

- Enwa metsi a bolekehileng a mangata.
- Ela hloko ha o sebedisa nnotahi.
- Sebedisa dino le dijo tse nang le tswekere ka nako ya dijo, o seke wa dija pakeng tsa nako tsa dijo.
- Ikwetlise.

PHEKO

Ho bohlokwa hore o tsebe hore ha hona pheko ya tswekere, empa ho bohlokwa hore tswekere mading ebe ka tlasa taolo. Oka fokotsa matshwao a tswekere e hodimo mading ka ho:

- Hlaba nale ya insulin ho ya ka ditaello tsa ngaka.
- Nwa dipilisi ho ya ka ditaello tsa ngaka
- Hlahloba tswekere mading kamehla ho ya ka mokgwa oo ho hlokahalang ka teng.
- Etela ngaka kapa kliniki hoya ka ditaello kapa ha ho hlokahala.

MORALO WA HOJA HANTLE

- Diyo le disnacks di tshwanetse ho jewa kamehla ka nako e tshwanang.
- Nako ya dijo e se ke ya tlodiswa.
- Ho ntlafatsa taolo ya tswekere mading, ja dijo tse nang le ditlheberetsi le dicabohydrate.
- Ditlheberetsi di thusa hore motho hore a ikutlwe a kgotse hape e thusa ho tlisa cholesterol ka tlasa taolo.
- Diyo tse se nang mafura a mangata di thusa ho fokotsa kotsi ya hoba le lefu la pelo.
- Ho fokotsa mmele bathong ba tshwereng ke tswekere ho thusa ho tlisa tswekere mading ka tlasa taolo.
- Sebedisa letswai le nnotahi ka hloko.
- Sebedisa tswekere ya maiketsetso ka tekano.

BOIKWETLISO

- Khetha boikwetliso bo loketseng boemo ba hao ba bophelo bo botle.
- Ikwetlise letsatsi le letsatsi kamehla ka nako e tshwanang.
- Hlahloba tswekere ya hao mading kamehla pele o ikwetlisa le kamora ho ikwetlisa.
- Kamehla ka sekhaftini eba le dijo tse tla thusa ho nyolla tswekere mading kapele jwaloka dipompong kapa senwamaphodi ho etsetsa hore o dije ha tswekere e ka theoha haholo nakong eo o ntseng o ikwetlisa.
- Kamehla tsamaya ka karate e bontshang hore o na le bohloko ba tswekere.
- Nwa dino tse se nang tswekere pele le kamora boikwetliso le ka nako eo o ntseng o ikwetlisa ka yona

TLHOKOMELO YA MAOTO

- Hlahloba maoto a hao kamehla, mme o tsebise ngaka kapa kliniki ka matshwao a tshwaetso kapa diso le ka diphetoho tse o di bonang.
- Hlatswa maoto a hao letsatsi le letsatsi ka metsi a fofo le sesepa se mahareng mme o nto a phumula hantle a ome.
- Nolofatsa letlalo le ommeng ka setlolo sa mokedikedi (lotion) kapa Vaseline.
- Sireletsa maoto a hao ka dieta tse o lekanang le ho o tshwara hantle.
- Ikwetlise kamehla hore madi a phalle hantle mmeleng.
- Ha ona le bothata ba maoto kapa dicorn etela kliniki kapa ngaka ya maoto (podiatrist) hore o tle o thuswe.
- Tlohela ho tsuba hobane ho sitisa phalloya madi ho ya maotong.



LEFU LA TSWEKERE "DIABETES MELLITUS"



health

The Department of
Health
FREE STATE PROVINCE

LEFU LA TSWEKERE

lefu la tswekere ke bohloko bo tliswang ke ha dikhabohaedreite (dicarbohydrate) disa silehe hantle mme bo bakwa ke lefutso kapa maemo a tikoloho. Hangata bohloko bona bo tsamaisana (characterized) le lero le sa lekanang la insulin mmeleng kapa tshebediso e sa lekanang.

UTLWISISA LEFU LA TSWEKERE

Mmeleng wa motho dijo di silwa ho fihla di ba boemong ba tswekere (glucose). Ha tswekere e phahama mading setho sa mmele se bitswang Lenyeme (Pancreas) le ntsha lero la "insulin". Insulin ena ke yona e laolang maemo a tswekere mading.

Bathong ba nang le bohloko ba tswekere mokgwa ona wa taolo ya tswekere ha o sebetse hantle e be tswekere e pakellana mading. Tswekere ena ha e tse dijong tse tswekere feela jwalo ka dipompong, senwamaphodi kapa dikuku, empa di fumanwa le dijong tse ding tse nang le "Starch" jwaloka bohobe, rice le ditapole.

MEKGAHLELO YA TSWEKERE

Mokgahlelo wa pele (Type 1)

Mokgahlelo ona hao a ata mme o fumaneha ha "lenyeme" "Pancrease" le ntsha lero la insulin le le nnyane kapa le sa ntshe insulin ho hang. Batho ba nang le mokgahlelo ona wa pele wa tswekere ba tshwanela ho sebedisa nale ya insulin ho itlhaba hore ba phele.

Mokgahlelo wa bobedi (Type 2)

Mokgahlelo ona o atile haholo, bathong ba 10 (leshome) ba nang le lefu la tswekere ba 9 (robong) ba bona ba na le mokgahlelo wa bobedi wa tswekere. Mokgahlelo ona o fumaneha ha lenyeme (Pancreas) e ntsha lero la insulin empa mmele ha o kgone ho le sebedisa, nako e nngwe mokgahlelo ona o

kgona ho laoleha ka hoja hantle le mokgwa wa ho phela wa bophelo bo botle, nako e nngwe ho hlokeha dipilisi tsa letsatsi le letsatsi, kapa nale ya insulin empa hona ho etsahala ka sewelo.

MAEMO A KOTSI A AMANNGWANG LE BOHLOKO BA TSWEKERE

Mokgahlelo wa pele

- Tswekere ena ya mokgahlelo wa pele hangata e lemohwa ha motho e sa le ngwana.
- Batho ba kotsing ke ba latelang:
- Batho ba tswang lelapeng leo ho na leng mokgahlelo wa pele wa tswekere
- Batho ba nang le bothata ba masole a mmele a senyang disele tse etsang lero la insulin tse fumanwang lenyemeng.
- Batho ba ki leng ba ba le tshwaetso ya virus e sentseng lenyeme.

Mokgahlelo wa bobedi

- Batho ba tlotseng dilemo tse 40 ba:
- Mmele o moholo (ba nonneng)
- Ba tswang lelapeng leo ho na leng batho ba tshwerweng ke tswekere.
- Motho ya kile a ba le lesea le boima bo fetang 4kg.
- Batho ba nang le kgathello e phahameng ya madi "High blood pressure"
- Batho ba morabe wa maindia ka tlhaho.

TSWEKERE E BAKWA KE ENG?

Mokgahlelo wa pele

- Setshwano sa madi (genes), tshwaetso ya virus ya lenyeme le masole a mmele a sa sebetse hantle.

Mokgahlelo wa bobedi

- Tsela ya bophelo bo botle e sa lokang ke yona hangata e bakang mokgahlelo ona wa tswekere.
- Mmele o moholo.

- Ho sa ikwetlisi
- Ho tsuba le ho sebedisa nnotahi haholo.
- Setshwano sa madi le sona se na le karolo.

MATSHWAO

Motho ya tshwerweng ke tswekere a ka ba le tswekere e tlase kapa e hodimo mading ha tswekere e se ka tlasa taolo.

Tswekere e tlase mading	Tswekere e hodimo mading
<ul style="list-style-type: none">• Ho fufulelwa• Ho lapa• Ho bona ha bedi• Ho fela pelo• Ho thothomela• Hloho e opang• Ho idibala	<ul style="list-style-type: none">• Letlalo le batang le ommeng• Lenyora• Lehano le omeletseng• Ho feroha dibete le ho hlatsa• Ho kga moya hole• Moya o nkgang bodila• Hloho e opang• Mokokotlo o opang le maoto• Mahlaba ka mpeng• Ho otsela• Ho tsekela• Ho fellwa ke matla ho feteletseng

THIBELO

Ho ja hantle ho bohlokwa. Hona ho bolela hore:

- Eja ha 3 ka letsatsi
- Eja dijo tse fapaneng.
- Sebedisa dijo tse nang le starch hoba motheo wa dijo tsa hao ka nako tsohle
- Eja ditholoana le meroho tsatsi le leng le le leng.
- Eja dinawa tse omisitsweng, dierekisi, dilentils le soya ka mehla.
- Sebedisa mafura a mannyane.
- Sebedisa letswai le lennyane.