[tigrinja]

ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2
(Diabetes type 2)

ብዛዕባ ሕማም ሽኮርያ

ሕማም ሽኮርያ (Diabetes mellitus) ልሙድ ሕማም ናይ ውሽጢ ሰብነትና እዩ። ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ሱር ዝሰደደ ሕማም ኮይኑ መጠን ሽኮር ኣብ ደምና ካብ ዘድሊ ንላዕሊ ክህሉ እንክሎ እዩ ዝፍጠር። እዚ ዝኸውን ኣካልና ዘመንጭዎ ኢንሱሊን ዘይእኹል ወይ ዘይውፅኢታዊ ክኸውን እንከሎ እዩ። ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ዘለዎም ሰባት ናይ ኢንሱሊን ተፃባኣይነት ኣለዎም ማለት ኣብ ውሽጢ ኣካላቶም ዘሎ ኢንሱሊን ክምዝግበኦ ኣይዓይን ማለት እዩ።

ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ብዋናነት ልዕሊ 30 ንዝዕድመኦም ሰባት የጥቅዕ፣ ነገር ግን ልዕሊ ክብደትን ኦቢሲቲን ኣብ ትሑት ዕድመ እናተጋፍሓ ብምምፅኡ ምኽንያት እቲ ሕማም ሎሚ ብብዝሒ ኣብ ዓሰርተታትን ዕስራታትን ዘሎ ዕድመ ይስፋሕፋሕ ኣሎ።

ምልክታት

Theምልክታት ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ግልፂ ዘይኮኑን ዳርጋ ዘይተስተውዕሎምን እዮም፣ ስለዚ ብዙሓት ሰባት ከየስተውዓልዎ ንብዙሓት ዓመታት ምስ ሽኮርያ ታይፕ 2 ክፀንሑ ይኽእሉ እዮም።

ናይ ደም ስኮርካ ብጣዕሚ እንተልዒሉ፡ኣብ ሽንትኻ ሽኮር ይርአ።እዚ ብዝሒ ሽንቲ ከምዝውስኽ ይገብር፡ ከምኡውን ተደጋጋሚ ምሻን የኽትል። ኣካልካውን ከምዝፀምኣካ ብምግባር ግብረ መልሲ የርኢ።ናይ ሽኮር ብሽንቲ ኣቢሉ ካብ ኣካልካ ምውፃእ ካሎሪ ምውሓድ የስዕብ፡ ከምኡውን ብዙሕ ጊዜ ዘይተደልየ ክብደት ምቕናስ የስዕብ።ረኽሲ ናይ ሽንቲ ትቦታትን ምቁጣዕ ኣብ ከባቢ ብልዕትን ናይ ሕማም ሽኮር ምልክታት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ሕማም ሽኮርያ ኣብ ዘማዕብሉ ብዙሓት ሰባት እቶም ምልክታት ኣዚዮም ቀስ ኢሎም ስለዝምዕብሉ፡ከይተስተውዓሉ ይፀንሑ።ከምውፅኢቱ ግን ናይ ሰውነት ተግባራት ለውጢ ንኩሎም ናይ ኣካላትና ኣሰራርሓታት ስለዝፀልዎም፡ እቲ ሰብ ድኻም፡ ምስልቻውን ፀቕጢን ይስመዮ።እዚኦም ኣብ ማእከላይ ዕድመ እቲ ሕማም እንትጅምር እቶም ወሰንቲ መግለፂታት እዮም።

ሓገዝ ካበይ ክረክብ ይኽእል?

ብሓኪምካ ውፅጽት ምስተነግረካ፡ ንስኻን ሓኪምካን ብዛዕባ እቲ ዝበለፀ ንዓኻ ዝኸውን ክንክን ብሓደ ትውስኑ።መብዛሕትኡ ሰብ ኣብ ዓይነት መነባብሮኡ ለውጢ ብምግባር ክጅምር ይኽእል፣ ናይዚ ውፅኢትውን ድሕሪ ዝተወሰኑ ኣዋርሕ ክግምገም ይኽእል። ትሑት ካርቦሃይድሬት ዘቀላጥፍ መግቢ፣ ልዕሊ ክብደት እንተኮይንካ ክብደት ምቕናስ፣ ከምኡውን ተወሳኺ ኣካላዊ ምንቅስቓሳት ኣብ ደምካ ናይ ዘሎ ሽኮር መጠን ብዙሕ ጊዜ ኣዚዩ ክንኪ ይገብሮ። ኣብ ጊዜ ውፅኢትካ፡ ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኮር ኣዚዩ ብዙሕ እንተኮይኑን ሓኪምካ ለውጢ መነባብሮኻ ብዙሕ ለውጢ ከምዘይገብረልካ እንተወሲኑ፡ካብ መጀመሪኡ ከኒናታት ወይ ምውጋእ ኢንሱሊን ክእዘዘልካ ይኽእል እዩ።

ሕማምካ ንምእላይ ስልጠናታት ክትወስድ መሰልካ ከምዝኾነ ምግንዛብ ኣገዳሲ እዩ።መእተዊ ናይቲ ሓፂር ትምህርቲ እንተወሓደ ንልዕሊ ሸወዓተ ሰዓታት ክፀንሕ የድሊ።እቲ ትምህርቲ ብናይ ጥዕና ሰብ ሞያ ዝወሃብ ኮይኑ፡ ዝሸፍኖ ውን ከም ናይ ሕማም ሓበሬታ፡ ዓይነት ምንክብካብ፡ ዓርሰ ምክንኻን፡ ምስ ኩነታት ምልምማድ፡ መሰላትን ከምኡውን ካልኡት ተዛመድቲ ጉዳያትን እዩ። ኣብ ማሕበር ሕማም ሹኮርያ ኖርዌይ፡ከማኻ ዝበለ ኩነታት ዘለዎም ካልኦት ሰባት ክትረክብን ምስ ሕማም ሹኮርያ ምንባርካ ቀሊል ንምግባርን ኣድላዪ ሓበሬታታት ክንህበካ ንኽእል ኢና።ንተወሳኺ ሓበሬታ፡ እዚ ተወከስ፣ www.diabetes.no.

ዓርሰ ምክትታል

ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኮር ባዕልኻ ክትከታተሎ ክትክእል ኣለካ።ድሌታትን ሸቶታትን ኣብ ደምካ ናይ ዘሎ ሽኮር ምቁፅፃር፣ እቶም ዝንበብካዮም ውፅኢት ከመይ ከምትጥቀመሎምን ካብ ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ሰብ ይፈላለዩ እዮም፣ ስለዚ ምስ ሓኪምካ ክትዛተ የድሊ።

ይኹንምበር ብዛዕባ ሕማምካንገዛእ ርእስኻ ክትምህራ ኣገዳሲ እዩ።ኣብ ሓደ ጊዜ ኩሉ ነገር ክትመሃር ኣይትኽእልን፣ ከምኡውን ምምዕባል ፅቡቕ ቁፅፅር ሕማም ሹኮርያ ጊዜ ክወስድ ይኽእል እዩ።መግቢ ኣብ ዘይትወስደሉ ሰዓት ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኮር4-6 mmol/l ክኸውን ብጣዕሚ ይምረፅ፣ ከምኡውን ድሕሪ መግቢ ኣብ ዘለዉ ውሑዳት ሰዓታት ትሕቲ 10 mmol/l እንተኮነ ይምረፅ።

ክትትል

ዝተመሓየሸ ናይ ክትትል ሜላታትን ዝለዓለ ርድኢት ጥቕሚታት ናይ ምዕሩይ ኣመጋግባ፣ ኣካላዊ ምንቅስቃስን ዓርሰ ክትትልን ከበድቲ ሳዕቤናት ናይ ምምዕባል ዕድላት ይቕንስ።

እዚኦም ኣርባዕተ እምነ ኩርናዓት ምንኽብኻብ ሕማም ሽኮርያ እዮም፡

- ድርኺት/ፍልጠት
- ኣመጋግባ
- ኣካላዊ ምንቅስቃስ
- ሕክምና ከከም ኣድላይነቱ

ብተወሳኺ ሽጋራ ዘትኽኹ እንተኮይኖም፣ ሽጋራ ምትካኽ ደው ክብሉ ንፅቡቕ ምክትታል ሕማም ሽኮርያ ኣገዳሲ እዩ።

ምስ ሕማም ሽኮርያ ምልምማድ

ኣብ ቀረባ ጊዜ ብዛዕባ ሕማም ሽኮርያኻ ተነጊሩካ እንተኮይኑ፣ ብዙሕ ክትምሃሮን ክትርድኦን ዘለካ ነገራት ኣለዉ።ሓኪምካ ፅቡቕ ድጋፍ ክኾነካ ይኽእል እዩ ግን ብዙሕ ጊዜ ሕማምካ ባዕልኻ ክትኣሊ ኣለካ።ስለዚውን ኣዩ ሕማም ሽኮርያኻ ባዕልኻ ንምክትታል ክትመሃር ዘለካ።ሕማም ሽኮርያ ፅቡቕን ነዊሕን ሂወት ካብ ምስትምቓር ክግድበካ ኣይግባእን።ነዚ ንምዕዋት እቲ ዝበዝሐ ሓላፍነት ኣባኻ እዩ ዝወድቕ፣ ግን ግልጋሎት ጥዕና ኣብ ምምሃርን ሓበሬታ ኣብ ምሃብን ክሕግዘካ እዩ።

ገለገለ ሰባት ሕማም ሹኮርያ ታይፕ 2 ምህላዎም ናይ ምሕፋርን ናይ ገበነኛነት ስምዒትን ክስመኦም ይኽእል፣ ካብ ካልኦት ሰባትውን ሕማሞም ክሓብኡዎ ይደልዩ። ሕማም ሹኮርያ ታይፕ 2 ናይ “ሕማመ ቅዲ መነባብሮ” ተባሂሉ ብዙሕ ጊዜምፅውዑ፣ እቲ ኩነታት ከም ዘለዎ ንምቕባል ቀሊል ኣይገብሮን ኣዩ።

ነገር ግን: ናይ ቀረባ መፅናዕቲታት ትውልዲ (ዘርኢ) ንሕማም ሹኮርያ ታይፕ 2 መበገሲ ከምዘኮኑ ስለዘርኢ፣ ሓኪማትን ናይ ጥዕና ሰብሞያን ነዚ ብምሕባር ዘይተደላይ ናይ “ዓርስኻጥራይ ተወቃሲ እትኮነሉ” ስምዒታት ክቕንሱ ይግባእ።

ትሑት ናይ ደም ሽኮር መጠን እንታይ እዩ?

መጠን ናይ ደም ሽኮርካ ካብ 4 mmol/l ዝትሕት እንተኮይኑ፣ ንስኻ ሃይፖግሊኬሚክ ኢኻ። ኣብ ደሞም ኣዚዩ ትሑት ናይ ደም ሽኮር እንክህልዎም፣ ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት እዞም ዝስዕቡ ምልክታት ወይ መግለፂታት የቕርቡ፣ እዞም ምልክታት ወይ መግለፂታት እዚኦም መጥቃዕቲ ሂፖ ወይ ሂፖግሊኬሚክ ተባሂሎም ይፍለጡ: ረሃፅ፡ምንቅጥቃጥ፡ምቑጣዕ፡ጥሜት፡ፍርሒ፡ ነድሪን ፈጣን ህርመት ልቢን።እዞም ምልክታት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለዩ፣ ኣብ ጊዜውን ይቀያየሩ እዮም።ንሕማም ሹኮርያ ታይፕ 2 ንምዕጋስ ዝውዕሉ ኢንሱሊንን ሓደሓደ ከኒናታትን ትሑት ናይ ደም ሽኮር ንክህሉ ምኽንያት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም፣ ሂፖ ውን ከምፅኡ ይኽእሉ እዮም፣ ይኹን ምበር ምስ ቴራፒ ከኒናታት ከበድቲ ሂፖታት ኣዚዮም ውሑዳት እዮም። እንተኣጋጢሞም፣ መብዛሕትኡ ብምኽንያት ዓቢ ለውጢ ናይ ኣመጋግባ ብዘይ ተመጣጣኒ ናይ ከኒናታት ምቕናስ ዝስዕብ እዩ ወይ እቲ ሰብ ኣዚዩ እንተሓሚሙ ወይ ናይ ደም ሽኮር ንዝቕንሱ ከኒናታት ዘዳኽም ካልኦት ከኒናታት ይወስድ እንተኮይኑ እዩ።

ሳዕቤናት

ዘይትቆፃፀሮ ሕማም ሽኮርያ ማለት ዝለዓለ ናይ ደም ሽኮር ንነዊሕ ዓመታት ንዝገደዱ ሳዕቤናት ሕማም ሽኮርያ ከሳጥሕ ይኽእል። ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ናይዞም ዝስዕቡ ዝለዓለ ናይ ተቓላዓይነት ሓደጋ ኣለዎም፡

- ሕማም ኩላሊት
- ወቕዒ ልቢን ስትሮክን
- ኣብ መትኒታት ደም ናይ እግሪ ሕማም ሽኮርያ ዘሰዕቦ ቁስልን ጭሕጋጋትን
- ኣብ ዓይኒ ንዘለዉ ንኣሽቱ ናይ ደም መትኒታት ጉድኣት፡ እዚ ከኣ ንዝደኸመ ዓቕሚ ናይ ምርኣይን ናብ ዕውርነትን ክመርሕ ይኽእል
- ጎናዊ ኒውሮፓሲ ምስ ዝቐነሰ ስምዒትን ወይውን ኣብ እግሪ ዝፍጠር ቃንዛን
- ኣብ ሰብኡት ስንፈተ ወሲብ
- ናይ ግርፃን ሕማምን ናይ ኣፍ ምሕማምን

ካብ መጀመርያ ጀሚሩ ዝግበር ስሩዕ ምክትታልን ውፅኢታዊ ምንክብካብን ንካልኦት ሳዕቤናት ከደነጉዮምን ክከላኸሎምን ይኽእል እዩ።ማሕበር ሕማም ሹኮርያ ኖርዌይ ብተወሳኺ ብዛዕባ ናይ ሕማመ ሽኮርያ ሳዕቤናት ሓበሬታ ዝሓዘ ፅሑፍ ኣሕቲሙ ኣሎ።

እዚ ናይ ሓበሬታ ፅሑፍ እዚ ካብ ማሕበር ሕማም ሽኮርያ ኖርዌይ (Diabetesforbundet) ኣብ 2013 ተመሓይሹ ዝወፀ እዩ።.