

## ህዝባዊ ሕመም



## ሕመም ሸከርያ

## (Diabetes)

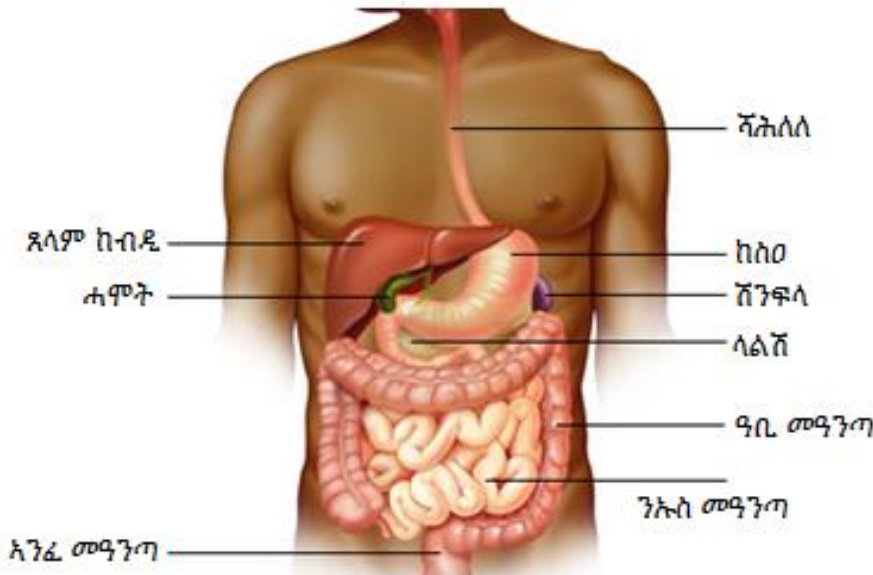
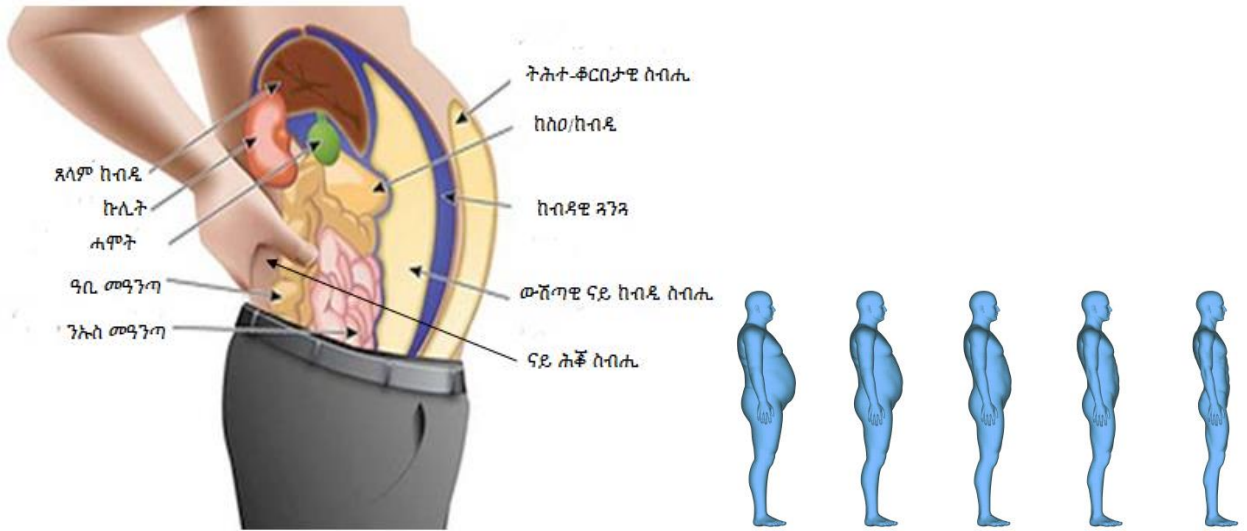
**ሕመም ሽኩርያ (Diabetes) እንታይ እዩ?**

ሕመም ሽኩርያ (Diabetes): ኣብ ናይ ሓደ ሰብ ደም ንዘሎ ዓቕን ሽኩር ከም ከምዘድይብ ዝገብር ሕመም እዩ። እዚ ሕመምዚ፡ ን ሽኩር ካብ ሰራውር ደም ተበጊሱ ናብቶም ሓይሊ ዘድልዮም ህዋሳትን ዋህዮታት ሰውነትን ንምብጻሕ ዝገብር መስርሕ ዕንቅፋታትን ጸገማትን ዝገብር እዩ። ብሰንኪ'ዚ ኸኣ፡ ንብዙሓት ኣካላት ሰውነት ጉድኣት ይፈጥር፤ ምትሕልላፍ ደም ብግቡእ ኣይሰርሕን፤ ከም ሳዕቤን ድማ ካልኣት ብርቱዓት ማህሰይቲ ሰውነት ይስዕብ። ንኣብነት ከም ሕመም ኩሊት ሕመም ልብን ዝኣመሰኡ ከበድቲ ማህሰይቲ የስዕብ።

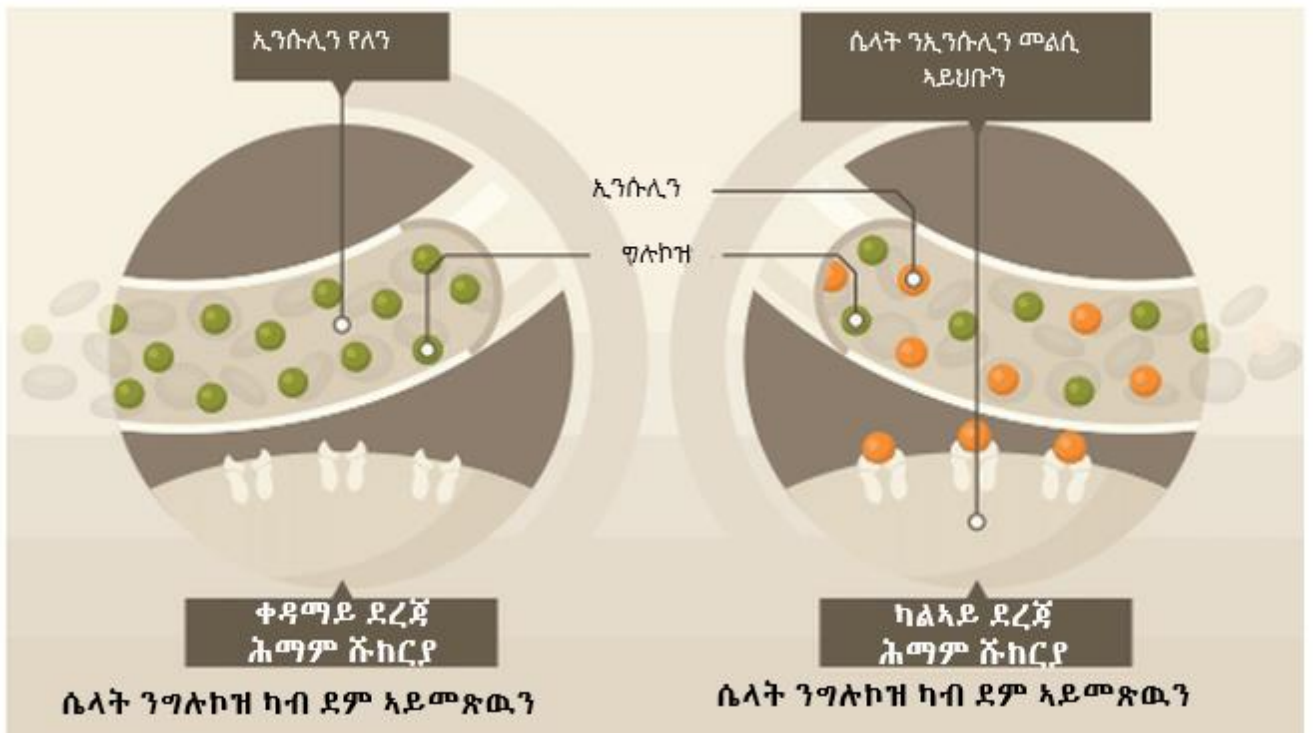
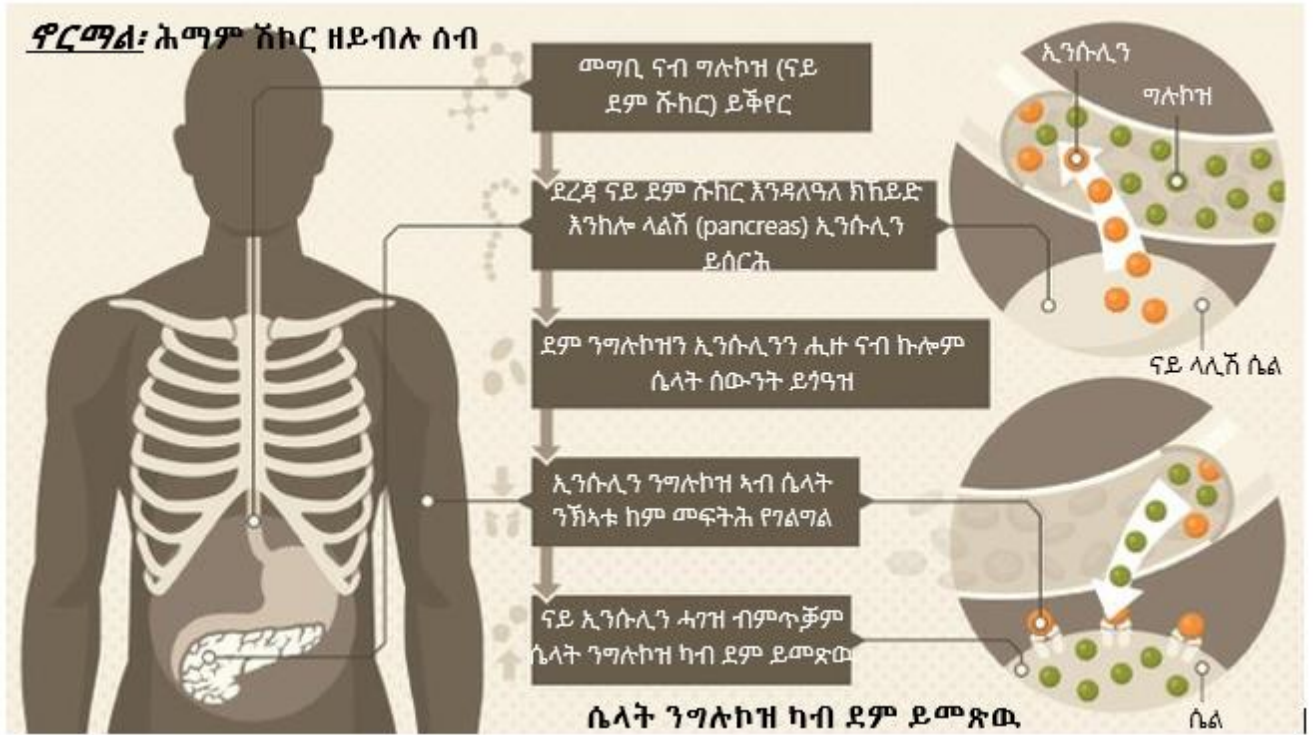
ከልተ ዓይነት ሕመም ሽኩርያ ይርከባ - ቀዳማይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያ (10% ዝኾኑ ሕመም ሽኩርያ ዘላቶም ሰባት) ኮይኑ ከምኡውን ካልኣይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያ (90% ዝኾኑ ሕመም ሽኩርያ ዘላቶም ሰባት) እዮም። ከም ሳልሳይቲ ዓይነት ሹኩርያ እትቁጻር ናይ እዋን ጥንሲ ሹኩርያ (gestational diabetes) ኮይና ኣብ ጥንሲ ክርከብ እንከሎ ጥራሕ እትርከብ ግዜያዊት ሹኩርያ እያ።

ብዙሓት ሰባት ዘይፈልጥዎ ሕመም ሽኩርያ ክህልዎም ዝኽእል እዮ። ብፍላይ ካልኣይ ደረጃ ሕመም ሹኩርያ ድሕሪ ነዊሕ ዓመታት እያ ምልክታት ከተርኢ እትጅምር።

ቀንዲ መበገሲ ካልኣይ ደረጃ ሕመም ሽኩርያ፡ ኣብ ሰብነት ዝእኩብ ስብሒ እዩ። ኣብ ከብድን ሽምጥን ዝእኩብ ስብሒ ንሕመም ሽኩርያ ዓቢ ግደ ኣለዎ። ብፍላይ ከኣ ኣብ ላልሽን ኣብ ጸላም ከብድን ዝእኩብ ስብሒ፡ ንሰውነትና ኣብ ደም ንዘሎ ሽኩር ዝቆጻጸረሉ መስርሕ ዓቢ ዓንቃፊ እዩ።



**መስርሕን አጠቃቅማን ግሉኮዝ ከምሉውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት**



ሕመም ሸኩርያ (Diabetes)

ጉዕዞን መስርቶን ከምኡውን ኣጠቓቕማ ግሉኮዝ ከምኡውን ኢንሱሊን ኣብ ውሽጢ ሰውነት ሰብ

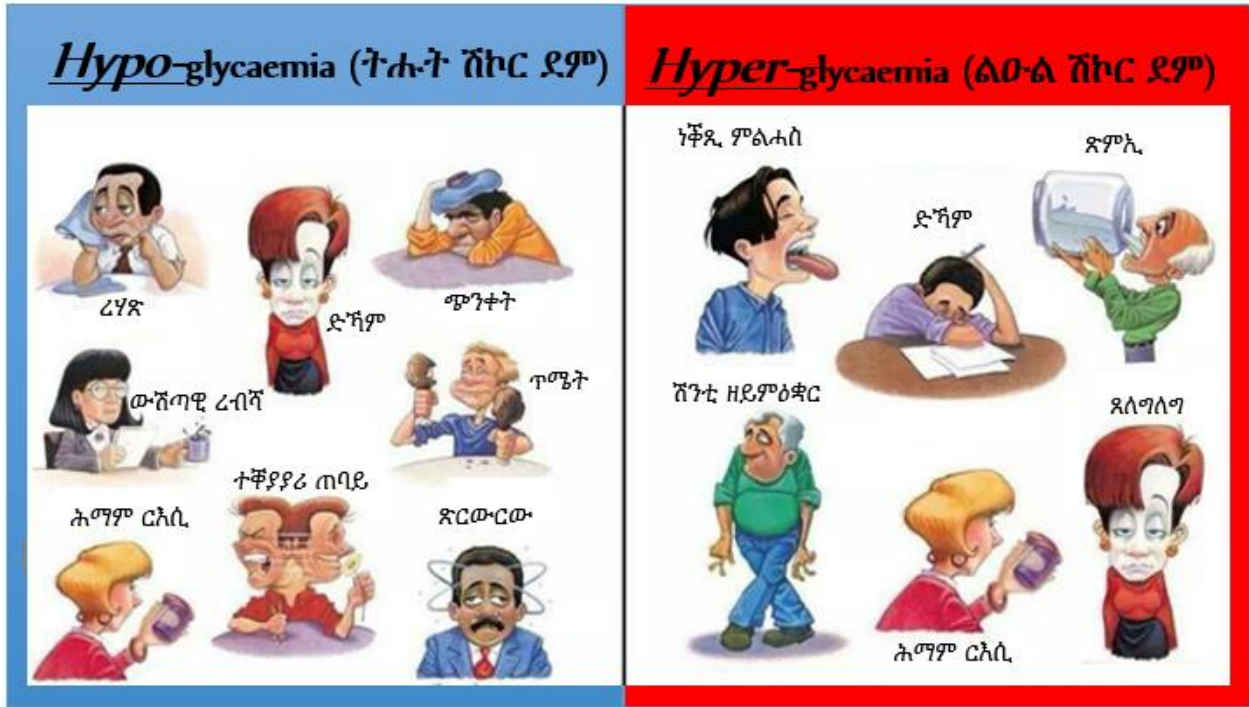


*ሕመም ሽኩርያ (Diabetes)*

**እንታይ ዓይነት ሓደጋታት ክስትውዓለለን ይግባእ?**

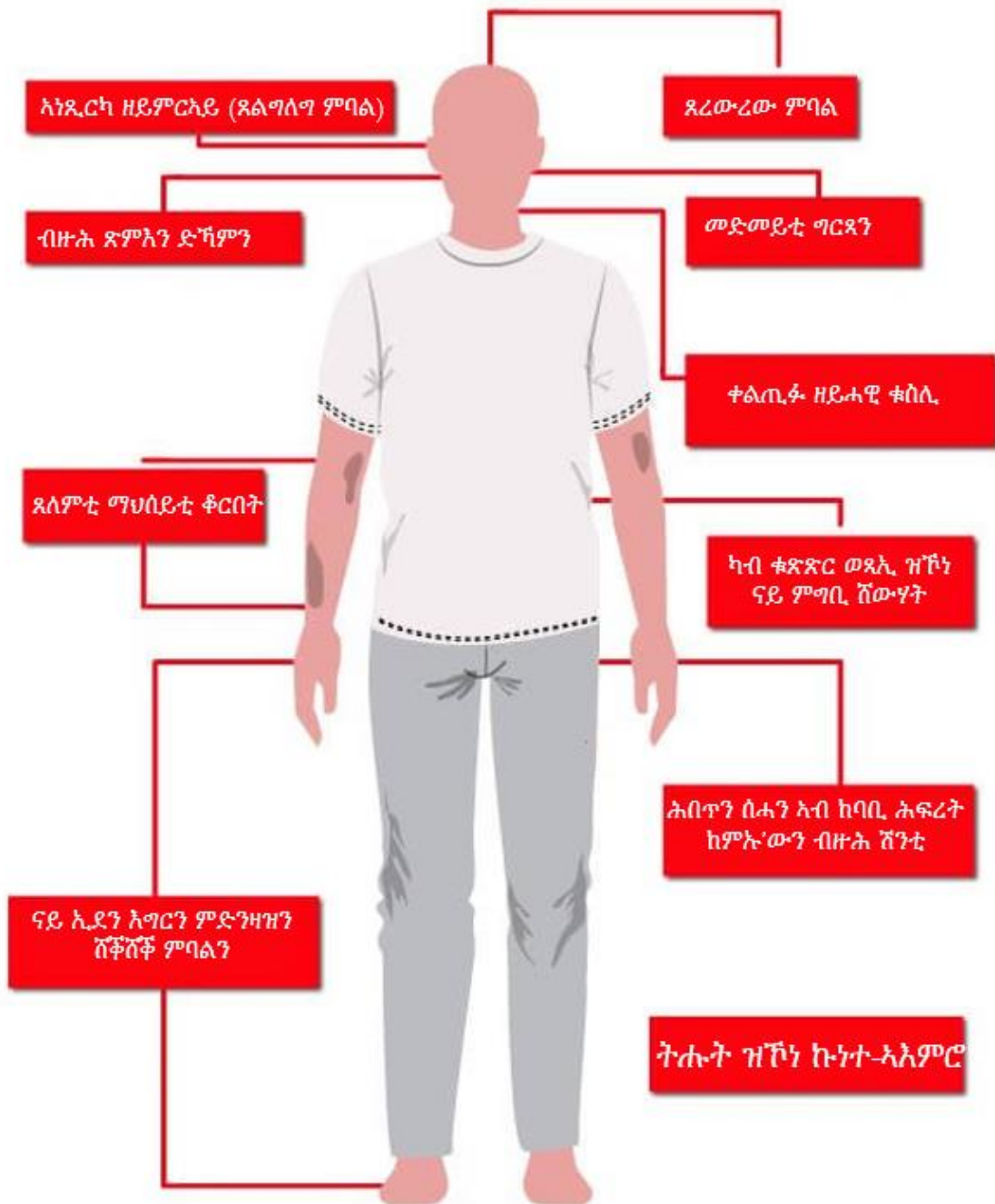
ሰለስተ መሰረታዊ ዝኾኑ ሓደጋታት ይርከባ:

1. ትሑት ትሕዝቶ ናይ ደም ግሉኮዝ (hypoglycemia)  
እዚ ሓደጋዚ ኢንሱሊን ወይ ድማ ናይ ሕመም ሽኩርያ መድሃኒት ኣብ ዝወሰዱ ሰባት ኣዘውቲኡ ዝረእ እዩ።  
መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዋን ቀትሪ ክለዓል ዝኸእል እዩ።  
ገለ ካብ ምልክታታ፡ ምንቅጥቃጥ፣ ረሃጽ፣ ናይ ምርኣይ ጸለግለግ፣ ቀልጢፍካ ምሕራቕ፣ ቅልጡፍ ዝኾነ ልቢ ትወቅዕ
2. ልዑል ትሕዝቶ ናይ ደም ግሉኮዝ (hyperglycemia)  
መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ ፈጡር ከምኡ'ውን ብዙሕ ሽኩራዊ ነገራት ድሕሪ ምብላዕ ክለዓል ዝኸእል እዩ።  
ገለ ካብ ምልክታታ፡ ጽምኢ፣ ካብ ልሙድ ንላዕሊ ሸንቲ ምሻን፣ ሕመም ርእሲ፣ ሕሉፍ ድኻም
3. ጽምኢት (Dehydration)  
መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ነዊሕን ሃሩርን እዋን ሮሞዳን ክመጽእ ዝኸእል እዩ። ብዙሕ ጽምኢ፣ ከም ቀደምካ ሸንቲ ዘይምሻን፣ ንቑጽ ኣፍን ቆርበትን ገለ ካብ ምልክታት እዮም።

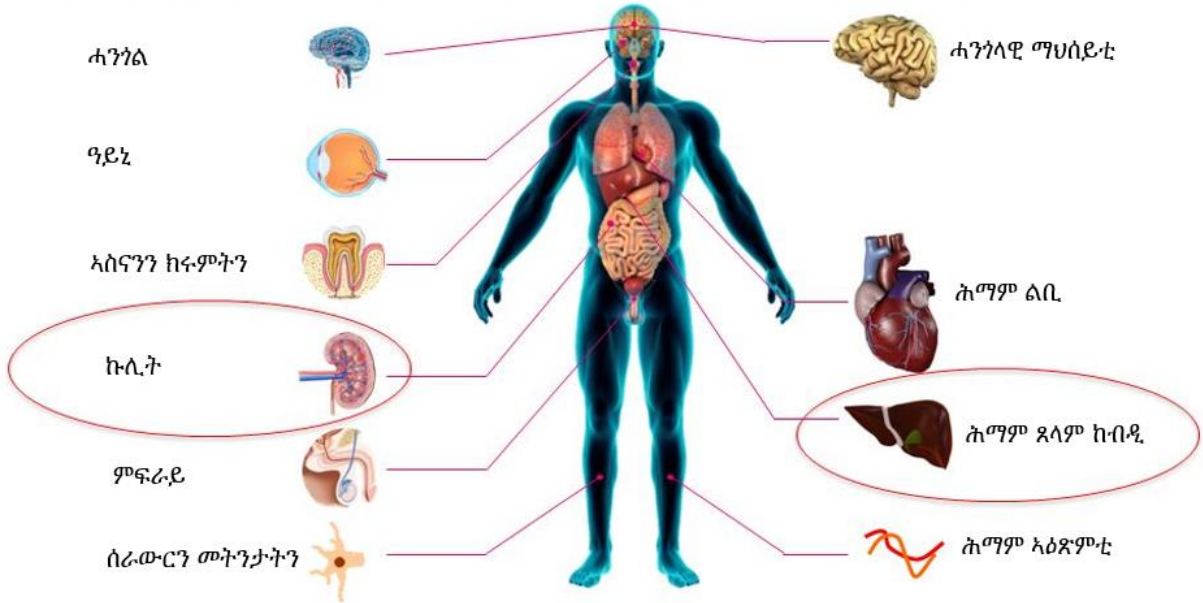


# 10

## ምልክታት ሕመም ሸኮርያ



ሕመም ሽኩርያ ምስ ብዙሓት ዝተሓላለኹ ሕመማት ዝተተሓሓዘ እዩ



ኣገባብ ኣመጋግባ ንሽኩርያ ዘለዎም ሰባት

- ትሕዝቶ ሽኩር ተምሪ ልዑል ስለዝኾነ ካብ 1-2 ንላዕሊ ተምሪ ዘይምብላዕ
- ናይ ፍሩታ ዓሲር ብንእሽተ ኩባያ ጥራሕ ከየብዛሕካ ምስታይ
- ዘጽግቡን ቀስ ኢሎም ዝሓቁ መግብታት ከም ባስማቲ ሩዝ፣ ናይ ስገም ባኒ
- ስቡሕ ዘይኮነ ስጋ ከየብዛሕካ ምብላዕ
- ቀስ ኢሉ ዝሓቕኹ እኽሊ ከም ብርስን፣ ባልንጓ፣ ስርናይ፣ ስገም (ብዝተኻለ መጠን ጸዕዳ ባኒ ዘይምብላዕ)
- በጀካ ጸዕዳ ባኒ ካልኣት ዓይነታት ኣዕገብቲ ባኒታት
- ፍሩታ
- ኣሕምልቲ
- ብዙሕ ማይ
- ሽኩር ዘይብሎም ዝብልዑን ዝስተዩ ምምራጽ
- ብቅብኣት ዝተጠበሱ መግብታት ዘይምቕራብ
- ብዘይቲ ዝተጠበሱ ነገራት ዘይምብላዕ - ብዝተኻለ ኣብ ባዴላ ወይ ፎርኖ ብዘይ ቅብኣት ምጥባስ
- ጠስሚ ብዝተኻለ መጥን ዘይምጥቓም
- ብዙሕ ጨው ዘይምጥቓም

والله أعلم