ĠUNJU 1987

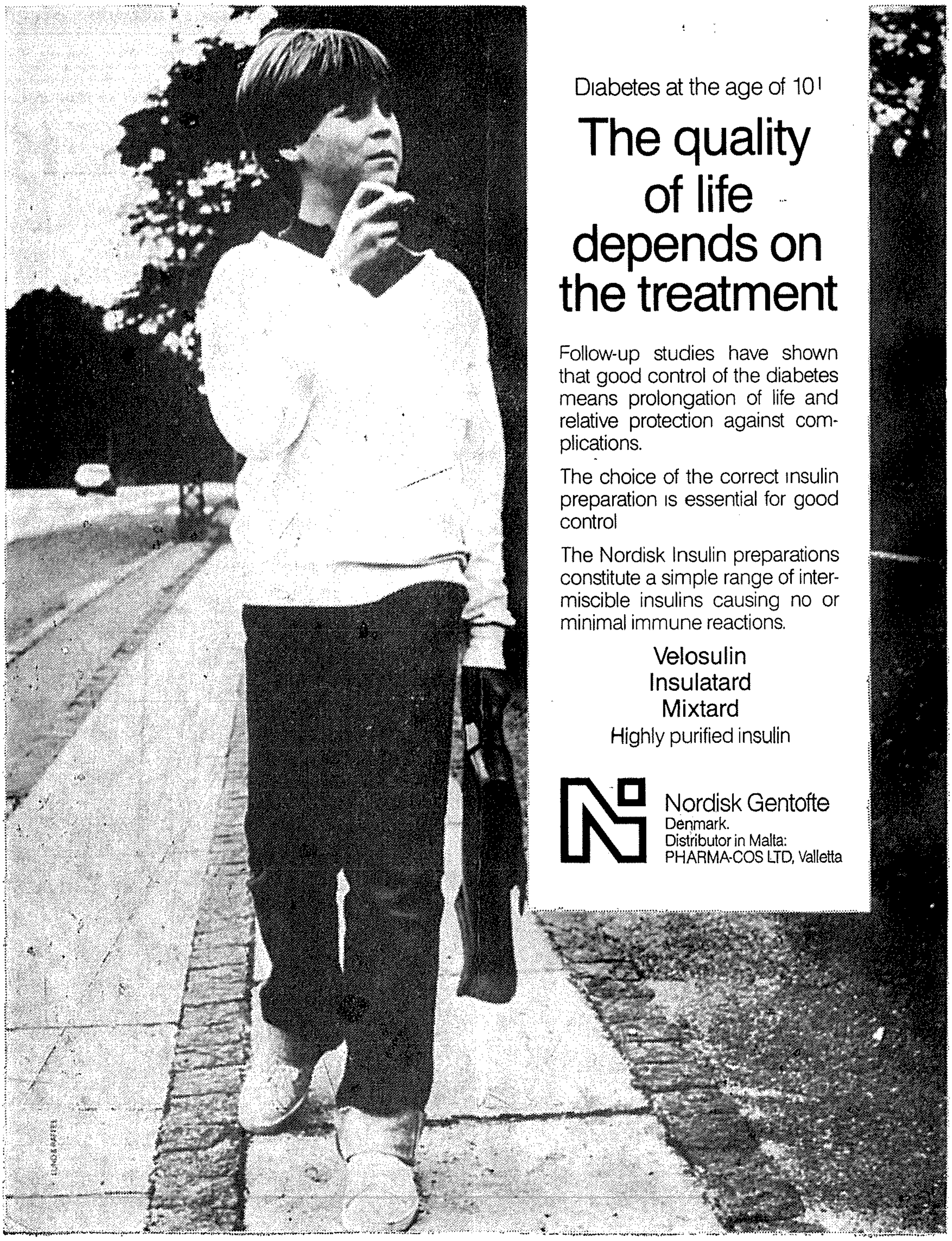
16

ID-DIJABETE U SAĦĦTEK

MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G'MANGIA MALTA

Diabetes Association

Ġurnal maħrug mill-Għaqda Kontra D-Dijabete


Diabetes at the age of 10!
The quality of life depends on the treatment
Follow-up studies have shown that good control of the diabetes means prolongation of life and relative protection against complications.
The choice of the correct insulin preparation is essential for good control
The Nordisk Insulin preparations constitute a simple range of intermiscible insulins causing no or minimal immune reactions.
Velosulin
Insulatard
Mixtard
Highly purified insulin
Nordisk Gentofte
Denmark.
Distributor in Malta:
PHARMA-COS LTD, Valletta

MEDICAL LIBRARY

EDITORJAL

HOME BLOOD-MONITORING - IR-RIZULTAT TAL-QUESTIONNAIRE

Fil-ħarġa tal-magazine ta' Settembru, 1986, (Nru. 13) kont tlabt l-għajnuna ta' dawk il-membri li kienu qed jagħmlu t-testijiet u l-ittestjar tad-demm **id-dar,** (Home Blood Monitoring) biex jirrispondu lista ta' domandi qosra (Questionnaire) li dehret finnofs tal-magazine li semmejt. Dawn id-domandi kellhom dan l-iskop:

1. li nkun naf bejn wieħed u ieħor, xi standard ta' tagħlim u training għandhom il-il-membri dijabetiċi u l-familjari tagħhom.
2. biex inkun naf kemm u kif kienu qed jagħmlu t-tagħlim tagħhom, jiġi imwettaq fil-prattika.
3. biex insib l-aħjar mod ta' kif jista' jittejjeb it-tagħlim u t-taħriġ dwar 'Home Blood Monitoring'.
4. biex nara kif dan it-titjib jista' jwassal għal kontroll aħjar.

Kien hemm 22 domanda, kienu qsar u għal min kien interessat ma ħadulux aktar minn nofs siegħa. In-numru ta' membri li rrispondew il-Questionnaire kien 95, jiġifieri 32% tal-membership. (Hawn nixtieq ingħid li l-maġġoranza tal-membri tagħna huma Tip II). Minn dawn il-95 membru kien hemm 60 mara u 35 raġel ta' età varjata (55 bejn il-40 u 50 sena, u 40 bejn is-16 u 30 sena). Il-biċċa l-kbira ta' dawn il-membri li wieġbu l-Questionnaire, ħarġitilhom id-dijabete aktar minn 10 snin ilu. Kollha wieġbu li huma jittestjaw iz-zokkor fid-demm, u l-metodu ta' kif kien jagħmlu dawn it-testijiet varja hekk: 45 membru jaqraw l-istiks skond il-kulur; 40 jużaw il-monitor u 10 biż-żewġ metodi.

Dwar jekk l-'instructions' kif jużaw l-istiks kinux faċli u ċari biex jinftiehmu, il-maġġoranza sabuhom mhux tqal ħafna, waqt li 20 membru sabuhom tqal. Infatti 35 mill-95 li wieġbu il-Questionnaire talbu li hemm il-bżonn ta' instructions eħfef ta' kif għandhom jiġu wżati l-istiks.

Mir-riżultat tal-Questionnaire tfaċċat l-istampa ċara, li l-maġġoranza jżommu r-rekords minn ġimgħa sa xahar u ħafna kienu li jiddiskutu r-riżultati mat-tobba jew speċjalisti.

Fid-domanda Nru 19, fejn il-membri ġew mistoqsija qattx waqfu mit-testijiet għal xahar jew aktar u għaliex, kien hemm numru sewwa ta' membri li jew waqfu għax ma kellhom/ma sabux stiks, inkella għaliex **ma xtrawx stiks għax kienu għoljin fil-prezz.**

Il-'Questionnaire' spiċċa billi tani nkoraġġiment għax id-domanda numru 22 ġiet imwieġba minn 78 membru fejn qalu li qed iħossuhom f'kontroll aħjar kemm ilhom jagħmlu l-Home Blood Monitoring.

Nixtieq nieħu din l-okkażjoni biex nirringrazzja bil-qalb lil dawk il-membri u l-familjari tagħhom li kkoperaw miegħi. Jien persważ li l-istudju ta' dan il-'Questionnaire' ser igħin biex inkun nista' nipprogramma ma' uffiċjali oħra ta' **l-Għaqda Kontra d-Dijabete'** biex ikollha titjib sewwa fil-kura tat-Tip I dijabetiku.

L-akbar messaġġi jidhru li huma:

(a) Itgħallem kemm tiflaħ dwar id-dijabete tiegħek u daħħal il-ġenituri miegħek.

(b) Oqgħod attent dwar l-ittestjar u l-injections. Ftakar li meta tidħol ċerta kunfi-

(ikompli paġna 10)

NOVO

Half a Century at the service of Diabetics

NOVO INSULINS AVAILABLE IN MALTA:

INSULIN NOVOLENTE 40

MONCOMPONENT INSULINS

RAPITARD MC 40
MONOTARD MC 40
ACTRAPID MC 40
LENTE MC 40

HUMAN INSULINS

ACTRAPID HM 40
RAPITARD HM 40

NOVO INDUSTRI A/S
Copenhagen, Denmark

NOVO

SITE ROTATION

(L-importanza tat-tibdil fil-postijiet fejn tingħata l-injection ta' l-insulina)

minn T. Red.

Probabilment lilek qalulek biex tbiddel il-postijiet ta' l-injection kemm jekk inti ġdida fl-użu ta' l-insulina, kif ukoll jekk inti ilek tinjetta ruħek għal snin.

It-tibdil tal-post ta' injezzjoni huwa pass importanti għall-kura ta' l-individwu nnifsu. Mindu l-kura b'insulina bdiet fl-1920, kien hemm ħafna progress, kemm fl-insulina kif ukoll kif tiġi njettata. Iżda avolja sar dan il-progress, **il-bżonn li wieħed jibdel il-post ta' l-injezzjoni xorta baqa'.**

Naħseb li int bħal ħafna oħrajn, probabilment għandek domandi x'tagħmel dwar dan is-suġġett u tixtieq tkun taf kif, għaliex eċċ., eċċ. Inti tista' tistaqsi, "Kif jista' is-'site rotation' jaffettwa l-konroll taz-zokkor fid-demm?" Tista' wkoll tistaqsi — "Ċerti postijiet f'ġismi diffiċli nilħaqhom biex nagħti l-injection. Nista' naqbiżhom dawn il-postijiet?" Domanda oħra tista' tkun, "Għaliex hu daqshekk meħtieġ li wieħed jibdel il-post?"

Inti trid tkun taf jekk intix tagħmel sew. Dan li ġej għandu jagħtik ideja tajba tas-**'Site Rotation'.**

L-IMPORTANZA TA' POSTIJIET/PARTIJIET DIFFERENTI

It-tibdil ta' partijiet/postijiet għall-injezzjonijiet, jevita li jittrabbew bħal għoqod ta' xaħam jew nefħa, kawżati minn injections ripetuti fl-istess post. Jiġri li jista' jitrabba xi xaħam taħt il-ġilda jew il-ġilda tiħrax jekk l-injections isiru ripetutament f'post wieħed. L-injezzjonijiet f'postijiet diversi **jgħinu jnaqqsu ir-rata ta' kif il-ġisem jassorbi l-insulina.** Titqib ta' spiss fl-istess post bil-mod il-mod iwebbes din il-parti tal-ġisem.

Barra minn dan, ir-riċerka qiegħda turi li l-partijiet differenti tal-ġisem jirċievu l-insulina b'rata differenti. Iż-żaqq tassorbi l-insulina bl-aħjar mod; il-parti ta' fuq fin-naħa ta' barra tad-dirgħajn huwa t-tieni l-aħjar; il-partijiet ta' fuq in-naħa ta' barra tal-kuxtejn u fin-naħa ta' barra tal-warrani (buttocks) l-iktar li jassorbu l-insulina bil-mod.

Meta wieħed jagħmel pjan tas-**'site rotation'** irid jagħti każ ta' din l-informazzjoni. Hemm bosta metodi, iżda dawn huma tnejn mill-aħjar:—

Metodu A: Tista' tittaqqab fl-istess parti għal ġimgħa sħiħa, e.ż. tittaqqab ġimgħa fuq l-id il-leminija, imbagħad ġimgħa wara, l-id ix-xellugija u tibqa' dejjem tbiddel il-parti tal-ġisem ġimgħa wara l-oħra. B'hekk, jekk inti tkun bdejt mill-id il-leminija, sakemm terġa' tasal fiha, tkun għaddew 8 ġimgħat u hekk tevita ċertu kumplikazzjonijiet. Matul il-ġimgħa li tkun qiegħed tittaqqab bl-insulina fl-istess parti, importanti li tbiddel il-postijiet ta' fejn iddaħħal il-labra jiġifieri, it-Tnejn tittaqqab fin-Nru. 1, it-Tlieta fin-Nru. 2, eċċ. eċċ.

Metodu B: F'dan il-metodu nsegwu **l-istess passi tal-Metodu A** bid-differenza, li minflok tittaqqab fuq l-istess parti għal ġimgħa sħiħa, tibdel il-post kuljum. Eż. It-Tnejn tittaqqab fis-sieq il-leminija, it-Tlieta fis-sieq ix-xellugija eċċ.

Is-sistema ta' bdil tal-post fit-titqib (site rotation) jista' jgħin biex tpatti għat-tibdil fl-'absorption' ta' l-insulina minħabba l-eżerċizzju. Xi studju juri li l-eżerċizzju jista' jaffettwa r-rata ta' kemm l-insulina tiġi assorbita mill-ġisem. **Eżempju:** Meta tieħu insulina fil-koxxa u wara tmur tiġri bir-rota, Il-fatt li qed teżerċita muskoli tal-

koxxa, id-demm imur lejn dik il-parti tal-ġisem (il-koxxa) u għalhekk il-ġisem jassorbixxi aktar malajr l-insulina.

Bħala regola ġenerali hija ideja tajba li wieħed ma jittaqqabx f'dik il-parti tal-ġisem li se tkun eżerċitata ħafna wara l-injection. Biex tikseb gwida tajba dwar kif għandek tħaddem l-eżerċizzju fl-iskema tiegħek, għandek titkellem mat-tabib tiegħek dwar dan.

LIEMA PARTIJIET/POSTIJIET HUMA RIKKMANDATI?

L-aħjar postijiet fil-ġisem li huma rikkmandati huma:—

1. Il-parti ta' fuq fin-naħa ta' barra tal-kuxtejn.
2. In-naħa ta' barra tad-driegħ, il-parti ta' fuq.
3. Eżatt fuq il-qadd u eżatt taħt il-qadd. Importanti li f'dijametru ta' 4 cm madwar iż-żokra, ma jingħatawx injezzjonijiet.
4. Il-parti ta' fuq fin-naħa ta' barra tal-warrani (buttocks).

X'INHUMA R-REGOLI?

Żewġ prinċipji ġenerali jistgħu jgħinuk tmexxi sew din is-**'site rotation routine'**. L-ewwelnett evita li jkollok injezzjonijiet ripetuti fl-istess post, anki għal żmien qasir. It-tieni, injetta f'postijiet/f'partijiet li jagħtu l-**aħjar** effett hekk kif tidħol l-insulina. Meta nsegwu l-prinċipji li semmejna, inkunu lesti għat-tibdil ta' postijiet fil-ġisem li huma tajbin u ħfief biex jitwettqu.

(a) Ibqa' injetta ruħek fl-istess parti ta' ġismek (eż. dirgħajk ix-xellugija) minn madwar ġimgħa sa ġimagħtejn. Kemm eżattament għandek iddum fl-istess parti, jiddependi minn numru ta' injezzjonijiet li inti tieħu kuljum.

(b) Meta tmur għal parti ġdida, mur għal dak il-post li l-iktar jassorbi l-insulina malajr. Eż. — Ibdel miż-żaqq għad-driegħ il-leminija; mid-driegħ ix-xellugija għar-riġel ix-xellugija; mir-riġel ix-xellugija għar-riġel il-leminija u mbagħad mir-riġel il-leminija għaż-żaqq.

(c) Meta tieħu l-injections, aħdem b'mod fuq parti li post ma jiġix milqut iktar minn darba. Eż. — Tieħu l-injezzjoni fl-istess post ta' dirgħajk għal ġimgħa sħiħa. Dur mar-parti ta' dirgħajk sakemm tkopri l-area kollha.

(d) Skarta dawk il-partijiet fejn ma jkunx faċli għalik li taqbad il-laħam bis-swaba.

(e) Jekk issibha bi tqila biex tilħaq post partikolari għal injections, irrikorri għal xi membru tal-familja biex jgħinek tieħu l-injections.

(f) Jekk xi post fil-ġisem iweġġgħek, iċċekkja mat-tabib jew man-nurse għal xi raġunijiet li qed jikkawżaw l-uġiegħ.

(g) Jekk qed ikollok xi nefħa jew xi għoqod f'xi post ta' l-injezzjoni, staqsi lit-tabib tiegħek biex jiċċekkjalek il-post tan-nefħa.

HEMM XI MOD TAJJEB BIEX IŻŻOMM NOTA TAL-POSTIJIET FEJN JIĠU MOGĦTIJA L-INJECTIONS?

Jekk inti qed tiċċekkja regolari z-zokkor fid-demm u qed iżżomm rekord ta' dan, tista' tniżżel il-postijiet fejn tieħu l-injezzjoni, biex meta jkollok tirreferi għalihom, mal-ewwel issibhom. Hawn min jippreferi jimmarka l-injezzjonijiet fuq note book apposta.

Għalkemm sar progress sew fil-kwalità ta' insulina u fil-metodi ta' l-injezzjonijiet, it-tibdil fil-post ta' l-injezzjoni (site rotation) tibqa' fattur importanti ta' kif l-individwu jkollu kura tajba tiegħu nnifsu. Jekk għandek xi domandi jew xi problemi dwar 'site rotation', għandek tiddiskutihom ma' l-ispeċjalista tad-dijabete. ■

MEDICAL LIBRARY MEDICAL SCHOOL G'MANGIA MALTA

ATTENTION

The new Blood Glucose monitor from **BOEHRINGER MANNHEIM GMBH., REFLOLUX II** — System — its advanced features make it **unmistakably ahead of the rest.**

NEW TECHNOLOGY

* New dual optic system — **simultaneously** reads the 2 reaction pads of test strip (2 meters in one).
* Accurate reading throughout extended range from 20mg/dl to 500mg/dl. (Simple adjustment of a screw for reading 0.6mmol/L to 27mmol/L).
* New simplified lot-specific calibration — done only once for each vial, — it is held in the memory until new data is entered. This lot-specific calibration ensures accuracy over the entire range for **each** strip in each **vial.**

NEW FEATURES

* New small size — fits easily into pocket or purse for use anytime, anywhere.
* New extended battery life (over 1000 tests).

PATIENT PREFERENCES

* Flexibility of use of **HAEMO-GLUKOTEST 20-800 R II** — both **visual** and **monitor** reading.
* Confidence in accuracy of lot specific calibration.
* Stable end-point colour reactions for monitor confirmation of visual reading of test strips at a later time.
* Meter suitable for patient training of visual reading.
* Dry-wipe technique (no washing of strips which may lead to erroneous results).

Sole Agents for Malta:

VIVIAN COMMERCIAL CORPORATION LTD.,

**SANITAS BUILDING, TOWER STREET,
MSIDA**

ID-DIJABETE U L-GILDA

(IT-TIENI PARTI)

minn MARIE LOUISE MIFSUD

Għalhekk, huwa importanti li tiftakru li meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata, tista' twassal għall-infezzjonijiet, iżda ftakru wkoll li l-infezzjonijiet ifixklu sew il-kontroll tad-dijabete. Il-livell taz-zokkor fid-demm jibda jogħla meta l-ġisem jibda jiġġieled kontra l-infezzjonijiet; għalhekk id-dijabetiku jrid iżid id-doża ta' l-insulina għal xi żmien u dawk li ma jkunux fuq l-insulina, jistgħu jkollhom bżonn jieħdu l-injezzjoni ta' l-insulina sakemm tfieq l-infezzjoni. Dejjem ħudu ħsieb li tmorru għand tabib jekk ikollkom infezzjoni, żgħira kemm hi żgħira. Dijabetiku ma għandu qatt jittraskura infezzjoni għaliex din tista' twassal għall-komplikazzjonijiet serji.

Id-dijabete tista' teffettwa kull parti tal-ġisem, saħansitra l-ġilda. Skond statistiċi jingħad li 30 fil-mija mid-dijabetiċi matul ħajjithom ser ikollhom xi komplikazzjoni tad-dijabete. Fil-fatt, dawn il-problemi huma ġeneralment l-ewwel sinjal li wieħed ikollu d-dijabete. Fortunatament, ħafna mill-kundizzjonijiet tal-ġilda jistgħu jiġu evitati jew jiġu ttrattati faċilment.

L-aktar infezzjonijiet komuni li jistgħu juru lit-tabib li wieħed jista' jkollu d-dijabete huma dawk li nsejħulhom 'infezzjonijiet batteriċi' (bacterial infections), 'fungal yeast infections' u ħakk f'ċerti partijiet tal-ġisem (localized itching). Dawn il-problemi ma jeżistux biss fid-dijabete, iżda meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata, dawn l-infezzjonijiet imorru għall-ħażin. Meta t-tabib jara li l-infezzjoni ma tistax tfieq, jew qed tieħu ħafna żmien biex tfieq, allura hemm it-tabib jibda jissusspetta li dak li mhux dijabetiku għandu d-dijabete.

Bacterial infections jistgħu jidhru bħala 'styes', infezzjonijiet tal-glandoli ta' l-għatu ta' l-għajnejn, infjammazzjoni tal-ġilda jew dwiefer. Tissues li jkunu ffjammati ġeneralment isiru ħomor, minfuħin u juġgħu. L-iktar bacteria komuni li jikkaġuna nfezzjoni tal-ġilda jissejjaħ 'staphylococcus' jew 'stapli'.

Qabel, dawn l-infezzjonijiet kienu jikkaġunaw il-mewt, speċjalment għad-dijabetiċi; illum bil-għajnuna ta' l-antibiotiċi u ta' kontroll tajjeb tad-dijabete, huwa ferm rari li wieħed imut minħabba li jkun dijabetiku u jkollu xi nfezzjoni. Xorta waħda wieħed irid igħid li d-dijabetiċi jistgħu jiżviluppaw dawn l-infezzjonijiet iżjed minn ħaddieħor.

Dawn il-punti li ġejjin jistgħu jkunu wħud mir-raġunijiet għaliex dijabetiku jista' jieħu nfezzjoni iktar faċli minn ħaddieħor:

1. Meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata, il-ġilda tixxotta ħafna (tiġi dehydrated). Dan jiġri minħabba li l-ġisem juża ħafna mill-ilma tiegħu sabiex jipproduċi l-urina biex hekk jipprova jeħles kemm jista' jkun miz-zokkor żejjed li jkun hemm fid-demm. Ċirkolazzjoni batuta wkoll hija problema komuni mad-dijabetiċi w din ukoll tikkaġuna li l-ġilda tixxotta. Għalhekk, ħafna drabi dawn l-infezzjonijiet huma l-iktar komuni f'nies li jkollhom ġilda xotta minħabba d-dijabete.

2. Wieħed jista' jbati minn kundizzjoni magħrufa bħala 'neuropathy' u din x'aktarx tista' tgħin li wieħed jieħu xi nfezzjoni. Dan jista' jiġri għaliex meta wieħed ikollu 'neuropathy', tonqoslu s-sensazzjoni' (in-neuropathy teffettwa l-iżjed fis-saqajn) u għalhekk jista' jkollu xi ferita u ma jindunax. Għalhekk jista' jagħmel pressjoni fuq il-ferita (dan jista' jsir permezz taż-żraben) u b'hekk tikkaġuna nfezzjoni.

Why choose LAFERLA Insurance Services Limited?

BECAUSE

We offer:

■ Good Service ■ Attractive Premiums ■ Dependability
■ Branch Offices in Malta and Gozo.

We all need protection.

■ Your family needs it

But so do

■ Your home ■ Your car ■ Your business or profession.

Protection is cheaper than you think. So phone us on 622750 or 224405 for a quick quotation.

Our staff:

■ is experienced ■ enjoys a reputation of integrity
■ is efficient and courteous.

Our offices:

■ Reflect the high standards we set ourselves in Malta. ■ Have a fully computerized administration assuring the client of ■ Accurately maintained accounts ■ Prompt and informative communications ■ Quick processing of claims ■ Minimised overheads ■ Advantageous rates.

We offer any sort of cover:

■ Motor insurance ■ Home insurance ■ Shopkeeper's combined insurance ■ Factory insurance ■ Warehouse insurance ■ Hotel insurance ■ Public liability insurance ■ Employers' insurance ■ Cash in transit insurance ■ Personal accident insurance ■ Life insurance ■ Contractors all risks' insurance ■ Professional indemnity (advocates and notaries)

Call us now. Later it might be too late!

LAFERLA *Insurance Services Limited*

15, FLAT 14, VINCENTI BUILDINGS, STRAIT STREET, VALLETTA. TEL: 622750, 224405.

You can depend on us.

3. Meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata, iċ-ċelluli bojod tal-bniedem (leucocytes) ma jkunux jifilħu joqtlu l-bakteri qerrieda li jista' jkun hemm fil-ġisem. B'riżultat ta' dan, il-bacteria li ssoltu tiġi maqtula, tibqa' tgħix u tinfetta l-ġilda. Iżda meta d-dijabete tkun ikkontrollata, il-ġisem ikun iżjed jiflaħ jikkumbatti dawn l-infezzjonijiet. Għadu mhux magħruf għaliex il-ġisem jirreaġġixxi hekk.

Għalhekk, huwa importanti li tiftakar li meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata, tista' twassal għall-infezzjonijiet, ftakru wkoll li l-infezzjonijiet ifixklu sew il-kontroll tad-dijabete. Il-livell taz-zokkor fid-demm jibda jogħla meta l-ġisem jibda jiġġieled kontra l-infezzjonijiet, għalhekk id-dijabetiku jrid iżid id-doża ta' l-insulina għal xi żmien u dawk li ma jkunux fuq l-insulina, jistgħu jkollhom bżonn jieħdu l-insulina sakemm tfieq l-infezzjoni. Dejjem ħudu ħsieb li tmorru għand tabib jekk ikollkom infezzjoni, żgħira kemm hi żgħira. Dijabetiku ma għandu qatt jittraskura infezzjoni għaliex din tista' twassal għal komplikazzjonijiet gravi.

FUNGAL INFECTIONS

Dawn it-tipi ta' infezzjonijiet huma komuni ħafna fid-dijabetiċi. Din l-infezzjoni tidher bħala raxx ħamrani, b'partijiet li jista' jkollhom l-ilma, qxur jew blisters. Ġeneralment, dawn jidhru f'partijiet tal-ġisem fejn iżommu s-sħana bħal ma huma taħt id-dirgħajn, taħt is-sider, bejn is-swaba tas-saqajn jew ta' l-idejn, fit-truf tal-ħalq u fil-groin.

Biex jevita dawn l-infezzjonijiet wieħed l-ewwel għandu jżomm id-dijabete kkontrollata kemm jista' jkun. Jista' wieħed ukoll iżomm il-ġilda kemm jista jkun xotta permezz ta' terra. Tajjeb ukoll li dejjem tixxuttaw idejkom sew.

Athlete's Foot hija nfezzjoni oħra kkaġunata minn tip ta' fungus ieħor. Dawn l-infezzjonijiet jiġu ttrattati ġeneralment b'xi kremi antibiotiċi jew terra apposta, iżda qatt tuża xejn mingħajr ma tkellem t-tabib l-ewwel.

Ħakk mal-ġisem kollu rari jkun ġej mid-dijabete, iżda ħakk f'parti speċifika tal-ġisem ikun ġeneralment ġej mid-dijabete. Dan jista' jkun ġej minn 'yeast infection' jew minħabba ġilda xotta jew minħabba ċirkolazzjoni ħażina, speċjalment fil-partijiet t'isfel tar-riġlejn. Dejjem użaw sapun li jkollu persentaġġ għoli ta' xaħam u tistgħu tapplikaw xi krema tal-ġilda wara li tinħaslu. Il-kbar għandhom joqogħdu attenti li jieħdu dawn il-prekawżjonijiet minħabba li fix-xjuħija l-ġilda tibda titlef ħafna miż-żjut naturali tagħha.

DIABETIC DERMOPATHY

Din tidher ġeneralment f'nies li jkollhom 'il fuq minn tletin sena. Is-sintomi tagħha jidhru fuq il-partijiet t'isfel tas-saqajn u jidhru bħala rqajja kannella ċari u l-ġilda tkun x'aktarx ħarxa u bil-qoxra. Dawn l-irqajja ma juġgħawx u wieħed jista' jaħsibhom 'aging spots'. Din il-kundizzjoni tiġri meta jibda jkun hemm tibdil fil-blood vessels minħabba d-dijabete (microangiopathy). Diabetic Dermopathy mhix kundizzjoni li tagħmel ħsara u ma tirrekkjedix trattament, mhux bħal retinopathy (tibdil fil-blood vessels ta' l-għajnejn) jew nephropathy (tibdil fil-blood vessels tal-kliewi).

40th ANNIVERSARY 1947 — 1987

Galdes & Mamo Ltd.

173, OLD BAKERY STREET, VALLETTA
TEL: 620513 — 625161

General Agents for

Royal Insurance

MOTOR, HOUSEHOLD, PERSONAL ACCIDENT,
COMPUTER, EMPLOYERS' LIABILITY,
FIRE BURGLARY, MONEY, LOSS OF PROFITS,
ALL RISKS, MARINE, ENGINEERING
AND OTHER CLASSES.

KIF GĦANDEK IŻŻOMM IL-ĠILDA U S-SAQAJN B'SAĦĦITHOM

1. Dejjem ipprova żomm id-dijabete kkontrollata tajjeb, ftakar li kontroll ħażin jgħin sabiex jinbtu l-infezzjonijiet u jikkomplika problemi fil-ġilda.
2. Dejjem żomm il-ġilda xotta u nadifa, speċjalment f'partijiet tal-ġisem fejn ikunu sħan bħal ma huma taħt id-dirgħajn u taħt is-sider eċċ.
3. Meta tinħasel, tużax ilma sħun ħafna, u hekk għandek ġilda xotta tużax bubble-baths, iżda uża sapun li jkollu persentaġġ għoli ta' xaħam. Tista' wkoll tuża xi kremi wara li tinħasel.
4. Qatt tuża xi medikazzjonijiet ħarxa fuq il-ġilda.
5. Uża shampoos ħfief u evita 'feminine hygiene sprays' u sapun li jkollu fwejjaħ qawwija.
6. Għamel check-ups regolari għand it-tabib tiegħek iżda mur għand tabib tal-ġilda meta jkollok infezzjoni tal-ġilda.
7. Żomm saqajk dejjem indaf. Ixxotta sew bejn is-swaba.
8. Qies li tiċċekkja saqajk kuljum sabiex tkun ċert li ma hemmx xi grif, qtugħ, blisters jew ħmura fil-ġilda.
9. Evita li ddaħħal saqajk fil-misħun jew ilma jaħraq. Qabel ma ddaħħal saqajk fl-ilma ttestja l-ilma.
10. Jekk tħoss il-kesħa f'saqajk fis-sodda, ilbes kalzetti. Tużax 'hot water bottles' għaliex jekk wieħed ikun tilef xi ftit is-sensazzjoni f'saqajh ma jindunax li qiegħed jaħraqhom.
11. Tużax kremi kemikali fuq kallijiet (corns), fellul (warts), u ġilda ħarxa. Ġeneralment prodotti li jinxtraw mingħajr riċetta tat-tabib huma ħarxin wisq għad-dijabetiċi. Tippruvax tobrox xi ġilda ħarxa jew iebsa iżda mur għand it-tabib għal din il-problema.
12. Oqgħod attent li ż-żraben ma jkollhomx xi ponot iebsin. Meta tixtri żraben jew kalzetti, tixtrihomx issikkati.
13. Qabel ma tibda tilbes żarbun ġdid ilbsu għal ftit tal-ħin kuljum.
14. Biddel il-kalzetti ta' kuljum u tużax kalzetti li jkollhom xi partijiet imsewwija għaliex il-ħjata tista' tagħmel pressjoni fuq is-sieq.
15. Tużax lastiku fuq riġlejk.
16. Qatt timxi ħafi. Meta tqum bil-lejl żomm xi torch jew night light mixgħul sabiex tevita li tweġġa'.
17. Aqta' d-dwiefer fid-dritt. Tilgħabx jew tgiddem ix-xullief.
18. Kif tilmaħ xi infjammazzjoni jew infezzjoni, mur għand it-tabib. ■

EDITORJAL (ikompli minn paġna 1)

denza żejda, jista' jkun hemm xi traskuraġni.

(c) Varja l-postijiet ta' injections kemm jista' jkun.

Id-dijabete hi kundizzjoni li tinvolvi lill-familji. Dieti moderni għad-dijabetiċi huma tajba għal kulħadd — dijabetiku jew le.

L-aħħar kelma tiegħi lil dawk li ma bagħtux il-Questionnaire hi biex ikunu aktar ġenerużi u ma joqogħdux jaħsbuha biex jirrispondu ftit domandi ħfief. ■

Tancred Zammit
Editur

(IT-TIENI PARTI)

L-ITTESTJAR TA' DEMM U URINA D-DAR-HOME MONITORING

minn JOSEPH SANT

KEMM-IL DARBA TITTESTJA

Minħabba ċertu ċirkustanzi li jolqtu lil kull pazjent b'mod differenti, huwa importanti li tiddiskuti mat-tabib kemm-il darba għandek tittestja d-demm u l-urina.

'ACETONE'

Kultant, fl-urina nistgħu nsibu l-preżenza ta' sustanzi li jissejħu 'ketones' jew 'acetone'. Normalment dawn m'għandhomx ikunu preżenti fl-urina. Kultant jistgħu jidhru fl-urina anke ta' wieħed li mhuwiex dijabetiku, minħabba li dan ikun qiegħed jagħmel dieta stretta żżejjed b'nuqqas esaġerat ta' ikel.

Fid-dijabetiku, il-ketones fl-urina jindikaw li l-kontroll ikun mar għall-ħażin għaliex ma jkollux insulina biżżejjed. B'hekk, il-ġisem ma jkunx jista' jikseb u jħaddem l-enerġija meħtieġa mill-ikel li jkun kiel u għalhekk iċ-ċelluli tal-ġisem jibdew jaħarqu x-xaħam tal-ġisem stess biex jippruvaw jiksbu l-enerġija għall-ħajja normali.

Din is-sitwazzjoni tista' tiġri l-aktar lill-'juvenile diabetics' Tip I, l-iktar waqt xi perjodu ta' influwenza, infezzjonijiet, jew inkwiet, jew anke waqt it-tqala. Għalhekk wieħed għandu dejjem jittestja għal acetone speċjalment meta z-zokkor ikun għoli jew meta jkollu sintomi ta' remettar, dardir, qtugħ ta' nifs, għeja kbira, ngħas, nuqqas ta' aptit, uġigħ ta' żaqq, uġigħ ta' ras, urina spiss, riħa ħelwa fil-ħalq, deni u xi mard.

F'dawn il-każi wieħed għandu jittestja aktar sikwit kemm għaz-zokkor u acetone fl-urina kif ukoll għaz-zokkor fid-demm.

N.B. Biex wieħed jittestja għall-acetone, hemm strips apposta li jintużaw bl-istess mod li hemm spjegat fil-paragrafu 'Kif tittestja l-Urina'.

KIF IŻŻOMM REKORD

Huwa importanti li jinżamm rekord ta' kull test li jsir flimkien ma xi dettalji oħra. Dawn huma:

1. Id-data tat-test.
2. Il-ħin tat-test.
3. L-isem tal-bottijiet ta' l-istrips li tkun qed tuża għat-testijiet.
4. Ir-riżultati kollha tad-demm u ta' l-urina.
5. Il-piż.
6. Xi rimarki li jista' jkollok eż. xi tibdil fid-dieta, xi mard, xi eżerċizzju mhux tas-soltu, u kwalunkwe ħaġa oħra li mhix tas-soltu eż. uġigħ ta' ras.

IL-VISTA TIEGĦEK GĦAND IT-TABIB

Id-dijabetiku għandu jmur għand it-tabib tiegħu jew biex iżomm l-appuntament li jkun għamel qabel, jew inkella kull darba li jiġrilu xi ħaġa li hu ma jkunx jista' jirrimedja. F'dan il-każ it-tabib ikun jista' jgħin u jurih kif isolvi l-porblema tiegħu, u darba oħra jkun jista' jimmaniġġa waħdu jekk ikun hemm l-istess problema.

Ftakar li dejjem għandek tieħu miegħek iċ-'chart' tat-testijiet kollha li tkun għamilt id-dar. Dawn ikunu ta' importanza kbira biex it-tabib jifhem aktar il-kontroll tiegħek u jkun jista' jgħinek aħjar f'xi problema li seta' kellek.

Flimkien maċ-'chart' tat-testijiet tinsiex tieħu wkoll il-karta ta' l-identità, il-biljett ta' l-Out-Patients Clinic, u l-karta ta' kemm tieħu insulina jew pilloli.

Waqt il-viżta, tibżax titkellem mat-tabib u għidlu liema kwalità ta' strips użajt għat-testijiet peress li dawn ivarjaw minn ditta għal oħra.

F'każ li kellek bżonn tmur għand it-tabib minħabba xi 'hypoglycaemia' jew 'hyperglycaemia', ikun ta' għajnuna kbira li mal-'home monitoring' tiegħek tniżżel xi tagħrif u dettalji ta' x'ġara, eż. x'ħin u kif ħassejtek eżatt meta tak il-'hyper' jew 'hypo', x'kilt, kemm ħadt insulina, u x'ħin ħadtha, jekk dan hu l-każ, kellekx xi riħ jew infezzjoni f'dawn l-aħħar jiem eċċ.

Il-viżta għand it-tabib għandha tkun bħala opportunità biex titkellem u tiddiskuti miegħu jew magħha fuq il-kontroll tiegħek. Tibqa' dejjem ir-responsabbiltà tiegħek li tieħu kura ta' saħħtek billi ssir taf aktar fuq id-dijabete, tobdi l-pariri jew it-twissijiet tat-tabib u tagħmel i-'Home Monitoring' u naturalment iżżomm rekord.

Inti tiġi kkontrollat permezz ta' 'teamwork' bejnek, bejn it-tabib, id-'dietitian' u n-nurse. B'hekk inti jirnexxilek tgħix ħajja twila, attiva u sodisfaċenti bħal ħaddieħor. ■

TIP IIA - IL-"MINSIJIN"!

minn TANJA

Wara li fil-ħarġa ta' Marzu ta' dan il-magazine deher l-artiklu "Irbaħ għax titlef; itlef biex tirbaħ", irċevejna ħafna ittri mingħand nies li għandhom id-dijabete Type IIA, li kważi kollha kienu jgħidu l-istess ħaġa — "U lilna, insejtuna?"!

Għal min qed jaqra dan l-artiklu u ma jafx għal kollox min jista' jissejjaħ "Type IIA", ngħidu li dawn huma dawk in-nies li għalkemm ma jistgħux jissejħu "ħoxnin", għandhom bżonn xi kura (dieta, eżerċizzju, OHA jew kultant anki insulina) biex jikkontrollaw il-livell taz-zokkor fid-demm, allavolja l-frixa tagħhom tkun qed tipproduċi xi ammont ta' insulina.

Issa naraw kif dawn l-erba' fatturi li semmejna jeffettwaw il-kura ta' min għandu d-dijabete Type IIA.

DIETA

Il-kelma "ħxuna" ġeneralment iġġegħelna nifhmu xi ħadd li tant għandu piż żejjed li anqas biss jiflaħ jiċċaqlaq. Kulħadd igħid kemm il-ħxuna tagħmel ħażin għad-dijabete, allura dawk minna li jitqiesu bħala "irqaq", kultant jaħsbu biex jabbużaw mill-ikel; issib ukoll min jgħidlek li jiekol kemm jiekol ma jeħxinx, u allura b'daqshekk qisu għandu l-permess jibla' kull ma jrid.

Però, minn studji li saru, instab li meta dak li jkun jonqos minn madwar 5 sa 10% mit-toqol **preżenti** (f'dan il-każ, id-dijabetiku li qed ikollu xi diffikultà jikkontrolla l-livell taz-zokkor fid-demm, u li jew ikollu jżid il-pilloli jew l-insulina), isib li awtomatikament il-ġisem isir iktar kapaċi jaħraq l-enerġija żejda; jekk ukoll ma jonqosx il-bżonn tal-pilloli/ insulina. Il-"ħxuna" wara kollox mhux kwistjoni ta' kemm int mibrum jew imbaċċaċ, imma ta' kemm għandek xaħam meta tqis l-ammont ta' muskoli.

Ħaġa min awl id-dinja li meta tonqos fil-piż, l-ewwel ma teħles huwa mix-xaħam żejjed; u kulħadd jaf li huwa x-xaħam li ma jħallix il-ġisem jagħmel użu mill-insulina — kemm dik naturali kif ukoll dik li nieħdu bit-titqib.

EŻERĊIZZJU

L-eżerċizzju MODERAT igħin biex itejjeb il-bilanċ ta' muskoli u xaħam. Għidt moderat għax mhux l-ewwel darba li wieħed jesaġera xi ftit, bir-riżultat li jkollu "hypo". Issa wasal is-sajf, u l-baħar huwa wieħed mill-ħafna mezzi li nistgħu nużaw biex neżerċitaw ruħna. Il-mixi huwa dejjem siewi, kif ukoll xi sports ieħor — imma dejjem għandna nieħdu l-parir tat-tabib u noqogħdu attenti.

Jekk wieħed jistħi jagħmel l-eżerċizzju barra mid-dar, ma għandu ebda skuża: biżżejjed tixgħel ftit ir-radju u tiċċaqlaq mal-mużika. U jekk int trid tieħu l-eżerċizzju bis-serjetà, tista' jew tixtri wieħed mill-ħafna "tapes' li hawn fis-suq, jew anki tuża "exercise bike".

L-eżerċizzju jgħin biex iċ-ċelloli tal-ġisem ikunu jistgħu jużaw l-insulina; u b'hekk iżjed jistgħu jeħilsu miz-zokkor fid-demm malajr.

Intenni li hija ħaġa IMPORTANTI li qabel wieħed jibda jew jibdel xi tip ta' eżerċizzju, jikkonsulta lit-tabib kuranti tiegħu; jekk wieħed ikun qed jikber fl-età aħjar qabel xejn jara jekk qalbu tkunx tiflaħ għall-istrapazz żejjed.

OHA U INSULINA

L-"Oral Hypoglycemic agents" igħinu ħafna biex il-ġisem isir jiflaħ jikkumbatti z-zokkor żejjed fid-demm. Irridu niftakru li kuntrarju għat- Type I, it-Type II (u IIA) għad għandu l-frixa kapaċi li tipprovdi ftit insulina, għalkemm forsi il-ġisem ma jkunx jista' jużaha għal xi raġuni jew oħra. Hemm ukoll min hu allerġiku għall-insulina, u għaldaqstant żgur ma jistax jieħu injezzjonijiet. Barra minn hekk, hemm nies li huma handikappati, u li hu fiżikament diffiċli li jittaqqbu kuljum.

Meta wieħed jieħu ħsieb id-dieta u jagħmel xi forma ta' eżerċizzju, x'aktarx li jonqos il-bżonn kemm tal-pilloli kif ukoll ta' l-insulina. Però, kif dejjem ingħidu, m'għandniex naqbdu u nnaqqsu aħna bl-addoċċ. Dejjem irridu nieħdu l-parir tat-tabib.

Ġeneralment id-dijabete Type IIA hija iktar stabbli, kemm mit-Type I, u kif ukoll mit-Type II.

Għalhekk, it-Type IIA x'aktarx li jkollu bżonn jittestja d-demm xi darbtejn jew tlieta biss fil-ġimgħa; però f'dawk il-ġranet it-testijiet iridu jsiru xi 3 darbiet matul il-ġurnata, u qatt wara l-ikel, l-eżerċizzju, jew li nkunu ħadna l-OHA/insulina.

Niftakru li z-zokkor fl-urina ma jagħtix riżultati eżatti; jekk inti għandek iz-zokkor fl-urina tkun taf biss li il-livell qiegħed iżjed minn 200mg%, jiġifieri darbtejn daqs in-normal.

Jekk għandek inqas minn hekk, mhux ser jimmarka fuq l-istrip, u int tkun min-għalik li kollox sew. Jekk trid kontroll iżjed stabbli fuq id-dijabete Type IIA, ibqa' ċċekkja d-demm ukoll. ■

The best method of preventing diabetic late complications is good control from the very beginning with —

SEMI-EUGLUCON 2.5 mg Tablets

OR

EUGLUCON 5 mg Tablets

Worldwide clinical investigations document its superiority.

from

BOEHRINGER MANNHEIM

your partner in diagnosis and management of diabetes.

Agents in Malta:

VIVIAN COMMERCIAL CORPORATION LIMITED

SANITAS BUILDINGS,
TOWER STREET,
MSIDA.
Tel. No. 517492, 517493

RICETTI

minn **MARIE LOUISE MIFSUD**

Riesaq is-sajf, kulħadd jibda jippjana sabiex iqatta' xi ġurnata barra għall-arja jew ħdejn il-baħar. Nafu x'aptit jaqbdek meta toħroġ tiekol barra u għalhekk id-dijabetiku għandu jippjana u jlesti kull ma għandu bżonn għall-ġurnata barra. Tinsewx li wieħed jaħli iżjed enerġija u għalhekk wieħed irid jaħseb li jieħu iżjed snacks mis-soltu. Xorta waħda, wieħed irid joqgħod attent li ma jiekolx iżżejjed.

X'Tieħu Miegħek:—

Drinks: Aħseb għal-luminati sugar-free jew flixkun ta' l-ilma minerali.

Ikel: Ħbejżiet b'xi filling interessanti. Ġeneralment, 1 oz ħobż fiha 15g CHO u ħbejżiet kbar fihom madwar 30g CHO il-waħda.

Fillings:—

Tonn taż-żejt (li jkun fil-vegetable oil, neħħi ż-żejt), bit-tadam.

Bajd iebes imqatta', ħass u ftit salad cream.

Tiġieġa mqatta' bis-sweetcorn u mħallta mal-yoghurt.

Mixed salad bil-perżut.

Extras:—

Ross ismar (brown rice) bl-insalata; cocktail sausages. Frott frisk jew tista' tipprova ir-riċetti li ġejjin. Infakkrukom li fl-ewwel ħarġa ta' dan il-magazine issibu r-riċetta ta' Savoury Burgers li hija idejali għas-sajf.

CRUNCHY PINEAPPLE DESSERT

6 porzjonijiet — kull porzjon fih madwar 200 kaloriji u 20g CHO.

Ikollok bżonn:

8 gallettini digestive
75g (3 ozs) margarine low-fat
25g (1 oz) dessicated coconut
1 x 15 ml sp. (1 tbsp.) gelatine
227g (8 ozs) bott pineapple in natural juice
50 ml (2 fl. ozs) evaporated milk.

Farrak il-gallettini b'lembuba. Ħoll il-margarine u żid il-gallettini u l-coconut. Ħallat kollox flimkien.

Qiegħed it-taħlita ġo landa tal-flan u poġġi fil-fridge. Poġġi 4 mgħaref ilma ġo skutella, żid il-ġelatina u ħawwad flimkien. Ħoll il-ġelatina banju Marija.

Erfa' 6 biċċiet pineapple u għaddi l-kumplament tal-pineapple mil-liquidiser. Żid il-ħalib tal-bott u l-ġelatina (il-ġelatina trid tkun bierda) u ħallat kollox flimkien. Ferra' t-taħlita fuq il-base tal-gallettini li tkun lestejt u ħalliha toqgħod fil-fridge.

Żejjen il-wiċċ b'bċejjeċ tal-pineapple.

CASSEROLE TAL-QARABALI

(2 porzjonijiet). CHO = 30g; Kaloriji = 160.

300g qarabali
Bżar aħdar imqatta' rqieq
2 tadamiet mqatta' slices
2 sinniet tewm
150 ml/$\frac{1}{4}$ pt. meraq tat-tadam
1 kuċċarina ħabaq (basil)
1 kuċċarina origano
Bżar u melħ

Qiegħed l-ingredjenti kollha ġo casserole u sajjar fil-forn fuq Gas Mark 5/ 190°C/375°F għal madwar 45 minuta. Servi sħun. Dan il-casserole jista' jiġi servut ma' xi steak u patata mgħollija,

Guarem®

X’INHU ’L GUAREM?

Il-Guarem huwa sustanza naturali li tiġi estratta miż-żerriegħa ta’ xi wħud mil-legumi li fihom ħafna ‘fibre’.

KIF JAĦDEM IL-GUAREM?

Il-karboidrati fl-ikel li tiekol huma malajr mibdula f’zokkor (glucose) permezz ta’ l-essenza diġestiva li tinsab fl-istonku. Dan il-‘glucose’ huma mbagħad assorbit malajr mill-istonku għal ġod-demm, bir-riżultat li z-zokkor fid-demm jogħla.
Hawn *Guarem* igħin billi l-ikel diġerit jagħmlu aktar mimli huwa u jgħaddi għal ġo l-istonku. Din is-sistema tnaqqas il-ħeffa u r-rata dwar kif il-karboidrati jiġu mibdula f’zokkor u b’hekk din il-proċedura tnaqqas il-ħeffa ta’ kif iz-zokkor jidħol fid-demm.

KIF JISTA’ JGĦINNI ’L GUAREM?

Jekk inti teħtieġ injezzjonijiet ta’ l-insulina, il-*Guarem* jista’ jgħin għax idewwem il-mod ta’ kif iz-zokkor fid-demm jogħla, bħalma wara jgħin billi idewwem il-mod ta’ kif iz-zokkor fid-demm jinzel.
B’dan il-mod *Guarem* għandu jnaqqas il-biża’ tal-‘hypos’ u b’hekk inti tevita li tieħu z-zokkor. B’hekk int issib ukoll li d-doża ta’ l-insulina tista’ tiġik imnaqqsa.

Jekk tieħu pilloli għad-dijabete, il-*Guarem* idewwem ir-rata li biha z-zokkor jidħol fid-demm b’riżultat li d-demm ikollu livell taz-zokkor anqas għoli. B’inqas zokkor x’taħraq u b’iktar żmien biex taħarqu, il-pilloli jistgħu jaħdmu b’riżultat aħjar.
B’hekk ħafna dijabetiċi jsibu li jkunu jistgħu jnaqqsu d-doża tal-pilloli.

Jekk inti tikkontrolla d-dijabete tiegħek bid-dieta biss, Guarem jista’ jgħinek ukoll. Fil-waqt li ħafna individwi jibdlu malajr u jadattaw ruħhom għal dieta ġdida, oħrajn isibuha bi tqila jew impossibli biex jieklu dik il-kwantità ta’ ‘fibre’ bzonnjuża biex ikollhom kontroll xieraq ta’ zokkor fid-demm. *Guarem* fih innifsu hu ‘pulse fibre’ konċentrat.
Ġie misjub li *Guarem* għandu l-akbar effett fuq il-kontroll taz-zokkor fid-demm. Meta żżid il-*Guarem* mad-dieta tiegħek tkun qed tiżdied il-kwantità ta’ ‘pulse fibre’ b’mod konvenjenti u b’mod effiċjenti, bir-riżultat li jkollok iktar libertà fil-għażla tad-dieta tiegħek.

Rybar Laboratories Ltd., Amersham, U.K.

Sole Agents:

V.J. SALOMONE LTD.,

UPPER CROSS ROAD, MARSA. Tel. No: 228026; 234032

MOCK MAYONNAISE

100g/4 oz rikotta
1 mgħarfa ħall
1 kuċċarina mustarda
meraq ta' nofs lumija
150g/5.3 oz yoghurt
½ kuċċarina garlic salt
½ kuċċarina celery salt
bżar

Ħallat l-ingredjenti kollha flimkien, u għaddi minn ġol-liquidiser. Ferra' ġo važett li jingħalaq sewwa. Qabel ma tuża din il-mayonnaise ħawwadha sew.

Total CHO 18g; Kaloriji 180.

COLESLAW

450g/1 lb kaboċċi, mqatta' rqiq
2 karrotti maħkuka
1 basla mqatta' rqiq
bżar u melħ
meraq ta' laringa
5 imgħaref ħall abjad
½ kwantità ta' Mock Mayonnaise (ir-riċetta tidher hawn fuq)

Ħallat flimkien l-ingredjenti kollha minbarra l-meraq tal-laring u l-ħall. Ferra' dawn iż-żewġ ingredjenti fuq il-ħaxix. Ħallihom joqogħdu għal madwar sagħtejn. Neħħi xi likwidu żejjed li jkun baqa' u żid il-mock mayonnaise. Servi.

Total CHO 40g; Kaloriji 280 (4 porzjonijiet).

INSALATA BL-IRKOTTA

100g/4 ozs karrotti, maħkuka
100g/4 ozs kaboċċi, imqatta' rqiq
4 mgħaref mayonnaise (low-calorie)
ħass
¼ ta' ħjara mqatta' rqiq
bżar aħmar u bżar aħdar, imqatta'
4 tadamiet imqatta' slices
2 laringiet imqatta' slices
225g/8 ozs rikotta
8 pruniet, imsajra
ftit lewż imqatta' rqiq

Ħallat flimkien il-karrotti u l-kaboċċi u żid magħhom il-mayonnaise. Lesti l-ħass fuq platt. Irranġa l-ħxejjex l-oħra u s-slices tal-laring. Poġġi l-irkotta fiċ-ċentru tal-platt, poġġi l-karrotti u l-kaboċċi madwar l-irkotta. Żejjen bil-pruna madwar l-irkotta u ferrex ftit lewż.

Total CHO 120g; Kaloriji 640.

COMPOTE TAL-FROTT

(4 porzjonijiet) Total CHO 40g; Kaloriji 220.

1 lanġasa kbira, imqaxxra u mqatta' slices
1 tuffieħa, imqaxxra u mqatta' slices
1 laringa, imqatta' slices
1 grapefruit, imqatta' slices
10 għenbiet kbar
ftit cinnamon

Ħallat sew l-ingredjenti kollha u poġġi ġo skutella tal-ħġieġ. Kessaħ fil-fridge u ħalli għal mill-inqas sagħtejn qabel ma sservi. Ferrex ftit cinnamon fil-wiċċ. ■

Shortbread Crunch

25g/1oz żbib
1 mgħarfa diabetic orange squash
25g/1oz dqiq plain
25g/1oz fructose
50g/2oz ġewż, ġellewż mħallat
100g/4oz dqiq wholemeal
25g/1oz oats
100g/4oz margarine

1. Ixgħel il-forn fuq Gas Mark 4/ 180°C/350°F. Idlek ħafif sandwich tin bi ftit margarine. Ħallat sew iż-żbib u l-lewż. Poġġi iż-żewġ kwalità ta' dqiq, oats u fructose ġo skutella. Żid il-margarine li tkun qattajt fi bċejjeċ żgħar u ħawwad kollox sew sakemm isiru jixbħu l-frak tal-ħobż. Żid it-taħlita taż-żbib u għaġen l-għaġina sakemm tiġi ħaġa sħiħa. Poġġi l-għaġina ġo dish u taqqabha b'furketta. Aħmi għal madwar 20 sa 25 minuta fl-ixkaffa tan-nofs tal-forn sakemm tieħu kulur dehbi. Qasam f'24 biċċa u ħalliha tiksaħ.

ANDREWS
ALWAYS FAITHFUL

ANDREWS
BAKE BETTER
BREAD

ANDREWS BAKERY (M) LTD·TIMBER WHARF·MARSA
TEL. 224823/231946

LIBRARY

DOMANDA U RISPOSTA

1. **DOMANDA**

Jiena ili dijabetika (Tip I) għal dawn l-aħħar 9 snin. Spiss qed naqra fuq il-'human insulin'. Tista' tgħidli xi ħaġa fuqha?

RISPOSTA

Insulina hekk imsejħa **'human'** tista' tinxtara bħal insulini oħra, dejjem bil-permess tat-tabib. Din tinstab anki Malta. Tissejjaħ **'human'** mhux għax magħmula minn xi frixa ta' xi bniedem, iżda għax għandha struttura kemikali bħal dik tal-bniedem. L-insulini tal-baqar jew majjali li nużaw issa wkoll tixbaħ ħafna lill-insulina tal-bniedem, iżda ma hiex identika. Ħafna minn din il-'Human Insulin' qed tinħadem permezz ta' materjal sintetiku u jidher li qed tiġi assorbita aktar malajr minn dik ta' l-annimali. Hi effettiva biex tilqa' minn qabel livell għoli ta' zokkor fid-demm wara l-ikel. Din il-produzzjoni għandha vantaġġ billi tiggarantixxi li ma jkunx hemm nuqqas tagħha għal futur.

2. **DOMANDA**

Jiena dijabetika Tip II fuq pillola waħda. Qaluli biex ma ndaħħalx sopop tal-pakketti fil-pjan ta' l-ikel tiegħi. Is-soppa nħossha timlini u ssaħħaħni b'hekk wara ma niekolx ħafna ikel solidu fl-ikla. Għaliex ma nistax nieħu sopop tal-pakketti?

RISPOSTA

Is-sopop tal-pakketti huma mimlija melħ. Jekk tagħmel is-sopop inti stess, allura dawn iridu jkunu mingħajr ħafna melħ. Jekk għandek pressjoni għolja, għandek tevita/tnaqqas kull xorta ta' ikel li fih ħafna melħ jew sodium.

3. **DOMANDA**

Jiena nħobb il-yoghurt u neħodha spiss. Iżda jien nippreferixxi l-yoghurt 'fruit flavoured'. Nista' neħodha? Jiena dijabetika fuq l-insulina.

RISPOSTA

Yoghurt waħdu (plain) hu sostitut tajjeb flok il-ħalib. Issib li dan huwa fl-istess lista ta' bdil (exchanges). Iżda fruit flavoured yoghurt hu assolutament mhux tajjeb għalik. Dan fih iz-zokkor billi jkun magħmul minn 'preserves'. Jekk inti trid yoghurt bil-frott, żid ftit frott (mill-ikliet tiegħek) mal-plain yoghurt u għamlilha zokkor artifiċjali (sweetener) jekk tkun tixtieq.

4. **DOMANDA**

Jien inħobb nagħmel snack tal-ħaxix nej, iżda ftit ilu smajt li jekk niekol ħafna karrotti jista' jitlali l-livell taz-zokkor fid-demm. Veru dan? Hemm xi differenza bejn tiekol karrotti nejja (bħala snack) u karrotti msajjra, bħala parti mill-ikla?

RISPOSTA

Ċerti studji wrew li ma jkunx hemm differenza fil-livell taz-zokkor fid-demm tiegħek jek kinti tiekol karrotti msajra jew nejja. Il-karrotti huma 'snack' tajjeb u jimlewk, iżda kkalkola li 1/2 kikkra karrotti fiha 35 kaloriji u 7 grammi karboidrati.

5. **DOMANDA**

Jiena dejjem nipprova nżomm kontroll tajjeb tad-dijabete tiegħi billi nagħmel eżerċizzju regolari. Iżda ftit ilu qrajt illi ċerti eżerċizzji jistgħu jagħmlu pressjoni żejda fuq l-għajnejn u jista' wkoll ikun hemm xi ħruġ ta' demm

mill-vini żgħar fl-għajnejn. Jiena ili Tip I dijabetiku għal 13 il-sena kważi nofs ħajti, u jien inħobb l-għawm, ġiri bil-bicycle, futboll u anke aerobics. X'effett jista' jkollhom dawn l-eżerċizzi fuq għajnejja?

RISPOSTA

Għalkemm inti la semmejt jekk intix ġuvni jew xebba u l-anqas semmejt kull meta tagħmel dawk l-eżerċizzji u għal kemm ħin, jien nista' ngħidlek li ma hemm xejn x'juri li l-eżerċizzju jagħmel ħsara lill-għajnejn jekk inti ma tkunx diġa għandek 'retinopathy'. Jekk għandek 'retinopathy' trid tieħu xi prekawzjonijiet. L-aktar eżerċizzju li jagħmel 'strain' fuq il-muskoli huma 'weight lifting', aerobic exercise u eżerċizzji oħra fejn ikun hemm ġbid kbir fil-muskoli. Dawn l-eżerċizzji jgħollu l-pressjoni tad-demm kif ukoll jistgħu jikkaġunaw bleeding fil-għajnejn. Ħafna tobba huma tal-parir illi pazjenti b'**'retinopathy' anke ħafifa**, għandhom joqogħdu attenti.

6. **DOMANDA**

Xi prospetti hemm għal dijabetiċi bħali li qegħdin fuq kontroll tajjeb u li ma għandhomx bżonn la pilloli, lanqas insulina? Jiena nikkontrolla d-dijabete Tip II tiegħi, b'dieta u b'eżerċizzju, u ta' spiss naħseb jekk nistax ikolli xi kumplikazzjonijiet tad-dijabete fil-futur. Jien nittestja d-demm għal livelli taz-zokkor u dejjem inkun normali.

RISPOSTA

Iċ-ċans għal futur tiegħek hu tajjeb peress li inti għidt li l-livelli taz-zokkor fid-demm huma normali. Ix-xjenza llum tagħmel kuraġġ lid-dijabetiċi li għandhom kontroll tajjeb tal-livelli taz-zokkor fid-demm. Jidher li jistgħu jew jipprevedu jew jittardjaw sewwa l-kumplikazzjonijiet li huma relatati ħafna ma' livelli għolja ta' zokkor fid-demm. Għalhekk tkun raġonevoli l-konklużżjoni, illi l-esperjenza partikolari tiegħek fid-dijabete ma' tkunx imħarsa bil-problemi tal-kliewi, tal-għajnejn, tan-'neuropathy' illi wieħed jisma ħafna.

7. **DOMANDA**

Jien inbati b'artrite kronika (rheumatoid arthritis). Xi kwalità ta' ikel nista' nieħu u x'ma għandhiex nieħu sabiex jiena ngħin l-artrite?

RISPOSTA

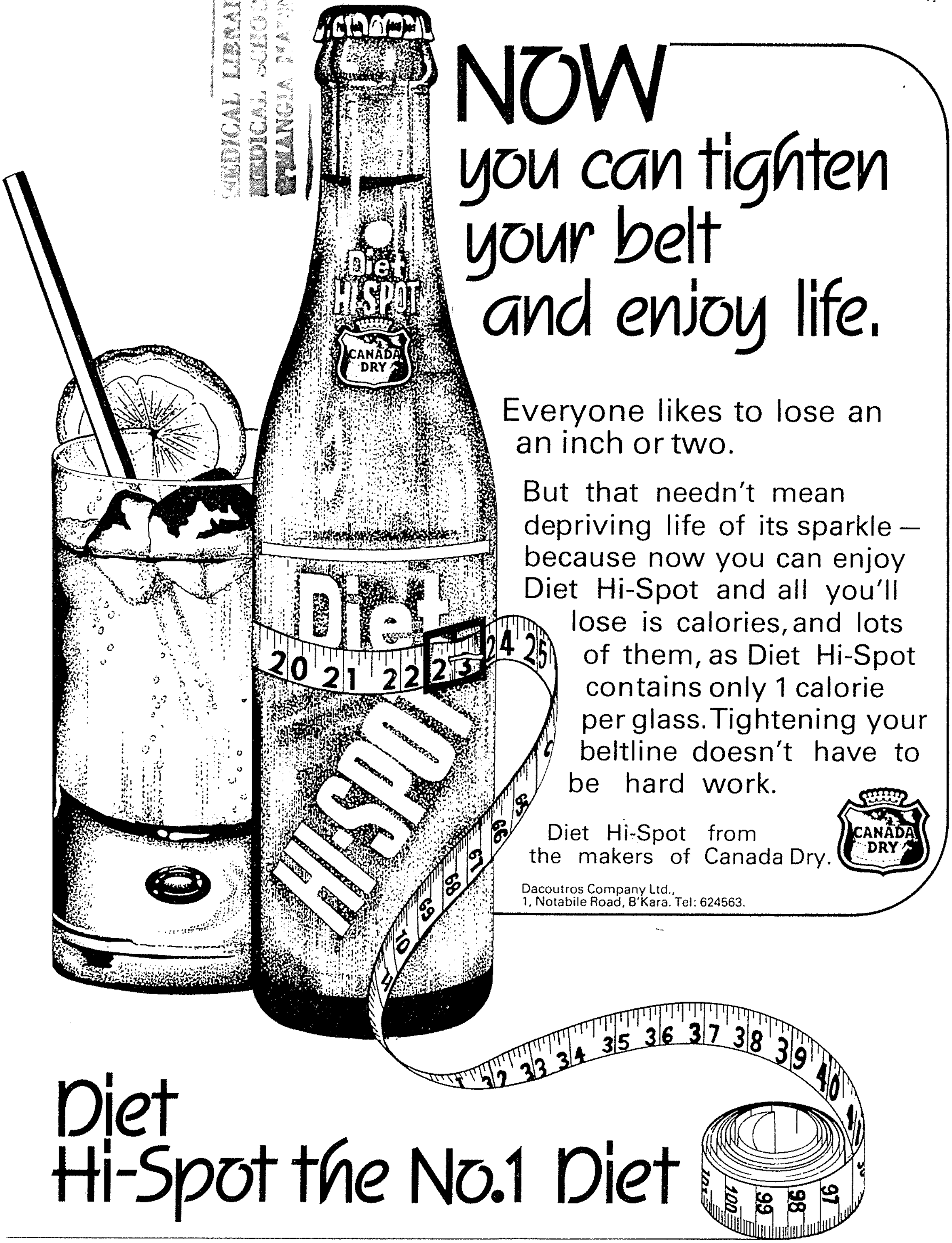
Bħal ma l-ebda ikel ma jista' jfejjaq id-dijabete, l-ebda ikel ma jista' jfejjaq l-artrite. L-anqas, ma jista' ċertu ikel jagħmel l-artrite agħar. Iżda, jekk inti għandek piż żejjed il-kilos żejda jistgħu jkunu ta' aktar piż fuq l-għadam (joints) tiegħek. L-aħjar huwa li titlef il-piż biex l-artrite ma tkunx agħar mill hi.

8. **DOMANDA**

Hemm xi ħaġa oħra, għajr il-livelli ta' zokkor fid-demm li tista' tħarrax is-sintomi ta' 'neuropathy'?

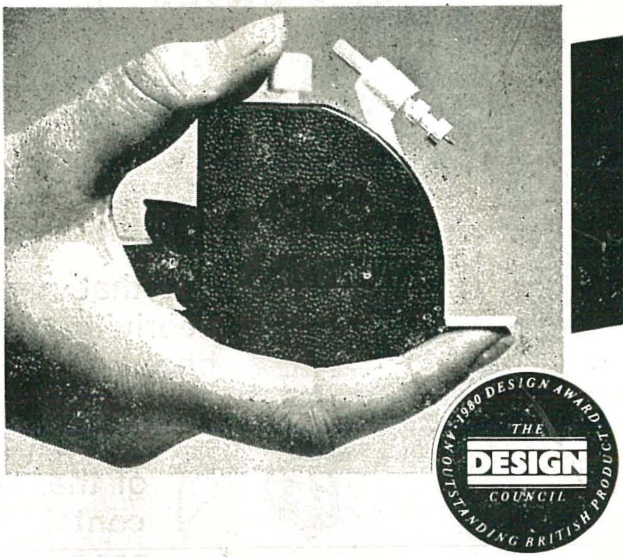
RISPOSTA

Iva. Jekk tkun ma tiflaħx, taħt stress emozzjonali, jew tixrob alcohol, is-sintomi tan-neuropathy tiegħek jistgħu jsiru aktar intensivi. Tista' tnaqqas il-qawwa tas-sintomi jekk inti ma tħallix li jkollok livelli għolja ta' zokkor fid-demm. Jekk tkun **'depressed'** it-tabib tiegħek jista' jiktiblek għal xi pilloli biex ikunu jistgħu jserrħu s-sintomi tiegħek. ■


NOW
you can tighten
your belt
and enjoy life.
Everyone likes to lose an
an inch or two.
But that needn't mean depriving life of its sparkle — because now you can enjoy Diet Hi-Spot and all you'll lose is calories, and lots of them, as Diet Hi-Spot contains only 1 calorie per glass. Tightening your beltline doesn't have to be hard work.
Diet Hi-Spot from the makers of Canada Dry.
CANADA DRY
Dacoutros Company Ltd.,
1, Notabile Road, B'Kara. Tel: 624563.
Diet HI-SPOT
CANADA DRY
Diet
HI-SPOT
Diet
Hi-Spot the No.1 Diet

Kemm hu faċli bl-

Autolet®



X'inhu faċli?

* Li jkollok dik il-qatra demm hekk malajr biex tkun tista' tittestja l-livell taz-zokkor fid-demm.
* Li ttaqqab subgħajk hekk malajr u bla tbatija. Ħafna ma jemmnux, jekk ma jkunux ippruvaw.
* Li daqshekk hi ħaġa ta' ftit sekondi biex iżżomm id-dijabete ikkontrollata.

Staqsi lil min qed jużha u tara x'jgħidlek.

Aġenti Ewlenin: Charles de Giorgio Ltd.
39/40 South Street, Valletta
Tel: 226346 – 222862

Lux Press