Son DIE SON SIEN ALLES GESIN

DIABETES KAN JOU BEKRUIP

TOETS: Na raming ly diabete tot sewe jaar aan diabetes voordat dit gediagnoseer word.
Foto: GHANALIVE.TV

Baie lyers vind baie laat uit hulle het suikersiekte

DIE meeste diabete ly tot sewe jaar aan diabetes voordat dit uiteindelik by hulle gediagnoseer word.

Dit beteken hul bloedglukose-vlakke word daardie hele tyd nie gereguleer nie.

Teen daardie tyd ly soveel as 30% van die pas gediagnoseerde diabete aan ernstige diabeet-verwante komplikasies soos senuweeskade, swak bloedsomloop, swak sig of selfs blindheid en orgaanskade.

Hoewel die algemeenste simptome van diabetes duidelik manifesteer, maan die Independent Community Pharmacy Association (ICPA) subtiele simptome is 'n vroeë waarskuwing dat iets met 'n mens se bloedsuiker skort.

Een van die subtiele tekens manifesteer in die vel.

Donker, fluweelagtige kolle in die voue van die vel, gewoonlik die agterkant van die nek, elmboë, of kneukels, is baiekeer 'n vroeë waarskuwing van hoë bloedsuikervlakke.

Dit is omdat hoë insulienvlakke die groei van die velselle en melanien, 'n pigment daarin, bevorder. – **health24.com**

KYK VIR DIÉ SIMPTOME

WEES bedag op 'n verandering aan jou sig.

Vae sig is 'n simptoom van diabetes. Maar enige veranderinge in sig kan ook 'n simptoom wees.

Diabetes veroorsaak 'n wisseling in vloeistofvlakke in die liggaam, insluitend in jou oë. Dit kan tot wisselvallige sig lei.

As dit nie behandel word nie, kan diabetes uiteindelik lei tot die agteruitgang en selfs verlies van sig. As diabetes by jou gediagnoseer is, moet jy vir gereelde oogondersoeke gaan. Ander simptome van diabetes sluit in:

Jeukerigheid: Diabetes benadeel bloedsomloop, wat kan lei tot droogheid en jeukerigheid.

Verlies van gehoor: Luidens 'n studie deur die nasionale instituut van gesondheid is gehoorverlies 'n vroeë teken van diabetes.

Volgens navorsers beskadig diabetes die bloedvate en senuwees van die binne-oor, wat lei tot ondergemiddelde gehoor.

Snork: Statistieke toon die helfte van mense wat ly aan tipe-2 diabetes snork.

Dit lyk asof mense wat snork, geneig is om streshormone tydens slaap vry te stel wat bloedsuikervlakke kan laat styg, sê die Independent Community Pharmacy Association. – health24.com

VAAG: Blurry sig is 'n moontlike simptoom van diabetes.
Foto: LEADERSHIPADVISORS.COM

Jou kleinding se eerste 1000 dae

F1RST 1000 days
Right Start. Bright Future.

Wat is die eerste 1000 dae?

Dis die tydperk vanaf bevrugting tot 'n kind se tweede verjaardag. Dié tyd bied 'n unieke geleentheid waarin jy vir jou baba 'n gesonder en meer welvarende toekoms kan vorm.

Wat is die belangrikste aspekte van die eerste 1000 dae?

Die ma en baba het die regte voeding of kossoorte en 'n koesterende omgewing nodig. 'n Hegte band moet in 'n veilige, liefdevolle omgewing met die ouer of versorger gebou word. Stimulerende speletjies is ook deurgaans noodsaaklik vir gesonde kinderontwikkeling.

Hoekom is dié periode van kardinale belang?

Navorsing toon dat kinders wat voordeel trek uit die noodsaaklike aspekte van die eerste 1000 dae, as volwassenes tot 20% meer as hul eweknieë kan verdien. Hulle is ook meer geneig om self later gesonde families te hê.

Beteken dit ek moet oor my lewenskeuses en my gesondheid dink voordat ek swanger raak?

Ja, beslis. Die regte keuses oor gesonde voeding, die omgewing, veiligheid en ondersteuning vir die swanger vrou speel 'n sleutelrol in die baba se toekomstige geluk en sukses.

'n Gesonde vrou wat volwasse en goed ingelig is, sal 'n gesonde baba grootmaak.

Wie kan help? Is die pa ook noodsaaklik vir die emosionele welstand en emosionele stabiliteit van my baba?

Enigeen wat by die versorging van die baba of kleuter betrokke is, kan daartoe bydra om 'n beter toekoms vir die baba te skep. Dit maak 'n groot verskil wanneer babas een konsekwente versorger het wat na hulle omsien.

Pa's kan ook 'n uiters belangrike rol speel wanneer dit kom by die ondersteuning van hul kind en vrou in 'n stabiele en koesterende huis.

Dit is belangrik dat hulle self direk betrokke raak by die vertroeteling en versorging van die baba.

Wes-Kaapse Regering
BETER TESAME.