

የስኳር ህመም ምን

ይቆጣጠሩ

ጊዜ ቢያጠፉስት

አያስቆጭም 3:-

ህክምናና የግሎኮስ አሃዝ

አንዳንድ ሰዎች

አመጋገባቸውን በመከታተልና

አንቅስቃሴ በማድረግ የስኳር

ህመማቸውን መቆጣጠር

ይችላሉ። ሴቶች ደግሞ

አንድ ወይም ከዚያ በላይ

አንክብል መውሰድ

ያስፈልጋቸዋል። ሴቶች

ደግሞ በደማቸው ውስጥ

ያሰውን የግሎኮስ መጠን

ሰመቆጣጠር እንሱሲን መውሰድ ያስፈልጋቸዋል። አንክብል

ወይም እንሱሲን መውሰድ ያስፈልገዎታል ማለት የስኳር

ህመም «የከፋ» ሆኗል ማለት አይደለም። ሰውነትዎ

በቂ እንሱሲን ማመንጨት ስለማይችል እርዳታ ያስፈልገዋል

ማለት ነው። አንክብሉን ወይም እንሱሲኑን በየቀኑ

መውሰድዎ በጣም አስፈላጊ ነው። በደምዎ ውስጥ ያሰውን

የግሎኮስ መጠን ሰመቆጣጠር ጤንነት በሚሰማዎት ጊዜም

ሳይቀር መድሃኒትዎን በየቀኑ መውሰድዎ አስፈላጊ ነው።

ከሚወስዱት መድሃኒት ወይም ከአንክብሉ ጋር በተያያዘ

ችግር ካጋጠመዎት የጤና እርዳታ የሚያደርግልዎትን

ባለሙያ ማነጋገር አይዘንጉ።

የስኳር ህመም ምን ሰመቆጣጠር:- በደምዎ ውስጥ ያሰውን

የግሎኮስ መጠን የሚጠቀመውን አሃዝ ያስተውሉ። የስኳር

ሕመም ስለመቆጣጠሩት መሆኑን ለማስተዋል በደምዎ

ውስጥ ያሰውን የግሎኮስ መጠን መሰከት የተሻለው ዘዴ ነው።

ይህንን በቤትዎም ሆነው ቢሆን ማድረግ ይችላሉ። የጤና

እርዳታ የሚያደርግልዎት ባለሙያ ወይም ነርስ አንዳት

መሰከት እንደሚችሉ ያሳይዎታል። ቢያንስ በዓመት ሁለት

ጊዜ የእገሰ ምርመራ ማድረግ ይኖርብዎታል። ይህ

እርስዎም ሆኑ የህክምና እርዳታ የሚያደርግልዎ ባለሙያ

ባለፉት ሦስት ወራት የነበርዎትን የግሎኮስ መጠን

አንድታውቁ የሚረዳ ምርመራ ነው። እገሰ ቁጥር ምን

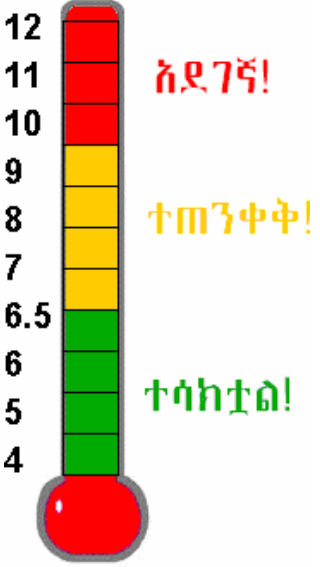
አንደሆነ እና ምን ያህል መሆን እንደሚኖርበት ለማወቅ

ደግሞ። የስኳር ሕመም ሰመቆጣጠር አንክብል ወይም

እንሱሲን የሚወስዱ ከሆነ አንዳንድ ጊዜ ግሎኮስ በጣም

ሲወርድ ይችላል።

A1c



በሚከተሉት ሁኔታዎች በደምዎ ውስጥ ያሰው የግሎኮስ

መጠን በጣም ሲወርድ ይችላል:-

1. ምግብ ሳይበሉ ከቀሩ
2. ከሌላው ጊዜ የተለየ እንቅስቃሴ ካደረጉ
3. ብዙ መድኃኒት ወይም እንሱሲን ከወሰዱ
4. ብዙ አልኮል ከወሰዱ

በደምዎ ውስጥ ያሰው የግሎኮስ መጠን በጣም ከወረደ የሚከተሉት ምልክቶች ሲታዩብዎት ይችላሉ:-

- መንቀጥቀጥ
- ማሳብ
- አቅም ማጣት፣ ድካም እና መጫጫን
- ብስጭት ወይም ግራ መጋባት
- የእይታ መዘበራረቅ

በደምዎ ውስጥ ያሰው የግሎኮስ መጠን ሲወርድ:-

በመጀመሪያ በጣም ህመም ካልተሰማዎ በደምዎ ውስጥ ያሰውን የግሎኮስ መጠን ይሰኩ። በደምዎ ውስጥ ያሰው የግሎኮስ መጠን በጣም ወርዷል የሚባለው ከ70 በታች ከሆነ ነው።

ከዚያ በኋላ ከሚከተሉት ነገሮች መካከል አንዱን ይመገቡ:-

- 3 ወይም 4 የግሎኮስ አንክብል
- ½ ኩባያ (4 ጎውንስ) የብርቱካን ጭማቂ
- ½ ኩባያ መደበኛ ስለላላ መጠጥ
- 1 ኩባያ ብዙ ቅባት የሌለው ወተት
- ሲያኝኩት የሚችሉ 6 ወይም 7 ከረሜሳ (ጠንካራ ወይም ቸኮሌት ያልሆነ)

ስ15 ደቂቃ ይጠብቁ። አንደገና በደምዎ ያሰውን የግሎኮስ መጠን ይሰኩ። በደምዎ ውስጥ ያሰው የግሎኮስ መጠን ጥሩ ከሆነ ምግብ ወይም መቅሰስ ይብሉ።

አሁንም ካልተስተካከሰ አንደገና ሌላ ነገር ይብሉ ወይም ይጠጡ።

አሁንም በደምዎ ውስጥ ያሰው የግሎኮስ መጠን ካልተስተካከሰ የሕክምና እርዳታ የሚያደርግልዎትን ባለሙያ ደውሰው ያነጋግሩ።

አንድ ነገር ከመብላትዎ ወይም ከመጠጣትዎ በፊት በደምዎ ውስጥ ያሰው ግሎኮስ መጣም በጣም ከወረደ ራስዎን ሲስቱ ይችላሉ። በደምዎ ውስጥ ያሰው የግሎኮስ መጠን ከቀነሰ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይወቁ እንዲሁም በማንኛውም ጊዜ የስኳር ሕመም እንዳለብዎት የሚናገር ምልክት በአንገትዎ ወይም በእጅዎ ሳይ ያደርጉ።

እንክብኛዎን ወይም እንሱሲኑን በየዕለቱ መውሰድዎ በጣም አስፈላጊ ነው።

በደምዎ ውስጥ ያለውን የግሎኮስ መጠን ለመቆጣጠር ጤንነት በሚሰማዎ ጊዜ ሳይቀር ሁል ጊዜም መድኃኒትዎን መውሰድ ይኖርብዎታል። ከመድኃኒትዎ ወይም ከእንሱሲኑ ጋር በተያያዘ ችግር ካጋጠምዎት የጤና እርዳታ ከሚያደርግልዎ ባለሙያ ጋር መነጋገርን እይዘንጉ።



የሰካር ሕመም እንዲሁ በቀላሉ አይዘም። የሚሰማዎትን ነገር በተመለከተ ከቤተሰብዎ ጋር ይነጋገሩ። እርስዎን ለመርዳት ምን ማድረግ እንደሚችሉ ይነገሯቸው። የሰካር ሕመም ካሰጣቸው ሴቶች ሰዎች ጋር መነጋገር ሲጠቅም ይችላል። ሕክምና እርዳታ የሚደርግልዎት ቡድን ያስብዎትን ችግር ይረዳልዎታል። የጤና እርዳታ ከሚያደርግልዎት ባለሙያ ጋር ያስዎትን ግንኙነት አያቋርጡ። የሰካር ሕመም ቢኖርብዎትም ጤናማ ሕይወት እንዲኖሩ ሲረዳዎት የሚችሉ ብዙ ሰዎች አሉ። ይሁን እንጂ ከማንም በላይ ትልቁ ድርሻ የእርስዎ ነው። ልጆች ወደፊት ሲያድጉ ሕይወታቸው ቀና እንዲሆን ሲባል ትምህርት ቤት ይገባሉ። ለመጪው ሕይወታቸው እየተዘጋጁ ነው ማለት ነው። ዛሬ ያስብዎትን የሰካር ሕመም በመቆጣጠር ለወደፊቱ ጊዜ ይዘጋጁ።

በየዕለቱ ጤናማ ምግብ ለመመገብ፣ እንቅስቃሴ ለማድረግ፣ መድኃኒትዎን ወይም እንሱሲኑን ለመውሰድ እንዲሁም በደምዎ ውስጥ ያለውን ግሎኮስ መጠን የሚጠቀመውን እኃዝ ለማወቅ ይጣሩ። የሰካር ሕመም ቢኖርብዎትም ረጅምና ጤናማ እድሜ መኖር ይችላሉ። ይህ ጊዜ ሰጥቶ መከታተልን ይጠይቃል። ሆኖም ቢደከምላችሁም አይሰቅጥም።

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/2.5/

A **Healthy Roads Media** project
(www.healthyroadsmedia.org)
Control Your Diabetes – Pt 3: Meds and Glucose Numbers
(Amharic) – 6/2006
Content Last Reviewed 11/05