

**የስኳር ህመምን ይቆጣጠሩ
ጊዜ ቢያጠፉለት አያስቆጭም**
ክፍል 1. መሰረታዊ እውነታዎች



የስኳር ህመም በደምዎ ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው ስኳር ወይም **ግሉኮስ** እንዲጠራቀም የሚያደርግ በሽታ ነው። ሰውነታችን ኃይል የሚያገኘው የምንመጣበውን ምግብ ወደ ግሉኮስ በመቀየር ነው። ሰውነታችን ግሉኮስን መጠቀም እንድንችል ኢንሱሊን ያመነጭልን። የስኳር ህመም ሲይዝዎ ኢንሱሊን የማመንጨት ችግር ስለሚያጋጥምዎ

ግሉኮስ በደምዎ ውስጥ መጠራቀም ይጀምራል።

የተለያዩ የስኳር ህመም ዓይነቶች አሉ። **ታይፕ 1 የስኳር ህመም** ያለባቸው ሰዎች ሰውነታቸው ጨረሶ ኢንሱሊን አያመነጭም። አብዛኛውን ጊዜ በታይፕ 1 የስኳር ህመም የሚያዙት በልጅነት ወይም በወጣትነት እድሜ ነው። ታይፕ 1 የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች በቀረው የህይወት ዘመናቸው በሙሉ ኢንሱሊን መውሰድ ይኖርባቸዋል። **ታይፕ 2 የስኳር ህመም** ሲኖርብዎ ሰውነትዎ በቂ ኢንሱሊን አያመነጭም እንዲሁም ያለውን ኢንሱሊን በአግባቡ አይጠቀምም። አብዛኛውን ጊዜ ታይፕ 2 የስኳር ህመም የሚጀምረው በጎልማስነት እድሜ ላይ ቢሆንም በልጆች ላይም ሊከሰት ይችላል። **ጀስቴሽናል የስኳር ህመም** የሚያጋጥመው በእርግጠና ወቅት ነው። ብዙውን ጊዜ ህጻኑ ከተወለደ በኋላ የሚጠፋ ቢሆንም ጀስቴሽናል የስኳር ህመም ያጋጠማቸው ሴቶች በኋለኛው የህይወት ዘመናቸው በታይፕ 2 የስኳር ህመም ሊያዙ የሚችሉበት አጋጣሚ ሰፊ ነው።

1. ከቤተሰብዎ መካከል የስኳር ህመም ያለበት ካለ በታይፕ 2 የስኳር ህመም የመያዝ አጋጣሚዎ ከፍ ያለ ይሆናል።
2. በትውልድ አሜሪካዊ፣ ላቲን፣ አፍሪካ አሜሪካዊ ወይም እስያ/የፓሲፊክ ደሴት ሰው ከሆኑ በታይፕ 2 የስኳር ህመም የመያዝ አጋጣሚዎ ከፍ ያለ ይሆናል።
3. የሰውነትዎ ክብደት ከመጠን ያለፈ ከሆነ በታይፕ 2 የስኳር ህመም የመያዝ አጋጣሚዎ ከፍ ያለ ይሆናል።
4. የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚያደርጉ ከሆነ በታይፕ 2 የስኳር ህመም የመያዝ አጋጣሚዎ ከፍ ያለ ይሆናል።

ብዙ ሰዎች ተመርምረው የስኳር ህመምተኞች መሆናቸው ሲረጋገጥ በደማቸው ውስጥ ከፍተኛ የግሉኮስ መጠን እንዳለ የሚሻሻል ምልክቶች ይኖራሉ።

በደምዎ ውስጥ ያለው የግሉኮስ መጠን ከፍተኛ ከሆነ፡

- ሊጠማዎ ይችላል።
- ሽንትዎ ቶሎ ቶሎ ይመጣ ይሆናል።
- ድካም ድካም ሊልዎ ይችላል።
- አይንዎ ብዥ ሊልብዎት ይችላል።
- ኢንፌክሽን ሊያጋጥምዎ ይችላል።



በደም ውስጥ ከፍተኛ የግሉኮስ መጠን መኖሩ ለሰውነት ጎጂ ነው። ያለብዎትን የስኳር ህመም ካልተቆጣጠሩት ሕመሙ የሚያስከትላቸው <<መዘዞች>>

(complications) ተጠቂ ሊሆኑ ይችላሉ። የስኳር ህመም የዓይን መታወር፣ የልብ ድካም ወይም በአንጎል ውስጥ የሚከሰት የደም መፍሰስ (ስትሮክ)፣ የኩላሊት ስራ ማቆም አለያም የእጅ ወይም የእግር መቆረጥ ሊያስከትል ይችላል። እነዚህ ነገሮች እንዳይደርሱብዎ ብዙ ነገር ማድረግ ይችላሉ። ስለ ስኳር በሽታ እንዲሁም በሽታውን እንዴት መቆጣጠር እንደሚቻል አቅምዎ የፈቀደውን ያክል ይሙኑ።

የስኳር ህመምን ለመቆጣጠር ጊዜ ሚደብው - ጠፍማ የአመገብ ስርዓት ይከተሉ።

የስኳር ህመም ላለባቸው ሰዎች ጠፍማ ነው የሚባለው ምግብ ለሌሎችም ሰዎች ቢሆን ተስማሚ ነው። የቤተሰብዎን አባላት ጠጅነት በማይጎዳ መልኩ ለጠፍዎ የሚገኝ አንዳንድ ማስተካከያ ማድረግ ይችላሉ።

Text by Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE
www.famhealthcare.org
Translation provided by Heartland's Cross-Cultural Interpreting Services (www.heartlandalliance.org)
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>