

BEHANDELING

LW!! Daar is geen kuur vir diabetes nie. Die onmiddellike doelwit is om die bloedsuiker te beheer en die simptome van hoë of lae bloedsuiker uit te skakel.

- Neem insulien soos voorgeskryf.
- Neem tablette soos voorgeskryf.
- Doen gereeld glukose toetse soosbenodig.
- Lê besoek af by die dokter of kliniek soos voorgeskryf.

GESONDE EETPLAN

- Maaltye en happies moet op gereelde tye geëet word, 1 – 4 maaltye per dag.
- Maaltye moet nie oorgeslaan word nie.
- Beheer energie-inname.
- Verminder inname van suiker en voedsel wat suiker bevat.
- Sluit meer voedsel in wat vesel bevat en wat ook sal help om cholesterol-vlakke te beheer.
- Eet minder vet en vetterige kos om die risiko van hartsiektes te verminder.
- Hou sout- en alkoholiname tot 'n minimum.
- Gewigsverlies in oorgewig diabete sal beheer verbeter.
- Matige gebruik van nie-voedsame versoeters is toelaatbaar.

OORWEGINGS BETREFFENDE OEFENING

- Kies 'n liggaamsaktiwiteit wat genotvol is en wat geskik is vir u huidige fiksheidsvlak.
- Oefen elke dag en op dieselfde tyd, indien moontlik (maksimum 1 uur).
- Monitor glukose-vlak vóór en ná oefening.

- Dra voedsel saam met u wat 'n snelwerkende koolhidraat bevat in geval die glukose uitermatig daal gedurende oefening, bv. lekkers, sap (energie drankie), of 'n konfyt toebroodjie.
- Eet 'n gebalanseerde maaltyd ná 'n oefensessie.
- Dra 'n diabetes identifikasiekaart.
- Drink bykomende vloeistowwe wat nie suiker bevat nie, vóór en ná oefeninge.

VOETSORG

- Onderzoek voete elke dag en let op of daar sere, veranderinge of tekens van infeksie teenwoordig is.
- Was voete elke dag met lou water en sagte seep, en droog deeglik af.
- Hou vel sag met 'n velmiddel of petroliumjellie.
- Onderzoek die binnekant van skoene voordat u dit dra.
- Beskerm u voete met gemaklike, goedpassende skoene.
- Oefen daagliks om goeie sirkulasie te bevorder.
- Besoek 'n voetheelkundige of 'n kliniek vir voetprobleme om liddorings en eelte te verwyder.
- Hou op rook want nikotien verhinder die bloedvloeï na die voete.



DIABETES MELLITUS



health
The Department of
Health
FREE STATE PROVINCE

DIABETES MELLITUS

Diabetes Mellitus (algemeen bekend as suikersiekte) is 'n veranderlike siekteaandoening van die koolhidraat metabolisme wat veroorsaak word deur 'n kombinasie van oorerflike en omgewingsfaktore, wat gewoonlik gekenmerk word deur onvoldoende uitskeiding of aanwending van insulien.

WAT IS DIABETES?

In alle mense word voedsel in die liggaam afgebreek in 'n vorm van suiker (glukose). Wanneer suiker in die bloedstroom styg, is daar 'n orgaan, bekend as die pankreas, wat 'n hormoon bekend as insulin begin vervaardig. Insulien help om die suiker in die bloed na alle selle van die liggaam te vervoer waar dit as energie gebruik word en dus die suikervlakke in die bloed beheer.

In mense wat aan diabetes ly werk hierdie beheerstelsel nie behoorlik nie en suiker bou op in die bloed. Hierdie suiker kom nie net van soetgoed (soos konfyt, koeldrank, koek) nie, maar ook van ander styselagtige voedsel soos brood, rys en aartappels.

TWEE HOOFTIPES DIABETES:

Tipe 1

Dit is minder algemeen en kom voor wanneer die pankreas min of geen insulien vervaardig. Mense met hierdie vorm van diabetes moet insulien in hul liggame inspuit om te help om die suiker na die selle te vervoer en dus aan die lewe te bly.

Tipe 2

Nege uit elke tien diabete ly aan hierdie soort. In hierdie geval vervaardig die pankreas insulien maar die liggaam kan dit nie gebruik nie. Dit word soms deur dieet en 'n gesonde leefstyl beheer, maar benodig

dikwels daaglikse pille of (minder dikwels) insulieninspuitings.

RISIKO FAKTORE

Tipe 1

Tipe 1 diabetes word dikwels in die vroeë lewensjare (kinderjare) ontdek.

Mense wat die risiko loop om dit op te doen, sluit in:

- Diegene met 'n familiegeskiedenis van Tipe 1 diabetes.
- Diegene met 'n probleem rakende hul immuunstelsel wat die insulienvervaardigingselle in die pankreas vernietig.
- Diegene wat 'n virus opgedoen het wat die pankreas beskadig het.

Tipe 2

Mense ouer as 40 wat:

- Oorgewig is
- 'n Familiegeskiedenis van diabetes het
- Geboorte geskenk het aan 'n baba wat swaarder as 4 kg weeg by geboorte
- Aan hoë bloeddruk ly
- Van Indiër afkoms is.

WAT VEROORSAAK DIABETES?

Tipe 1

Genetiese faktore, virus-infeksies van die pankreas en swak-funksionerende immuunstelsels.

Tipe 2

'n Ongesonde, skadelike leefstyl is die hooforsaak – oorgewig, te min oefening, rook en oormatige gebruik van alkohol. Genetiese faktore kan ook 'n rol speel.

TEKENS EN SIMPTOME

'n Diabeet kan hoë bloedsuiker hê (Hiperglukemie) of hipoglukemie wanneer die suiker nie beheer kan word nie.

Hipoglukemie (Lae bloedsuiker)	Hiperglukemie (Hoe bloedsuiker)
<ul style="list-style-type: none">• Perspirasie• Hongerte• Dubbele visie• Ongeduld• Bewing• Hoofpyn• Flouheid• “'n Gevoel van algehele moegheid”	<ul style="list-style-type: none">• Koue en droë vel• Dors• Droogheid in mond• Naarheid en braking• Warm gloed in gesig• 'n Diep gesug• Suur asem• Hoofpyn• Pyn in rug en bene• Maagpyn• Lomerigheid• Duiseligheid• Uitermatige swakheid

VOORKOMING

Goeie voeding is baie belangrik. Dit beteken u moet:

- Drie maaltye per dag eet.
- 'n Verskeidenheid kossoorte inneem.
- Stysel die basis maak van meeste maaltye.
- Hoender, vis, vleis, melk of eiers kan daagliks geëet word.
- Eet genoeg groente en vrugte daagliks.
- Eet gereeld droë boontjies, ertjies, lensies en soja.
- Gebruik sout matig.
- Gebruik vet matig.
- Drink baie skoon, veilige water.
- Indien u alkohol gebruik, doen dit matig.
- Gebruik voedsel en drankies wat suiker bevat maar nie tussen maaltye nie.
- Wees aktief.