

**የስኳር ህመም ምን ይቆጣጠሩ  
ጊዜ ቢያጠፉስት አያስቆጭም  
ክፍል 1. መሰረታዊ እውነታዎች**



የስኳር ህመም በደም ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው ስኳር ወይም ግሎኩስ እንዲጠራቀም የሚያደርግ በሽታ ነው። ሰውነታችን ኃይል የሚያገኘው የምንመገበውን ምግብ ወደ ግሎኩስ በመቀየር ነው። ሰውነታችን ግሎኩስን መጠቀም እንደንችል እንሱሲን ያመነጫል። የስኳር ህመም ሲደዘም

እንሱሲን የማመንጨት ችግር ስለሚያጋጥም ግሎኩስ በደም ውስጥ መጠራቀም ይጀምራል።

የተለያዩ የስኳር ህመም ዓይነቶች አሉ። **ታይፕ 1** የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች ሰውነታቸው ጨርሶ እንሱሲን አያመነጭም። አብዛኛውን ጊዜ በታይፕ 1 የስኳር ህመም የሚያዙት በልጅነት ወይም በወጣትነት አድሚ ነው። ታይፕ 1 የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች በቀረው የህይወት ዘመናቸው በሙሉ እንሱሲን መውሰድ ይኖርባቸዋል። **ታይፕ 2** የስኳር ህመም ሲኖርብም ሰውነትም በቂ እንሱሲን አያመነጭም እንዲሁም ያለውን እንሱሲን በአግባቡ አይጠቀምም። አብዛኛውን ጊዜ ታይፕ 2 የስኳር ህመም የሚጀምረው በገልጫ ላይ አድሚ ላይ ቢሆንም በልጅ ላይም ሊከሰት ይችላል። **ጅስቴሽናል የስኳር ህመም** የሚያጋጥመው በእርግዝና ወቅት ነው። ብዙውን ጊዜ ህጻኑ ከተወለደ በኋላ የሚጠፋ ቢሆንም ጅስቴሽናል የስኳር ህመም ያጋጠማቸው ሴቶች በኋለኛው የህይወት ዘመናቸው በታይፕ 2 የስኳር ህመም ሲደዙ የሚችሉበት አጋጣሚ ሰፊ ነው።

1. ከቤተሰብ ምክንያት የስኳር ህመም ያለበት ካለ በታይፕ 2 የስኳር ህመም የመያዝ አጋጣሚ ከፍ ያለ ይሆናል።
2. በትውልድ አሜሪካዊ፣ ሳቲን፣ አፍሪካ አሜሪካዊ ወይም እስያ/የፓሲፊክ ደሴት ሰው ከሆነ በታይፕ 2 የስኳር ህመም የመያዝ አጋጣሚ ከፍ ያለ ይሆናል።
3. የሰውነት ክብደት ከመጠን ያለፈ ከሆነ በታይፕ 2 የስኳር ህመም የመያዝ አጋጣሚ ከፍ ያለ ይሆናል።

4. የህይወት ብቃት እንቅስቃሴ የማያደርጉ ከሆነ በታይፕ 2 የስኳር ህመም የመያዝ አጋጣሚ ከፍ ያለ ይሆናል።

ብዙ ሰዎች ተመርምረው የስኳር ህመም ተኝቶ መሆናቸው ሲረጋገጥ በደማቸው ውስጥ ከፍተኛ የግሎኩስ መጠን እንዳለ የሚያሳዩ ምልክቶች ይኖራሉ።



- በደም ውስጥ ያለው የግሎኩስ መጠን ከፍተኛ ከሆነ፡
- ሲጠማዎ ይችላሉ።
  - ሽንትዎ ቸሎ ቸሎ ይመጣ ይሆናል።
  - ድካም ድካም ሲልዎ ይችላሉ።
  - አይንዎ ብዥ ሲልብዎት ይችላሉ።
  - እንጨክሽን ሲያጋጥምዎ ይችላሉ።

በደም ውስጥ ከፍተኛ የግሎኩስ መጠን መኖሩ ለሰውነት ገጂ ነው። ያለብዎትን የስኳር ህመም ካልተቆጣጠሩት ሐመመ የሚያስከትላቸው «መዘዞች» (complications) ተጠቂ ሲሆኑ ይችላሉ። የስኳር ህመም የዓይን መታወር፣ የልብ ድካም ወይም በአንገል ውስጥ የሚከሰት የደም መፍሰስ (ስትሮክ)፣ የኩላሊት ስራ ማቆም አሲያም የእጅ ወይም የእግር መቆረጥ ሊያስከትል ይችላል። እነዚህ ነገሮች እንዳይደርሱብዎ ብዙ ነገር ማድረግ ይችላሉ። ስለ ስኳር በሽታ እንዲሁም በሽታውን እንዲት መቆጣጠር እንደሚቻል አቅምዎ የፈቀደውን ያክል ይማሩ።

**የስኳር ህመም ስመቆጣጠር ጊዜ መደበው፡-** ጤናማ የአመጋገብ ስርዓት ይከተሉ። የስኳር ህመም ላለባቸው ሰዎች ጤናማ ነው የሚባለው ምግብ ለሌሎችም ሰዎች ቢሆን ተስማሚ ነው። የቤተሰብዎን አባላት ጤንነት በማደገዳ መልኩ ስጤናዎ የሚበጅ አንዳንድ ማስተካከያ ማድረግ ይችላሉ።

Text by Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE  
[www.famhealthcare.org](http://www.famhealthcare.org)  
 Translation provided by Heartland's Cross-Cultural Interpreting Services ([www.heartlandalliance.org](http://www.heartlandalliance.org))  
 This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>