossni komdu/komda fl-aspetti kollha tal-kura li titlob minni d-dijabete:

① ② ③ ④ ⑤

10. Naċċetta l-fatt li l-kura ser toħodli l-hin:

① ② ③ ④ ⑤

11. Jirnexxili nagħmel dak li hemm bżonn f'dik li hi kura:

① ② ③ ④ ⑤

12. Id-dijabete nintegraha fil-ħajja ta' kuljum

① ② ③ ④ ⑤

Jekk għaqqadt ma' l-10 punti, x' aktarx li int qed tiehu hsieb saħħtek mhux hażin.

Izda dejjem jibqa' l-fatt li int quddiemek dejjem ser issib għażliet; għażliet li minħabba fihom, saħħtek tista' tibqa' tajba, jew teħzien; u mbagħad hemm ukoll il-mistoqsija li ta' sikwriet min għandu d-dijabete jistaqsi "imma għaliex jien?" – din m'għandhiex twegħiba; trid biss tifhem il-għala dak li jkun jistaqsiha.

Mela int, għaldaqstant, taċċetta li għandek din il-kundizzjoni, li minħabba fiha x' aktarx kont thossok imdejjaq xi drabi, u li għaliha tinħtieġ kura li haddiehor m'għandux għalfejn jagħmilha, hemm tkun wasalt biex taċċetta is-sitwazzjoni, u li tagħmel minn kollox biex ittejjibha; u la tikseb kontroll tajjeb fuq il-kundizzjoni, inti thossok aghar miegħek innifsek, ma haddiehor u fuq kollox mad-dijabete tiegħek. ■

# 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

# TGHID NASLU GHAL TILQIMA?

**F**uq studji serji li saru riċenti, ġie issuġerit illi l-kawża tad-dijabet Tip I, tista' tkun infezzjoni ta' virus. Xjentisti mediċi għandhom bosta provi illi nies li titfaċċalhom id-dijabete Tip I, ikollhom tendenza ġenetika minn qabel għall-marda. Izda s'issa x-xjentisti għad ma rnexxilhomx isibu l-kawża eżatta kif din il-marda tixgħel, u jinqerdu ċ-ċelloli tal-frixa.



MASSIMO TRUCCO, M.D.

Associate Professor, Department of Pediatrics,  
Division of Endocrinology and Human Genetics,  
University of Pittsburgh School of Medicine

Fit-3 ta' Ottubru 1994, it-TIME magażin hareġ bl-ahbar sensazzjonali li xjentisti mediċi ġewwa l-Isptar tat-Tfal ġo Pittsburgh, Pennsylvania, U.S.A. kienu evidenza qawwija, illi l-ħtija (culprit) tad-dijabete magħrufa bhala "Juvenile Diabetes" - dijabete tat-tfal u żgħażaġh - hu virus żgħir hafna.

Fl-opinjoni ta' dawn l-istudjużi, infezzjoni ta' virus tikkawża s-sistema immuni biex tirrejaġixxi u tattakka l-frixa. Jekk din is-sejba fil-mediċina tiġi kkonfermata, tkun tista' twassal għal tilqima lil dawn in-nies li għandhom storja ta' dijabete fil-familja tagħhom.

Din l-investigazzjoni harġet minn ċirkustanzi traġiċi u mhux tas-soltu. F'żewġ okkażjonijiet separati, l-ispeċjalista Massimo Trucco sar jaf b'żagħżuġha li kienet mietet f'affari ta' ftit ġimghat wara li harġitilha d-dijabete. Dr.

Trucco talab lill-ġenituri biex jagħmel l-awtopsja, li wriet prova ċara li t-tfajla kiene mietet b'infezzjoni fil-frixa. B'iktar studju bir-reqqa, Dr. Trucco u l-grupp ta' tobba tiegħu, sabu li dan il-virus żgħir hafna, irnexxielu jidhol, u minhabba r-reazzjoni li saret, inqerdet il-funzjoni tal-frixa.

Fadal hafna xogħol qabel ma' l-poplu jkun jista' jibbenefika minn dan l-istħarriġ. L-istudjużi mediċi għadhom ma għarfux il-virus li kien il-ħtija ta' dan u lanqas ma jafu jekk dan il-virus hux responsabbli għad-dijabete Tip I kollha jew għal xi ftit każi iżolati. Izda jekk Dr.

Trucco u t-tobba tiegħu ġo Pittsburgh għandhom raġun ut-tilqima tista' tiġi żviluppata, allura l-marda tad-dijabete tkun tista' tispicċa, hekk kif ġara fil-każ tal-polio u mard ieħor kiefer fuq it-tfal, li ġew meqruda bil-mediċina.

Reported by Andrea Dot...

TIME, OCTOBER 3, 1994

## MEDICINE

# The Diabetes Trigger

Compelling new evidence suggests a viral infection could be the culprit

SCIENTISTS HAVE PLENTY OF EVIDENCE that people who develop the severe form of diabetes have a predisposition...

# 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  
Ricles  
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

Gheżież hbieb,  
Kif intom ilkoll? Nittama  
li tinsabu tajbin, dejjem  
ahjar mill-bierah u għada  
ahjar mil-lum. Issa resqin  
lejn żmien helu, il-Milied,  
żmien ta' ferh u ta'  
entuzjażmu, li jimla' l-qalb  
b'kuraġġ u heġġa.

F'dawn il-ġranet tal-Milied

u ta' l-Ewwel tas-Sena, naghmlu hilitna biex l-ikel li nhejju jkun varjat  
u bnin u tajjeb għal sahhitna.

Nawguralkom minn qalbi, Milied hieni, mogħni bil-barka tal-Mulej u  
Sena mimlija ġid, paċi u sahha.



## 1 KEJK TAL-FROTT

### Ingredjenti:

450g/16 uqija frott  
niexef, bħal sultana,  
żbib, passolina, eċċ.  
2 imġharef "dry sherry" jew brandy.  
225g/8 uqijiet tamal imqatta' rqiġ  
275ml/1/2 pinta ilma  
50g/2 uqijiet "nuts" imħallat,  
imfarrak  
2 kuċċarini "mixed spice"  
225g/8 uqijiet dqiq "plain whole-  
meal"  
3 Kuċċarini "baking powder"  
Qoxra ta' laringa maħkuka rqiġ  
Qoxra ta' lumija maħkuka rqiġ



### METODU

Xarrab il-frott niexef fix-"sherry"  
jew fil-brandi minn hawn il-lejl.  
Poġġi t-tamal go borma fl-ilma u  
hallih isir fuq nar bati sakemm it-  
tamal jirtab.

Hallat flimkien il-frott bil-brandi  
jew bix-sherry, it-tamal u l-ingredjenti  
l-oħra sakemm jithalltu sew. Ixhet  
din it-tahlita go "cake tin" (8 pulzieri  
= 8cm tond).

Aħmi fin-nofs tal-forn imsahħan  
qabel, fuq marka 325F/160C, gas  
mark 3, għal bejn 1 1/2 sigħat u  
sagħtejn jew inkella jekk tpogġi  
"skewer" fin-nofs tal-cake u johrog  
niexef, jiġifieri l-kejk ikun sar. Berred  
il-kejk fuq "wire rack". Meta jiksah,  
gerrbu sew fil-"foil" u storjah f'rec  
ipjent "airtight".

L-aħjar li jittiekel hu wara 3 jew 4  
jiem. Biex tifriżah (jekk trid) gerrbu  
sew fil-"foil" u ffrizah sa saħar.

Toħroġ 24 "slice"

Kull "slice" fih 24 karboidrati u 113 kaloriji

## 2 SOPPA TAL-KARROTTI U TAL-"CORIANDER"

### Ingredjenti:

Mgharfa żejt taż-żebbuġa jew tas-  
sunflower  
Basla kbira mqatta' rqiġ  
16 uqija/450g karrotti, imqattgħin fit-  
tul  
Mgharfa dqiq "plain"

Pinta/550 ml stock tat-tiġieġa jew  
tal-haxix  
Melh u bżar iswed  
2 kuċċarini "coriander" mithun  
Werqa randa  
Qoxra maħkuka u meraq ta' 1/4  
ta' lumija  
Nofs pinta/275 ml ħalib skimmed

### METODU

Sahħan iż-żejt f'kazzola u sajjar il-basla bil-mod għal  
5 minuti jew sakemm tirtab. Żid il-karrotti u kompli  
sajjar għal xi 3 minuti oħra. Żid id-dqiq bil-mod u  
ibqa' sajjar għal 2 minuti oħra.

Żid l-istock bil-mod kif ukoll il-"coriander" mithun, il-bżar u l-melh, ir-  
randa, il-meraq tal-lumi u l-qoxra maħkuka tal-lumija.

Meta jagħlu, għattihom u hallihom itektku għal madwar 40 minuta jew  
sakemm isiru l-karrotti. Nehhi r-randa u għaddi s-soppa mill-liquidizer.  
Erga' qiegħed is-soppa fil-kazzola fuq in-nar. Ixhet il-ħalib u erga' saħħan bil-  
mod.

Ara għandekx iżżid iktar bżar u melh.

Toħroġ 6 porzjonijiet

Kull porzjon fih 5g karboidrati u 70 kaloriji

## 3 GARLIC BREAD



### METODU

Habbat flimkien il-marġerina, it-  
tewm, it-tursin u l-kurrat. Aqta' l-  
bezzun fi slices ta' ħxuna ta' pulzjer  
(2.5cm) u hu ħsieb biex ma taqtax  
kompletament s'isfel.

Idlek kull slice minn naħa waħda

### Ingredjenti:

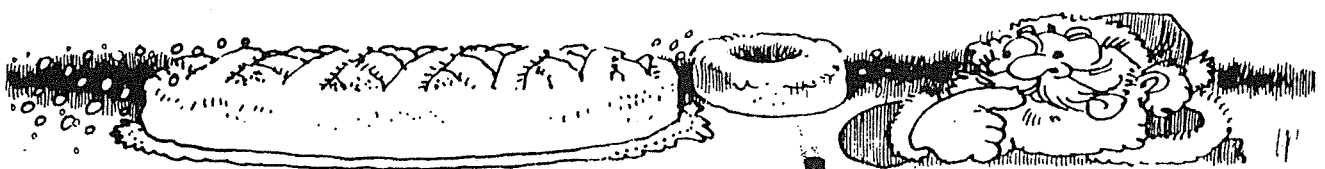
4 uqijiet/100g marġerina "lowfat"  
2-3 sinniet tew mithun (garlic pow-  
der)  
2 imġharef tursin imqatta' rqiġ  
2 imġharef kurrat imqatta' rqiġ  
1 bezzun tawwali (french loaf stick)

bit-tahlita, gerbeb il-hobż fil-foil u  
aħmi f'forn diġà msaħħan 200c/400f,  
gas mark 6 għal 20-25 minuti.

Servi mill-ewwel

Toħroġ 8 slices ta' garlic bread

Kull porzjon fih 115g kaloriji u 20g  
karboidrati





# RICETTI

*min*  
Mario-Louise Mifsud

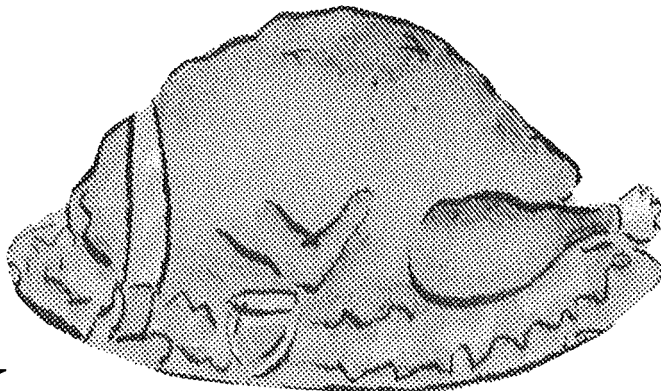


## 4 DUNDJAN FIL-FORN

### Ingredjenti:

Kikkra ilma  
Dada tat-tigieġa  
Kikkra inbid abjad (dry)

Is-sidra biss ta' dundjan ta' 5 libbri/2  
1/2 k, bla ġilda u bla għadam  
Kikkra karrotti mqattgħin irqiq  
1/2 kikkra karfus imqatta' rqiq  
Kikkra mushrooms frisk, imqatta'  
slices  
Kikkra basal imqatta' slices  
2 kikkri patata imqatta' slices



### METODU

Hallat l-ilma, id-dada u l-inbid, irranga s-sidra tad-dundjan f'dish tal-forn u dawru bil-kumplement ta' l-ingredjenti. Ixhet il-likwidu fuq is-sidra tad-dundjan.

Ahmi għal sagħtejn gas mark 3/160c/132f, filwaqt li tbixx fuq il-wiċċ tas-sidra tad-dundjan, mill-likwidu ta' ġod-dish kull 30 minuta.

*Toħroġ 10 porzjonjiet  
Kull porzjon fih 10 karboidrati u 190 kaloriji*

## 6 ROLLS TAL-PRUNA U L-BACON

### Ingredjenti:

20 pruna niexfa bil-ghadma mnehhija  
20 lewża shaħ u "blanched"  
(bil-qoxra mnehhija).

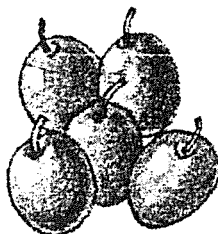
Dawn jitqaxxru billi tixhethom f'fit  
fil-mishun jagħli  
10 siltiet bacon mingħajr xaħam.

### METODU

Imla l-vojt tal-pruna bil-lewża. Fuq bord, poġġi l-bacon u streċċja bil-warrani tas-sikkina. Aqta' l-bacon fit-tul fi tnejn, gerbeb il-pruna fil-bacon. Poġġi r-rolls f'bakning tin miksi bil-foil. Iggrillja taħt nar moderat fi grill diġà shun għal 5-10 minuti fil-waqt li ddawwarhom darba sakemm il-bacon ikun iqarmeċ.

Servu shaħ bl-istiks.

*Toħroġ 20 porzjon  
Kull porzjon fih 37 kaloriji u 3.5g karboidrati*



## 5 MINCE PIES

### Ingredjenti:

(a) L-GĦAĠINA

150g/6 uqijiet dqiq wholemeal  
75g/3 uqijiet margerina  
Ilma kiesah biex tgħaqqad

(b) IL-MILI:

Tuffieħa mezzana tat-tisjir  
Karrotta kbira  
25g/ucija sultana  
25g/ucija ġewż (bla qoxra)  
25g/passolina jew żbib  
Kuccarina mixed spice  
Meraq tal-lumija mezzana  
Mgħarfa tad-deżerta margerina  
"low fat".

### METODU

Qaxxar u qatta' rqiq it-tuffieħa u l-karrotta. Qatta' rqiq ukoll l-ingredjenti l-oħra. (jekk trid, uża l-liquidizer għal 1/2 minuta biss. Żid il-meraq tal-lumi, l-ispace u l-margerina. Hallat sew.

Aghmel l-għaġina bħal ma naghmlu s-soltu. Żid f'it ilma kiesah magħha u kompli haddimha f'it. Poġġi l-għaġina fil-fridge għal 24 siegħa. Irrollja l-għaġina rqiq. Aqta' mill-għaġina 15-il ċirku daqs ta' plattina għall-wiċċ u hmistax oħra għall-qiegh.

Go landa midluka tal-mince pies, poġġi 15-il ċirku u imliehom bil-mince meat (madwar kuccarina għal kull waħda). Għattihom, billi tuza 1-15 il-ċirku ta' l-għaġina li baqaghlek. Aghfas it-truf ma' xulin u għaddi l-wiċċ bi f'it bajda u halib.

Taqqabhom b'furfurka żgħira darba biss, biex johroġ il-fwar. Ahmi mark 5/190C/370F għal madwr 10-15 minuti, sakemm isiru ta' kulur dehbi.

*Toħroġ 15-il mincepie  
Kull waħda fiha 10g Karboidrati  
u 10g Kaloriji*





# WHOLEMEAL BREAD

IS GOOD FOR YOU !

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



# RICETTI

minn  
Marie-Louise Mifsud



## 7 BRUSSEL SPROUTS BIL-GEWŻ

### Ingredjenti:

2 kikkri sprouts  
1/4 kikkra ġewż imfarrak

1/4 kuċarina noċemuskata  
midhuna  
mġharfa margerina

### METODU

Aqsam l-isprouts minn nofs u sajjarhom. F'reċipjent ieħor ixhet il-ġewż fil-margerina u ħallihom fuq in-nar sakemm jieħdu kulur dehbieni.

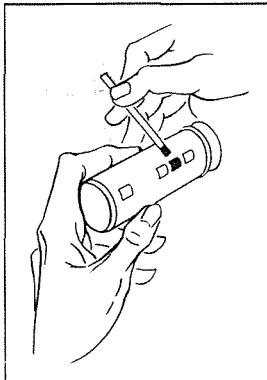
Ixhet il-ġewż fuq l-isprouts li tqiegħed f'serving dish. Ferrex ftit noċemuskata fil-wieċ.

Toħroġ 4 porzjonijiet  
Kull porzjon fih 100 kalorija u 69g karboidrati



# domanda u risposta

MEDICAL LIBRARY  
MEDICAL SCHOOL  
G'MANGIA MALTA



## MONITORING

### Domanda:

Jiena dijabatiku fuq dieta, eżerċizzju u pillola wahda. Tista' tgħidli xi haġa dwar it-testijiet li wiehed jista' jagħmel id-dar?

### Risposta:

Kontroll tajjeb ta' zokkor fid-demm huwa importanti. Li wiehed ihossu tajjeb mhux

necessarjament ifisser, li fil-fatt il-kontroll huwa tajjeb.

Għalhekk l-ittestjar, (barra dawk li jsiru għand it-tobba/kliniċi), huwa importanti għax iġin hafna għal dan il-għan.

L-ittestjar għaz-zokkor fl-urina, għalkemm utli, għandu numru ta' żvantagġi, speċjalment għal dawk il-pazjenti li qegħdin fuq l-insulina jew fuq doża għolja ta' pilloli. Għal dawn, l-ittestjar taz-

zokkor fid-demm huwa hafna iktar utli.

Madankollu, l-ittestjar ta' l-urina, kemm għall "ketones" kif ukoll għal proteina (kliewi) huwa importanti.

Test ieħor li qed isir u li jgħti indikazzjoni ta' kontroll huwa l-HbA1.

It-testjar tad-demm/urina fid-dar, illum jista' isir faċilment permezz ta' stiks speċjali u f'ċertu każi bl-użu ta' "meters".

F'dan il-każ huwa importanti li wiehed jibża sew għall-istiks, billi jerfagħhom f'post frisk fejn m'hemmx umdità u dawl qawwi. ■

## TIPI TA' DIJABETE

**Domanda:** Kemm il-tip ta' dijabete hawn u liema hu l-iktar serju?

### Risposta:

Jidher ċar li m'hemmx tip jew għamla wahda ta' dijabete. Hi sensiela ta' mardiet li fihom il-gisem ma jasalx biex ibiddel biżżejjed tajjeb iz-zokkor f'enerġija.

L-aktar tip serju ta' dijabete hu ta' dawk li ma jistgħux iġhaddu mingħajr l-insulina ta' kuljum, generalment, żgħażaġh u tfal. B'danakollu dan it-tip ta' dijabete jista' jifjaċċa f'kull età.

F'dan it-tip (imsejjah Tip I), il-pazjent dijabatiku ma jistax jagħmel użu shih mill-ikel li jikkonsma għax m'għandux insulina biżżejjed, u għalhekk hu dipendenti mill-insulina.

Aktar minn 85% tad-dijabetiċi għandhom it-tip (imsejjah Tip II) fejn ma jiddependux bilfors mill-

insulina. Dan it-tip ta' dijabete jaf jiġi bil-mod, u jista' jkun ilu hemm iz-zokkor fid-demm qabel jidhru s-sinjali tagħha.

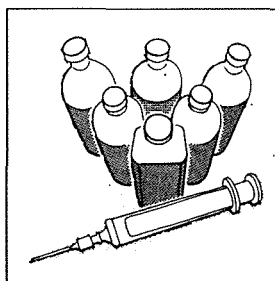
Bniedem li ma jiddependix mill-insulina, il-frixa tiegħu tipproduċi kważi biżżejjed insulina; b'danakollu gismu ma jkunx qed juża din l-insulina sewwa. Dan it-tip ta' pazjent ikun bosta drabi imdahhal fiż-żmien u aktar ohxon u l-maġġoranza jistgħu jikkontrollaw il-marda sempliċiment bid-dieta u bl-eżerċizzju, biex inaqqsu mill-piż żejjed. ■



## REGOLI WAQT IL-MARD

### Domanda:

Jiena għandi tifel ta' 9 snin dijabatiku Tip I. Dejjem inhossni konfonduta meta jkunli ma jiflahx. Jekk jogħġbok tista' ttini ftit direttivi?



### Risposta:

1. Qatt ma għandu jaqbeż it-titqiba anke jekk mhux qed jiekol jew jekk ikun qed jirremetti.
2. Għandu jiċċekkja l-livelli ta' zokkor fid-demm ta' spiss u jittestja l-urina għall-"acetones jew ketones", speċjalment meta l-livell taz-zokkor fid-demm hu għoli.
3. Fil-każ ta' zokkor fid-demm għoli u ta' "acetone" fl-urina, hemm il-bżonn ta' iktar insulina. Min-naħa l-oħra, jekk iz-zokkor fid-demm mhux għoli u hemm ftit li xejn "acetones" jew "ketones",

## domanda u risposta

allura l-bżonn ta' l-insulina żejda mhix daqshekk urgenti.

4. Meta hemm il-bżonn ta' iktar insulina, din għandha tittiehed mill-kwalità ċara (li taħdem malajr). L-ammont għandu jiġi kkalkulat mit-tabib, skond il-livelli ta' zokkor fid-demem u jiġi mogħti kull erba' jew sitt sigħat, skond il-bżonn.

5. Għandhom jinxtorbu ħafna likwidi matul il-

gurnata p.e. daqs 8 tazzi ilma f'24 siegħa.

6. Meta ma tkunx tista' tiġi segwita d-dieta tas-soltu, il-pazjent għandu jiekol jew jixrob minn dawn: "fruit juices", ħalib, luminata biz-zokkor (mhux sugar free drinks) soppa bi ftit għagin irqiq jew ftit ross, f'ammonti li jżommu l-livell taz-zokkor fid-demem aċċettabbli.

7. Jekk il-pazjent ma jkunx qed iħossu aħjar wara ftit sigħat, allura għandu jsejjaħ it-tabib. L-istess għandu jsir jekk il-pazjent ikun qiegħed jirremetti jew ikollu uġiġħ f'żaqqu jew ikun iħossu "restless" u meta l-ammont ta' "acetones/ketones" fl-urina jibqgħu għal xi żmien f'livelli għoljn. ■

## ZOKKOR WAQT IT-TQALA

### Domanda:

Jiena ili miżżewġa 19-il xahar, miniex dijabetika iżda nixtieq inkun naf xi haġa dwar zokkor fid-demem waqt it-tqala.



### Risposta:

Peress li zokkor għoli fid-demem waqt it-tqala, jista' jwassal għall-komplikazzjonijiet kemm fl-omm kif ukoll fit-tarbija, il-kontroll tajjeb tad-dijabete hu essenzjali fit-tqala. Dan il-fatt għandu jiġi milhuq u miżmum, minn qabel ma' l-mara tippjana li tibda jew tkabbar il-familja, biex b'hekk, it-tqala tkun protetta sa mill-bidu nett – speċjalment fl-ewwel ftit ġimgħat, fejn tista' tkun iktar sugġetta għal certi riskji.

Hemm imbagħad ukoll dik it-tip ta' forma ta' dijabete li titfaċċa waqt it-tqala u li f'ħafna każi, tgħaddi wara li t-tqala tispicċa. Din id-dijabete fit-tqala, hi iktar diffiċli li waħda tintebah biha;

biss, għalkemm ġeneralment tkun inqas severa minn dik id-dijabete li tkun preżenti sa minn qabel it-tqala, tista' xorta waħda tikkawża komplikazzjonijiet jekk ma tkunx ikkontrollata sew.

Din il-forma ta' dijabete hi komuni hawn Malta u daqs 14 fil-100 ta' nisa tqal titfaċċalhom. Wiehed ma jistax joqgħod fuq it-testjar ta' l-urina biex jinduna b'din il-kondizzjoni, għalhekk, il-magġoranza kbira tan-nisa tqal għandhom ikellmu lit-tabib tagħhom dwar testijiet fid-demem għad-dijabetiċi, speċjalment daww

(i) ikbar minn 30 sena

(ii) li kellhom diġà 2 jew iktar tfal

(iii) li qrabathom (ġenituri, aħwa) għandhom id-dijabete

(iv) li kellhom trabi (aktar minn 9 libbri jew 4 kilos), korrimenti, tfal bi problemi kongenitali

(v) li kellhom iz-zokkor f'xi tqala ta' qabel.

Viżti regolari għand tobba għat-tqala u għad-dijabete, huma neċessarju biex il-kura (jew b'dieta biss jew bl-insulina – pilloli mhumiex użati fit-tqala) tkun imfassla sew u jżomm il-kondizzjoni taht kontroll. ■

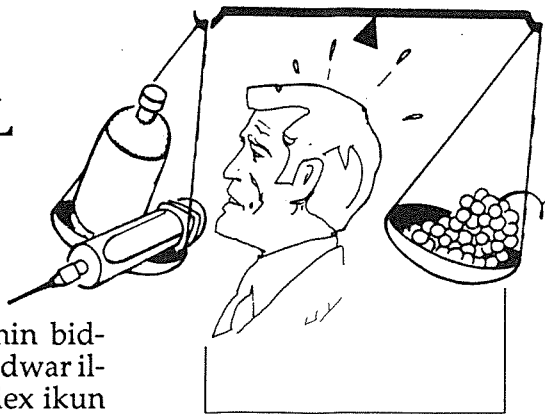
## L-EŻERĊIZZJU U L-KONTROLL TAJJEB

### Domanda:

Jiena ili madwar 5 snin bid-dijabete. Ta' spiss naqra dwar il-bżonn ta' l-eżerċizzju biex ikun hemm aktar kontroll tad-dijabete. Tista' tgħidli xi haġa dwar dan?

### Risposta:

It-tip u t-tul ta' l-eżerċizzju



jistgħu jaffettwaw il-kontroll tad-dijabete. Pazjenti fuq l-insulina jista' jkollhom bżonn inaqqsu mill-ammont ta' l-insulina fil-granet ta' l-eżerċizzju, jew

inkella jista' jkollhom bżonn jieħdu xi ikel jew xorb biz-zokkor meta jħossuhom għajjenin bl-eżerċizzju li jkunu għamlu. B'hekk jiġi evitat każ ta' "hypo". Ta' spiss jiġi rikmandat biex dakli jkun ma jagħmilx eżerċizzju ta' strapazz fuq stonku mimli, għalhekk ikun aħjar li wiehed jistenna minn siegħa sa tlett siegħat wara ikla. Għad-dijabetiċi ħoxnin (Tip II) l-eżerċizzju huwa parti integrali (shiha) mill-kura u biex il-programm ikun effettiv u l-piż jonqos, l-eżerċizzji jridu jkunu regolari, kif ukoll imqabblin ma' dieta bilanċjata. ■

**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 sorbate, 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

### Domanda:

Tista' jekk jogħġbok tghidli xi haġa dwar id-dieta?

### Risposta:

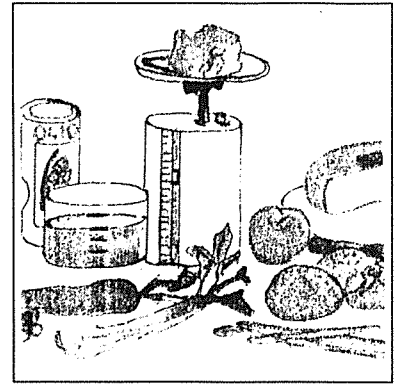
Id-dijabetiku għandu jifhem li d-dieta hija parti ewlenija fil-kura tiegħu, u li kontroll hażin tal-marda jista' jkun riżultat ta' ikel żejjed, mhux adattat jew mhux imqassam sew. Il-pazjent għandu jiġi ggwidat biex jitgħallem kif jippjana l-ikel tiegħu.

Ikel inqas milli jmiss mhux tajjeb tanqas, u kemm piż żejjed kif ukoll piż baxx wisq, jistgħu jfiklu l-metaboliżmu tal-pazjent, speċjalment fit-tfal u ż-żgħażaġh. Id-dieta għandha tkun individwali – jiġifieri, tkun imfassla apposta għal kull pazjent skond il-htigijiet tiegħu (li jiddependu fuq il-kondizzjoni tiegħu, l-età, l-attività, eċċ.)

Bażikament l-ikel kollu tajjeb għad-dijabetiċi. Huwa bżonnjuż li jitqies l-ammont jew id-daqs tal-porzjonijiet.

M'għadux irrikkmandat, bħal dari li jiġu limitti iżżejjed il-karboidrati (hobż, għaġin...) u minflok jittieħdu proteini (laħam...) liberament.

## TAGHRIF DWAR ID-DIETA



L-iktar haġa importanti fid-dieta hi l-kontroll ta' l-ammont ta' kaloriji li jittieħdu kuljum. Id-dieta għandha tkun ibbilanċjata u varjata u għandu jittiekel ikel sustanzjuż biex b'hekk jittieħdu dawk il-vitami kollha meħtieġa. L-ikel għandu jiġi mqassam bir-reqqa matul il-gurnata kollha biex b'hekk jittieklu daqs erba' jew hamest ikliet hfief minflok waħda jew tnejn kbar.

L-ammont ta' karboidrati, xaħam u proteini għandu jkun imqassam f'porzjonijiet imdaqqs matul il-gurnata u b'hekk jiġi evitat li z-zokkor fid-demm wara l-ikel jogħla zżejjed.

Kemm il-kwalità kif ukoll il-kwantità ta' ikel li jittiekel matul il-gurnata huwa importanti – jiġifieri wiehed għandu joqgħod attent mhux biss dwar x'għandu jevita iżda wkoll kemm jiekol minn dak li jgħodd għalih. ■

## M'HEMMX

## SINJALI

## FIL-BIDU

### Domanda:

Hemm xi sinjali qabel iż-żmien, li wiehed jista' iku jaf li ser tohroġu d-dijabete?

### Risposta:

Huwa importanti li wiehed jittendi kmieni li għandu d-dijabete u li jagħmel kura mill-ewwel. Kontroll metaboliku tajjeb jista' jevita jew għall-inqas ibieghed il-komplikazzjonijiet.

Id-Dijabete hija kondizzjoni li tiehu hsiebek skond kemm inti tiehu hsiebha; wiehed ma għandux jistenna sintomi jew sinjali ta' komplikazzjonijiet – dawn ma jidhrux fil-bidu, u fl-ewwel fażi tal-marda mhux faċli li tinduna bihom; biss meta dawn jiffaċaw, jista' jiġri li jkun f'it tard. Għalhekk huwa wisq aħjar



li wiehed jilqa' l-marda minn qabel milli jikkuraha wara li tkun tfaċċat.

Għalkemm id-dijabete hija tant komuni hawn Malta, hemm x'juri li bosta nies fostna għandhom jiġu mqarrqa b'din il-kondizzjoni. Dan in-nuqqas ta'

edukazzjoni dwar "il-marda taz-zokkor" jista' jkun wiehed mill-kawżi ewlenin li d-dijabete ma tiġix milhuqa mill-bidu nett jew kontrollata tajjeb biżżejjed; b'riżultat li xi rabi dannu li seta' laħaq sar, seta' forsi gie evitat jew għallinqas imtaffi. ■

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

nur mit  
Fruchtzucker  
gesüßt



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