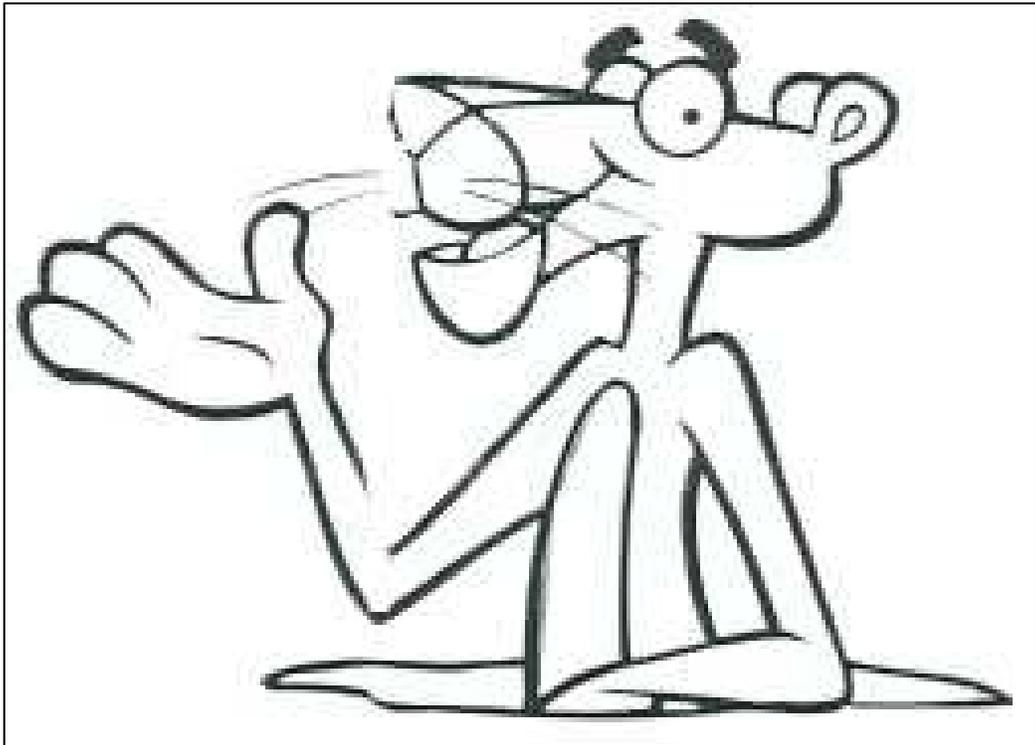


መግቢያ

የስኳር ህመም ትምህርት ጠቀሜታ

ወላጆችና ልጆች ስለ ስኳር ህመም ግንዛቤ ሊኖራቸው ይገባል። በዚህ መጽሀፍ ውስጥ የተካተቱት እውቀቶችና ክህሎቶች የስኳር ህመምን በጥሩ ሁኔታ መቆጣጠር እንዲችሉ ይረዳቸዋል። የጤና ባለሙያዎች በማይገኙበት ጊዜ ለሚያነሷቸው ጥያቄዎች መልስ የሚሆኑ ነገሮችን ማግኘት ይችላሉ ተብሎ ይታመንበታል።



ይህ መጽሀፍ በተለይ ስለ ስኳር ህመም ማወቅ ለሚፈልጉ ወላጆች የተዘጋጀ ነው። በተጨማሪም ከህመሙ ጋር ለረዥም ጊዜ ለኖሩ ሰዎችም ይጠቅማል። ይህን መጽሀፍ በማንበብ ስለስኳር ህመም የሚኖራችሁ እውቀት ይጨምራል ብለን እናምናለን።

በትርጉሙ ላይ ያላችሁን አስተያየት ሊጨመሩ ይገባቸው ነበር የምትሏቸውን ነጥቦችና ሌሎችም ጠቃሚ ሀሳቦች ወደ ማህበሩ ጽ/ቤት በመምጣት ደብዳቤ ወይም ኢ-ሜይል በመጻፍ ወይም በመደወል ብታካፍሉን በደስታ እንቀበላለን። አስተያየታችሁን ተቀብለን ይህን መማሪያ ለማሳተም ተገቢውን ጥረት እናደርጋለን።

ክፍል አንድ

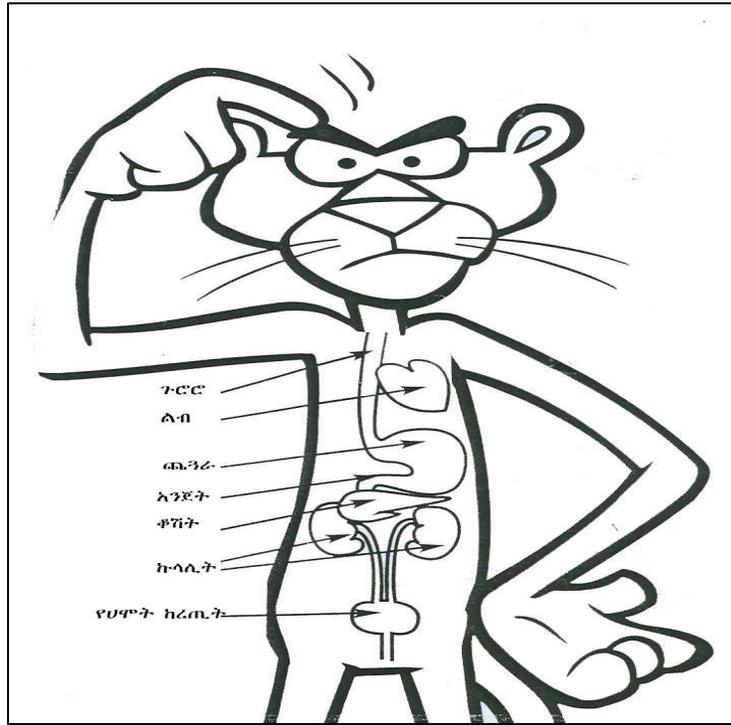
የስኳር ህመም ምን ማለት ነው?

የስኳር ህመም ሲከሰት የበላነው ምግብ ለኃይል ምንጭነት ሊያገለግል አይችልም። ምክንያቱም ሰውነታችን ኢንሱሊን የተባለውን ንጥረ-ቅመም /ሆርሞን/ በደንብ ሊጠቀምበት አይችልም። ወይ ደግሞ ያለው ኢንሱሊን መሥራት እንደሚገባው አይሰራም። ኢንሱሊን የሚመረተው ከጨንጎችን ጀርባ ከሚገኘው ቆሽት በተባለው የሰውነት ክፍል ነው።

አብዛኛው የምንበላው ምግብ ግሉኮስ ተብሎ ወደሚጠራ ስኳር ይለወጣል። ይህ ስኳር የሰውነታችን ዋነኛ የኃይል ምንጭ ነው። ይህ ስኳር በደም ሥራችን ሲገባ በደማችን ውስጥ ያለው ስኳር ከፍ ይላል። ሰውነትም በደም ውስጥ ያለው ስኳር ሲጨምር ቆሽት ኢንሱሊን እንዲያመርትና ወደ ደም ሥራችን እንዲልክ ይነግረዋል። ኢንሱሊኑም ስኳሩ የደም ሥሩን ትቶ ወደ ህዋሶቹ ውስጥ እንዲገባ ያደርገዋል። ኢንሱሊን እንዴት እንደሚሰራ ለማወቅ አንድ በብዙ ቁልፎች የተዘጋ ቤት እናስብ። ኢንሱሊኑ በሩን የሚከፍት ቁልፍ ነው። በሩን ከፍቶ ስኳር ከደም ሥር ወደ ሕዋሶች እንዲገባ ያደርገዋል።

ኢንሱሊን ለምን ያስፈልጋል?

አንደኛው የኢንሱሊን ተግባር ስኳር ወደ ሰውነት ሕዋሶች እንዲገባ በማድረግ ተቃጥሎ የኃይል ምንጭ እንዲሆን ማድረግ ነው። የሰውነት ሕዋሶች ልክ ጉልበት ለማግኘት ነዳጅ እንደሚያቃጥሉ ምድጃዎች ናቸው። ሰውነታችን የተለያዩ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ለማካሄድ የማያቋርጥ የኃይል ምንጭ ያስፈልገዋል። ልባችን እንዲመታና ሳንባችን እንዲተነፍስ ኃይል ያስፈልጋቸዋል። ስኳር የሚገኘው ከሁለት ቦታዎች ነው።



ከሰውነት ውስጥ የሚገኘው ስኳር ከጉቦታችን የሚመነጭ ሲሆን ጉቦት

ያስቀመጠውን ስኳር ሲለቀው ልናገኘው እንችላለን። ይህ ስኳር ወደ ደም ሥራችን ይለቀቃል። ከሰውነት ውጭ የምናገኘው ስኳር ደግሞ የሚመጣው ከምንመገበው ምግብ ነው። ወደ ጨንጎ ይገባና ወደ አንጀት ይሄዳል። ሰዎች የስኳር ህመም ከሌለባቸው በቆሽት የሚመረተው ኢንሱሊን ከውስጥም ሆነ ከውጭ የተገኘው ስኳር ሚዛኑን እንዲጠብቅ ያደርገዋል። ስለዚህ ስኳር የሌለባቸው ሰዎች ጣፋጭ ነገር ቢበሉ በደማቸው ውስጥ ያለው ስኳር መጠኑን የጠበቀ ይሆናል።

ሁለተኛው የኢንሱሊን ተግባር በሰውነት ውስጥ የሚመረተው ስኳር እንዳይመረት ማድረግ ነው። ሰውነት የሚያመርተው ስኳር የሚመረተው በጉበት አማካኝነት ነው። ኢንሱሊን በሰውነታችን ውስጥ ትንሽ ሲሆን በሰውነት ውስጥ የሚመረተው ስኳር ይጨምራል።

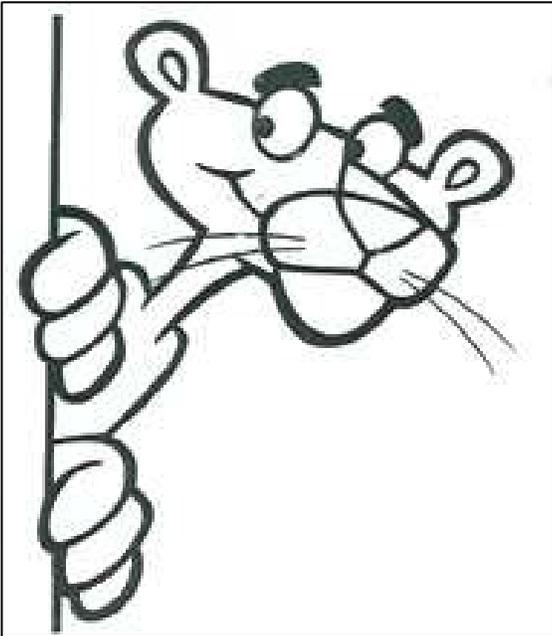
ስለዚህ ከሰውነት ውስጥ የሚገኘው ኢንሱሊን ትንሽ ሲሆን በደም ውስጥ የሚገኘው ስኳር ከፍ የሚለው በሁለት ምክንያቶች የተነሳ ነው።

- ሰውነት የሚያመርተው ስኳር ብዙ ይሆናል
- ሰውነት የሚያመርተው ስኳርም ሆነ ከምግብ የሚገኘው ስኳር ወደ ሕዋሳት ማለፍ አይችልም።

ሰዎች ዓይነት 1 የስኳር ህመም ሲይዛቸው ቆሽታቸው ኢንሱሊን አያመነጭም። በደም ውስጥ ያለው ስኳር ወደ ሰውነት ሕዋሶች ሄዶ መቃጠል አይችልም። ከዚህ ይልቅ በደም ውስጥ ያለው ስኳር በጣም ከፍ ይልና ወደ ኩላሊቶች እየሄደ ሽንት እየሆነ ይወጣል። ስኳሩ ወደ ሽንት ሲለወጥ ደግሞ በሰውነት ውስጥ ያለውን ውሀ እየሰበሰበ ከስኳሩ ጋር ያወጣዋል። ይህ በሚሆንበት ጊዜ የስኳር መጠን መብዛት ምልክቶች ያጋጥሙናል።

በሰውነታችን ውስጥ ምን እየተካሄደ እንዳለ ለማወቅና ኢንሱሊን በሰውነት ውስጥ የሚያከናውናቸው ተግባራት ለመገንዘብ የሚከተለውን ስዕል ተመልከቱ።

የስኳር ህመም ዓይነቶች



በልጅነት እድሜ ከሚከሰቱና እጅግ ከተለመዱት አስቸጋሪ ሁኔታዎች መካከል ዓይነት 1 የስኳር ህመም ይገኝበታል። ዕድሜያቸው ከ40 ዓመት በታች በሆኑ ሰዎች ላይም ብዙ ጊዜ የሚታይ ህመም ነው። ዓይነት 2 የምንለው ብዙውን ጊዜ የሚከሰተው ከ40 በላይ ነው። ዓይነት አንድ ወይም ደግሞ ዓይነት ሁለት ያለባቸው ብዙ የስፖርት ኮከቦች፣ ፖለቲከኞች፣ የፊልም አክተሮች እና ዘፋኞች አሉ። ብዙ ልጆች የስኳር ህመም እንዳለባቸው ከተነገራቸው በኋላ ሌሎች የክፍል ጓደኞቻቸውም ተመሳሳይ ህመም እንዳለባቸው ማወቅ ይጀምራሉ። የእነዚህ ልጆች መልክ፣ ጠባይ ወይም የሚያደርጓቸው ነገሮች ከማንኛውም

ልጅ የተለዩ አይደሉም።

በአንዳንድ አገሮች አስር ዓመትና ከዚያ በላይ የሆኑ ልጆች ላይ ዓይነት ሁለት የሚባለው የስኳር ዓይነት እየጨመረ በመሄድ ላይ ነው። ትላልቅ ሰዎችም ቢሆኑ በዓይነት ሁለት የስኳር ህመም በይበልጥ እየተያዙ ነው። ይኸ የሆነው ደግሞ ብዙ ሃይል ሰጪና ብዙ ቅባት ምግቦችን በመመገብና ምንም የሰውነት እንቅስቃሴ ባለማድረግ ከሚመጣ ኃይለኛ ውፍረት የተነሳ ነው።

የስኳር መጠን መጨመር ምልክቶች ስኳር ህመም እንደተከሰተ የሚያሳዩ ጠቋሚዎች ናቸው።

የሚከተሉትን ምልክቶች ልብ በሉ።

በደም ዉስጥ የስኳር መጠን መብዛት ምልክቶች

- ቶሎ ቶሎ መሽናት 
- የማያቋርጥ የዉሃ ጥም 
- ሃይለኛ የድካም ስሜት 
- የሰውነት መቀነስ 

አብዛኛዉን ጊዜ ቶሎ የማይስተዋሉ ምልክቶች:

- ቁስሎች ቶሎ አይድኑም
- የማየት ችግር ይገጥምዎታል
- ሌሎች በሽታዎች ለምሳሌ የሽንት ማስተላለፊያ ቱቦ ችግር
- የቆዳ ማሳከክ
- የእግርና እጅ መደንዘዘ

- ቶሎ ቶሎ መሽናት
- በሽንት አማካኝነት የወጣውን ውሀ ለመተካት አሁንም አሁንም ውሀና ፈሳሾች መጠጣት
- አሁንም አሁንም መብላት፡- ሰውነት የሚያገኘውን ምግብ ስለማይጠቀምበትና ኃይል ስለሚያጣ አሁንም አሁንም ምግብ ይፈልጋል። ይህ ዓይነቱ ረሀብ ግን ሁሌም ልጆች ላይ አይታይም። አንዳንድ ጊዜ የምግብ ፍላጎት ይቀንሳል። ምክንያቱም በዚህ ጊዜ የሚፈጠሩ ኪቶንስ የሚባሉ አሲዶች ጨንጎውን ሊረብሹትና ማስመለስ እንዲከሰት ሊያደርጉ ስለሚችሉ ነው።

- ክብደት መቀነስ - ሰውነት ለሰውነት ሕዋሶች ስኬት ማድረስ ሲያቅተው የራሱን ቅባትና ኘሮቲን እንደ ሃይል ምንጭ በመጠቀም ማቃጠል ይፈልጋል። ይህ ደግሞ ክብደት መቀነስ ያስከትላል።
- የባህርይ ለውጥ- አንድ ልጅ ሽንቱን ለመሸናት ሌሊት ሌሊት የሚነሳ ከሆነ በደንብ እንቅልፍ ሊተኛ አይችልም። ይህ ደግሞ ፀባዩ እንዲለወጥ ያደርገዋል።

የዓይነት 1 የስኬት ህመም መንስኤ ምንድነው?

የስኬት ህመም እንደጉንፋን እንደማይዘ እናውቃለን። ዓይነት 1 የምንለው የስኬት ህመምም ብዙ ጣፋጭ ነገር ስለበላን የሚመጣ እንዳልሆነም ጭምር እናውቃለን። አንድ ልጅ ለምን ዓይነት 1 የምንለው የስኬት ህመም ይይዘዋል የሚለውን ጥያቄ ለመመለስ ቀጥለው የተጠቀሱት ለህመሙ ሊያጋልጡ ይችላሉ የሚባሉ ሶስት ሁኔታዎችን ማወቅ ጠቃሚ ይመስለናል።

1. ከወላጆቻችን በጂን አማካኝነት የሚወረሱ ነገሮች
2. ሰውነታችን የራሱን ህዋሶች ማጥፋት ሲጀምር
3. ከአካባቢያዊ ሁኔታዎች የተነሳ /ለምሳሌ ቫይረስ ወይም ኬሚካሎች/

1. ከወላጆቻችን በዘር አማካኝነት የሚወረሱ ነገሮች

አንደኛውና በጣም ወሳኝ መንስኤ ከዘር የሚወረስ ወይም ደግሞ በጂን አማካኝነት የሚመጣው እንደሆነ ይገመታል። ልክ አንድ ልጅ የእናቱን ወይ የአባቱን አለበለዚያ ደግሞ የዘመዶቹን ዓይነት ዓይን ወርሶ እንደሚወለደው ማለት ነው።

2. ሰውነታችን የራሱን ህዋሶች ማጥፋት ሲጀምር

ዓይነት 1 የምንለው የስኬት ህመም ሁለተኛው መንስኤ ነው ተብሎ የሚገመተው የሰውነታችን የመከላከል ስርዓት የራሱን ህዋሶች ማጥፋት ሲጀምር ወይም እንደ ሌላ ባዕድ ነገር ሲቆጥራቸው ነው። ሰውነት ጤናማ ሲሆን የሰውነታችን የመከላከል ስርዓት ሰውነታችንን ከበሽታዎች ይከላከላል።

3. ከአካባቢያዊ ሁኔታዎች የተነሳ /ቫይረስ ወይም ኬሚካሎች/

ሶስተኛው ምክንያትም በጣም ወሳኝ ሊሆን ይችላል። ይህ አካባቢያዊ ሁኔታ የተባለው ቫይረስ ወይም ደግሞ በምንበላው ነገር ውስጥ ያለ ነገር ሊሆን ይችላል። ይህ መንስኤ ከወላጆች በሚወረሰው መንስኤ እና ሰውነት በሚያካሄደው የራሱን ሕዋሶች መቆጣት መካከል ሚና እንደሚኖረው ይገመታል።

ቀስ በቀስ የሚከሰቱትን ሁኔታዎች በሚከተለው ምሳሌ መግለጽ ይቻላል።

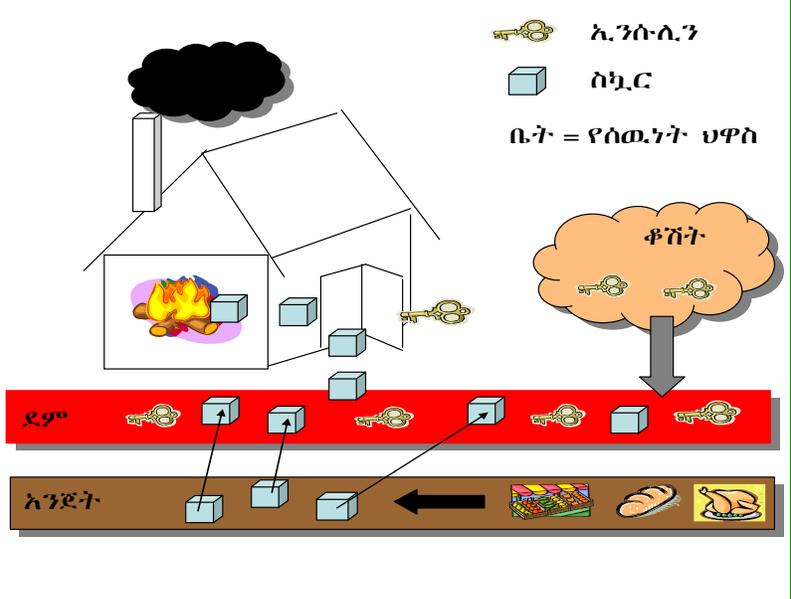
- አንድ ልጅ ከወላጆቹ የስኳር ህመም እንዳይዘው ሊያደርጉ የሚችሉ ሁኔታዎች ይዞ ይወለዳል።
- ይህ ሁኔታ አንድ ቫይረስ ወይ ደግሞ የኘሮቲን አካል አይሌት የሚባሉትን የኢንሱሊን አምራች ሕዋሶች እንዲጎዱ ሊያደርግ የሚችል መንገድ ይፈጥራል።
- የተጎዱት አንዳንድ የአይሌት ሕዋሶች ወደ ደም ውስጥ ሊለቀቁ ይችላሉ።
- ሰውነታችን እነዚህን የተጎዱ ሕዋሶች የሚያጠቁ ሌሎችን /አንት ቦዲዎች/ ያመርታል። /የሰውነታችን የመከላከል ስርዓት ሕዋሶቹን ያጠቃል/
- የተጎዱት ሌሎች ነጭ የደም ህዋሳት እነዚህን ሕዋሶች ወዳሉበት ቦታ እንዲሰባሰቡ ያደርጋቸዋል። እነዚህ ነጭ የደም ህዋሳት የአይሌት ሕዋሶች የበለጠ እንዲጎዱ የሚያደርጉ ኬሚካሎችን ማምረት ይጀምራሉ።
- ወደፊትም እነዚህን የደም ህዋሳት እንደገና እንዲሰሩ የሚያደርጉ ሁኔታዎች /የቫይረስ ጥቃት፣ አንዳንድ የምግብ ዓይነቶች፣ ጭንቀት ወዘተ/ የአይሌት ህዋሳቱ የበለጠ እንዲጎዱ ያደርጋሉ።

አሁን ሰዎች ሁሉ በአንድ ጊዜ በስኳር ህመም እንደማይያዙ አውቀናል። ህመሙ የያዛቸው በረዥም ጊዜ ሂደት ሲሆን እንዳንዴ ከተወለዱ ጀምሮ ህመሙ በሂደት ላይ ይቆያል።

በአሁኑ ጊዜ የስኳር ህመም ቀስ በቀስ ወራትን ወይ ደግሞ ዓመታትን ፈጅቶ እንደሚመጣ ታምኖበታል። በደም ውስጥ ያለው ስኳር መጠን ከጨመረ ሳምንት ወይ ከሁለት ሳምንት በፊት በድንገት የሚመጣ አይደለም።

ሰውነታችን ኢንሱሊን የሚያመርተው ለምንድነው?

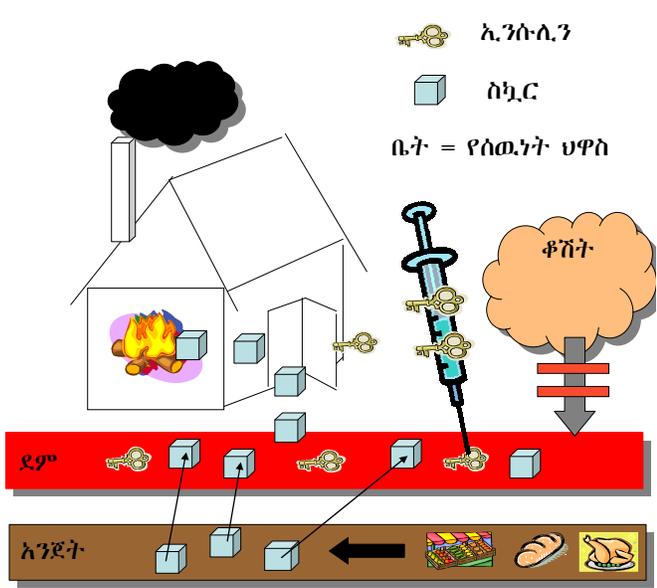
ሰውነታችን ከበላነው ምግብ የሚገኘውን ስኳር በማቃጠል ኃይልን/ጉልበትን ይፈጥራል!



ቀደም ተብሎ እንደተጠቀሰው ቆሽት ምንም ዓይነት ኢንሱሊን ማመነጨት ሲያቅታት ዓይነት 1 የስኳር ህመም ይከሰታል። ስለዚህ ሁሉም የኢንሱሊን ቁልፎች ከሰውነት ውጭ መምጣት አለባቸው። የሚመጡት ደግሞ በመርፌ ነው።

አንደኛው ዓይነት የስኳር ህመም

ሁሉም የኢንሱሊን ቁልፎች የሚመጡት ከሰውነት ውጭ ነው።
 = ኢንሱሊን በመርፌ መውሰድ ያስፈልጋል።



አብዛኛውን ጊዜ በህፃናት ላይና ከ40 ዓመት በታች በሆኑ ሰዎች ላይ ይከሰታል። በአሁኑ ጊዜ ባለው የህክምና እውቀት መሰረት ልንከላከለው አንችልም። ህመሙ የሚታከመው ኢንሱሊን በመርፎ በመውሰድ ብቻ ነው።

ዓይነት ሁለት የስኳር ህመም

ሁለተኛው ዓይነት የስኳር ህመም በጣም ወፍራም በሆኑ ልጆችና ወጣቶች ላይ መታየት እየጀመረ ቢሆንም አብዛኛውን ጊዜ የሚታየው ግን ከ40 ዓመት በላይ በሆኑ ሰዎች ላይ ነው። በዚህ ሁኔታ ኢንሱሊን ይመረታል። ይሁን እንጂ ሰውነት ስኳርን ሊጠቀም በሚችልበት ሁኔታ በትክክል አይሰራም። ኢንሱሉን በክኒን መልክ ሊወሰድ አይችልም። ለምን ቢባል በጨንጎ ውስጥ የሚገኘው አሲድ ይዘቱን ያጠፋውና ኢንሱሊንንቱን ይቀይረዋል።



- አንዳንድ የኢንሱሊን ቁልፎች በትክክል አይሰሩም ስለዚህ ቆሽት ብዙ መስራት አለበት።



የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ፣ ከመጠን ያለፈ ውፍረት፣ የሕዋሶች ኢንሱሊንን በደንብ አለመቀበል፣ እድሜ መግፋትና በቤተሰብ ውስጥ የሁለተኛው ዓይነት የስኳር ህመም መኖር ለሁለተኛው ዓይነት የስኳር ህመም የሚያጋልጡ ሁኔታዎች ናቸው። ሁለተኛው ዓይነት የስኳር ህመም በመድኃኒት፣ ጤናማ አመጋገብ በመከተልና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ይታከማል።

ጠቃሚ ነጥቦች

ልጆች የስኳር ህመም እንዳለባቸው ካወቁ የሚከተለውን ማለት ይኖርባቸዋል።

ከዛሬ ጀምሮ በየቀኑ ኢንሱሊን መውሰድ ይኖርብኛል። ኢንሱሊኔን መውሰድ ከረሳሁ የስኳር ህመሜ ከቁጥጥሬ ውጭ ይሆናል። ዓይነት 1 የስኳር ህመም እስካለብኝ ድረስ ኢንሱሊን የማያስፈልገኝ ጊዜ አይኖርም። ቢያመኝም እንኳ ኢንሱሊኔን መውሰድ አለብኝ። የምወስደው መጠን ሊጨምርም ሊቀንስም ይችላል። ይሁን እንጂ በየቀኑ መውሰድ ይኖርብኛል።

አስታውሱ

ዓይነት 1 የስኳር ህመም ያለባቸው ልጆች ለየት የሚሉት ቆሽታቸው ኢንሱሊን በበቂ ሁኔታ ማምረት አለመቻሉ ብቻ ነው። በተረፈ ልጆቹም ሆኑ የሰውነታቸው ክፍሎች እጅግ በጣም ጤናማ ናቸው።

ስለስኳር ህመም ስንወያይ የምንጠቀምባቸው ጠቃሚ ቃላት

የሐሞት ከረጢት፡- እንደ ከረጢት ከኩላሊቶች ተጣርቶ የሚያልፈውን ውሀ የሚሰበስብ ሲሆን በሽንት መልክ ወደ ውጪ እስከወጣ ድረስ የሚቆይ የሰውነት አካል ነው።

አለርጂ፡- ሰውነት ለአንዳንድ ነገሮች የሚያሳየውን የመቆጣት ባህርይ ያመለክታል። ለምሳሌ ልክ አንዳንድ ጊዜ አንዳንዴ ነገሮች እንድታነጥስ/ሽ ሊያደርጉ እንደሚችሉ ማለት ነው።

ፀረ-ሕዋስ /አንቲ ቦዲ/፡- አንድ ሰው አለርጂ ካለው በደም ውስጥ የሚገኙት ነገሮች ማለት ነው። ለምሳሌ አንድ ሰው ለወተት አለርጂክ ከሆነ የወተት ፀረ-ሕዋስ/አንቲ ቦዲስ ይገኙበታል ማለት ነው።/

የደም ዝውውር፡- ከተለያዩ የሰውነት አካሎች ወደ ተለያዩ የሰውነት አካሎች በደም ሥሮች ውስጥ የሚፈሰውን ደም ያመለክታል።

ሕዋሶች፡- የሰውነታችን እጅግ በጣም ትናንሽ ክፍሎች ሲሆን ሊታዩ የሚችሉት በማይክሮእስኮፕ /በአጉሊ መነጽር/ ብቻ ነው።

ኢንዛይሞች፡- ስኳር እንዲመረት የሚያደርጉ በጉበት፣ በጡንቻዎችና በአንጀት ውስጥ ያሉ ንጥረቶች ለማት ነው። /የተለያዩ ተግባሮች ያሏቸው በርካታ ኢንዛይሞች አሉ።/

ጉሮሮ፡- ለመዋጥ የምንገለገልበት ቱቦ

ከውጭ የሚመረት ስኳር፡- ከምግብ የምናገኘው ስኳር ማለት ነው። ከውጭ የሚመረተው ስኳር ወደ ሰውነት ህዋሶች አልፎ እንዲገባ ለሃይል ምንጭነት እንዲያገለግል የሚያደርገው ኢንሱሊን ነው።

ኢንሱሊን፡- በቆሽት የሚመረት ንጥረ ቅመም /ሆርሞን/ ሲሆን ስኳር ወደ ሰውነት ህዋሶች እንዲገባ ያደርጋል።

በሰውነት የሚመረት ስኳር፡- ይህ ሰውነታችን የሚያመርተው ስኳር ሲሆን ጉበት አጠራቅሞ የያዘውን ስኳር ሲለቅ የምናገኘው ነው። ኢንሱሊን በሰውነት ውስጥ የሚመረተው ስኳር መጠኑ እንዳይበዛ ምርቱን ማስቆም ይችላል።

አንጀት፡- ከጨጓራ በታች የምናገኘው ቀጭን ቱቦ ሲሆን ከምግብ የሚገኘው አብዛኛው ስኳርና የበላነው ምግብ ወደ ደም ዝውውር የሚላክበት አካል ነው።

የአይሌት ህዋሶች፡- በቆሽት ውስጥ የሚገኙና ኢንሱሊንን የሚያመርቱ ህዋሶች ስብስብ ነው።

ኩላሊቶች፡- ከደም ዝውውር ሥርዓት ውስጥ ቆሻሻ ነገሮችንና ውሀን የሚያስወግዱና በሽንት መልክ የሚያስወጡት ሁለቱ የአካል ክፍሎች ናቸው።

የሕዋስ በሌሎች ህዋሶች መጥፋት፡- ለራሳችን ህዋሶች አለርጂክ የመሆንን ሂደት ያመለክታል። ሉፐስ እና አርትራይተስ ላይ ይህ ሁኔታ ያጋጥማል። ዓይነት 1 የስኳር ህመም ያላቸው ሰዎች የአይሌት ኢንሱሊን የሚመረትበትን ሕዋሶቻቸውን የሚያጠፋ ፀረ-ህዋሶች/አንቲ ቦዲ/ ያመነጫሉ።

ከወላጆች በዘር የሚወረሱ ነገሮች፡- እነዚህ ከሁለቱም ወላጆች ወደ ልጆች የሚተላለፉትን እንደ የዓይን ቀለም ያሉ ገፅታዎችን ያመለክታሉ።

ቆሽት፡- ኢንሱሊን የሚመረትበት የስውነት ክፍል ነው። ዓይነት 1 የስኳር ህመም ያለባቸው ልጆች ቆሽት ኢንሱሊን በደንብ አያመርትም። ስለዚህ ኢንሱሊን የግድ መወጋት ያስፈልጋቸዋል።

ጨጓራ፡- ምግብ ከተዋጠ በኋላ የሚሰበስብበትና የሚፈጭበት የሰውነት ክፍል ነው።

ዓይነት 1 የስኳር ህመም፡- ሰውነት ኢንሱሊን ማምረት ሲያቅተው የሚከሰት ሁኔታ ነው። ከ40 ዓመት በታች በሆኑ ሰዎች ላይ በብዛት ይታያል። አንሱሊን የግድ በመርፌ መውሰድ ይኖርባቸዋል። ኪኒኖች ምንም አይጠቅምም። አብዛኛውን ጊዜ የአይሌት ህዋሶችን የሚያጠቁ ፀረ-ህዋሳች በደም ውስጥ ይገኛሉ።

ዓይነት 2 የስኳር ህመም፡- ይህ ሁኔታ ሲከሰት ሰውነት ኢንሱሊን እያመረተ ቢሆንም በጥቅም ላይ ሊያውለው ግን አይችልም። ከ40 ዓመት በላይ በሆኑ ሰዎች ላይ በብዛት ይከሰታል። በጣም ወፍራም በሆኑ ልጆችና በአሥራዎቹ በሚገኙ ወጣቶች ላይም እየታየ ነው። ቆሽት ብዙ ኢንሱሊን እንድታመርት ወይ ደግሞ ሰውነት የተመረተውን ኢንሱሊን በተሻለ ሁኔታ እንዲቀበል የሚያደርጉ እንክብሎች /ኪኒኖች/ አሉ። እነዚህ እንክብሎች ኢንሱሊን አይደሉም። ሁለተኛው ዓይነት የስኳር ህመም ይለባቸው ሰዎች አይሌት ህዋሶችን የሚገድሉ ፀረ- ህዋሳት /አንቲ-ቦዲ/ በሰውነት ውስጥ የሉም።

ሽንት፡- ኩላሊት ቆሻሻ ነገሮችን በውሀ መልክ አጣርቶ ሲያስወጣው የሚገኘው ፈሳሽ ነው።

ጥያቄና መልስ

ጥያቄ 1:- ልጃችን የስኳር ህመም እንዳለው በታወቀበት ጊዜ በጣም ያስታውክ የነበረ ሲሆን ለ24 ሰዓታት ምንም ዓይነት ምግብ አልረጋለትም ነበር። ይሁንና በደሙ ውስጥ የነበረው ስኳር 1,000 ሚሊግራም በዲ.ሲ. ሊትር ሆኖ ነበር። አንድም ዓይነት ስኳር ሳይመገብ ስኳሩ እንዴት እንዲህ ሊሆን ቻለ?

መልስ:- ኢንሱሊን በሰውነት ውስጥ በርካታ ተግባራትን ያከናውናል። ከእነዚህም አንዱ ስኳር ከደም ዝውውር ሥርዓት ወጥቶ ወደየሕዋሶቹ እንዲገባና የሃይል ምንጭ በመሆን እንዲቃጠል ማድረግ ነው። ሌላኛው ተግባሩ ደግሞ በሰውነት ውስጥ የሚመረተውን ስኳር /በዋነኛነት በጉበት/ እንዳይመረት ማድረግ ነው። ኢንሱሊን በማይኖርበት ጊዜ ልክ ልጃችሁ ስኳር ህመሙ በታወቀበት ጊዜ እንደሆነው ጉበት የሚያመርተው ስኳር እጅግ በጣም ጨምሮ ነበር ማለት ነው። ይህ ሁኔታ ምንም ዓይነት ስኳር ሳይወሰድ በደም ውስጥ የሚገኘው ስኳር እጅግ በጣም የጨመረበት ምክንያት ሊሆን ይችላል።

ጥያቄ 2:- ልጄ የስኳር ህመም እንዳለባት ከታወቀበት ሳምንት በፊት የመኪና አደጋ ደርሶባት ነበር። ይህ አደጋ የስኳር ህመም አስከትሎባት ይሆን?

መልስ:- በአሁኑ ጊዜ የተደረሰበት እውቀት እንደሚያሳየው የስኳር ህመም የሚከሰተው ቀስ በቀስ ብዙ ወራትን ወይም ብዙ ዓመታትን ፈጅቶ መሆኑን ነው። በአንድ ጊዜ በድንገት የሚመጣ ነገር አይደለም። በቆሽት ውስጥ የሚገኙትና ኢንሱሊንን የሚያመርቱቱ የአይ-ሌት ሕዋሶች ጉዳት ከደረሰባቸው በኋላ የአይ-ሌት ህዋሶችን የሚያጠፋት ፀረ-ሕዋሶች /አንቲ ቦዲስ/ ያመርታሉ። ይህ ማለት የአይ-ሌት ህዋሶች ጉዳት ደርሶባቸዋል ማለት ነው። የአይ-ሌት ሕዋሶችን የሚያጠፋትን ፀረ-ሕዋሶች በብዙ ሰዎች ላይ ለማየት ምክረናል። አንዳንዶቹ ሰዎች ለ10 ዓመታት ያህል የኢንሱሊን ህክምና ሳይጀምሩ መኖር ይችላሉ።

የመጀመሪያው ጉዳት ከደረሰ በኋላ የነጭ የደም ሴሎች እንቅስቃሴያቸውን እንዲጨምሩ የሚያደርጉ የተለያዩ መንስኤዎች ሊኖሩ ይችላሉ። እነዚህ መንስኤዎች የቫይረስ ጥቃቶች፣ በምንበላው ምግብ ውስጥ ያሉ ነገሮች ወይም ጭንቀት ሊሆኑ ይችላሉ።

በአይ-ሌት ሕዋሶች ውስጥ ያሉት ነጭ የደም ሴሎች በእነዚህ ምክንያቶች የተነሳ እንቅስቃሴ ሲጀምሩ የአይ-ሌት ሕዋሶችን የማያጠፋ መርዛማ ኬሚካሎችን እያመረቱ በየጊዜው የአይ-ሌት ሕዋሶችን ያጠፏቸዋል። በመጨረሻም ሰውየው/ሴትየዋ ሙሉ በሙሉ የስኳር ህመምተኛ ይሆናሉ። ስለዚህ የመኪናው አደጋ በልጃችሁ ላይ ያደረሰው ጭንቀት ነጭ የደም ሴሎችን ያንቀሳቅሳቸው የነበረው መንስኤ የመጨረሻው ሂደት ሊሆን ይችላል። ይሁን እንጂ ይህ ለረዥም ዓመታት ሲከሰቱ የቆዩ የተለያዩ ሁኔታዎች አንዱ ገጽታ ብቻ ነው።

ክፍል ሁለት

አጣዳፊ ችግሮችን እንዴት መቋቋም እችላለሁ።

በደም ውስጥ የስኳር ማነስ ምልክቶች /ኢንሱሊን በመርፌ በመውሰድ የተነሳ የሚከሰቱ ችግሮች/

የስኳር ማነስ ሲያጋጥም ምን ማድረግ ይቻላል?

የስኳር ማነስ ምልክቶችና መከላከያ ዘዴዎች

ከስኳር ህመም ጋር የሚኖሩ ሰዎች የስኳር መጠናቸውን እየተቆጣጠሩ በሚኖሩበት ሂደት ውስጥ ሊያጋጥሟቸው የሚችሉ ሁለት አጣዳፊ ችግሮች አሉ። አንደኛው የስኳር ማነስ ወይም በህክምና አጠራሩ ህይወግላይሴሚያ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ የአሲዶች መመረት አሲዶሲስ ወይም ኬቶአሲዶሲስ የምንለው ክስተት ነው። የስኳር ማነስ በድንገትና በአጣዳፊ ሁኔታ የሚከሰት ሲሆን ሁኔታው ያጋጠመው ሰው ቤተሰቦች ተያያዥ ችግሮችንና በሆስፒታል መተኛትን ሊያስቀሩ ይችላሉ።

አንድ ሰው ኢንሱሊን በተወጋ በማንኛውም ሰዓት የስኳር ማነስ ሊገጥመው እንደሚችል ማወቅ ይኖርበታል። የስኳር ህመም እንዳለበት ለመጀመሪያ ጊዜ የተነገረው ልጅ ወይም ቤተሰቦች ወደ ቤታቸው ከመሄዳቸው በፊት የስኳር ህመምን ምልክቶች ማወቅ ይኖርባቸዋል። ጤናማ የምንለው በደም ውስጥ ያለ የስኳር መጠን ከ70-120 ሚ.ግ/ዴሲ.ሊትር ወይም 3.9-6.6 ሚሊሞልስ/ሊትር ያለውን ነው። በደም ውስጥ የሚገኘው የስኳር መጠን ቀነሰ የምንለው ከ60 ሚ.ግ/ዴሲ.ሊትር በታች ሲሆን ነው።

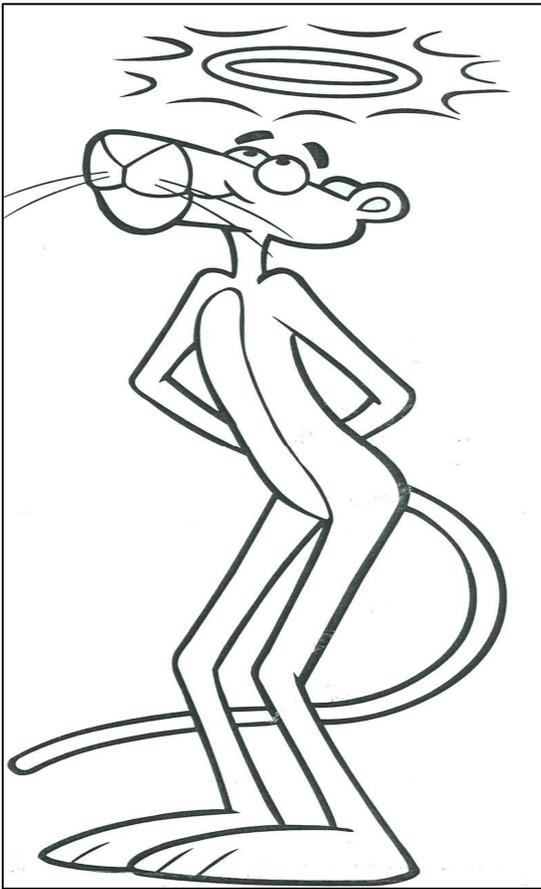
በደም ውስጥ የሚገኘው ስኳር የሚቀንስባቸው ምክንያቶች

በደም ውስጥ የሚገኘው ስኳር ማነስ የሚከሰተው ሰውነት ለሃይል ምንጭነት የሚጠቀምበት በቂ ስኳር ሳይኖረው ሲቀር ነው። በዚህ ጊዜ በደም ውስጥ ያለው ስኳር መጠን በጣም ይቀንሳል።

ብዙውን ጊዜ ይህን ሁኔታ የሚያስከትሉት የሚከተሉት ነገሮች ናቸው።

- የምግብ ሰዓትን ማዘግየት ወይ ደግሞ ማሳለፍ

- ከወትሮው የተለየ የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግና ብዙ ስኳር ማቃጠል
- የኢንሱሊን መጠን ወይም ደግሞ የስኳር ህመም እንክብል አብዝቶ መውሰድ
- የወሰድነው የኢንሱሊን መጠን ወትሮ መሥራት ከሚጀምርበት የተለየ ሰዓት ላይ መሥራት መጀመር
- ኢንሱሊንን በፍጥነት ወደ ሰውነት ሊዋሀድ በሚችልበት ጡንቻ ላይ መወጋት
- ኢንሱሊን ስንወስድ መጠኑን ማብዛትና መውጋት
- ኢንሱሊን ከወሰድን በኋላ ወዲያውኑ ገላ መታጠብ ወይም የሙቅ ውሀ ሻወር መውሰድ /ሙቅ ውሀ የደም ስሮች እንዲፍታቱና ኢንሱሊንን በፍጥነት እንዲያዋህዱ ያደርጋቸዋል። ኢንሱሊንን ሁልጊዜም መውሰድ ያለብን ገላችንን ከታጠብን ወይም በሙቅ ውሀ ሻወር ከወሰድን በኋላ መሆን አለበት።



በደም ውስጥ የስኳር መጠን እንዳይቀንስ መከላከል ከቀነሰ በኋላ ከሚደረገው ህክምና እጅግ የተሻለ ብልሀት ነው። ብዙ ጊዜ የስኳር ማነስ የሚከሰት ከሆነ የአድርናሪን ክምችት እየተሟጠጠ ይሄዳል። ይህ ሲሆን ደግሞ ስኳር ሲቀንስ የሚሰሙን ስሜቶች አይኖሩም። በጣም ብዙ መብላት ደግሞ በደም ውስጥ ያለውን ስኳር በጣም ይጨምረውና የሶስት ወር አማካይ ውጤት /ኤች ቢ ኤዋን ሲ/ እንዲጨምር ያደርጋል።

ስለዚህ:-

- ምግባችሁን ሰዓት ሳታሳልፉ ተመገቡ
- ኢንሱሊን የምትወጉበትና የምትበሉበት ጊዜ መካከል ያለው ጊዜ ትክክለኛ መሆኑን አረጋግጡ

- ብዙ ለመጫወት ካሰባችሁ መጀመሪያ የምትወስዱትን ኢንሱሊን መጠን ቀንሱ እንዲሁም እየተጫወታችሁ እያለና ከተጫወታችሁ በኋላ የምትበሉት ዳቦ ወይ መዝ ነገር ያዙ።
- ጡንቻዎቻችሁ ላይ ኢንሱሊን አትወጡ
- የምትወስዱትን የኢንሱሊን መጠን ትክክለኛነት አረጋግጡ
- ገላችሁን ከታጠባችሁ በኋላ ኢንሱሊን ውሱዱ
- ለአደጋ ጊዜ የሚሆን ትንሽ መክሰስ መያዝ አትርሱ።

በደም ውስጥ የስኳር ማነስ ምልክቶች

በደም ውስጥ የስኳር ማነስ ሲከሰት ሰውነት የማስጠንቀቂያ ደወሎች ያሰማል። የተለያዩ ሰዎች የተለያዩ የማስጠንቀቂያ ደወሎች አሏቸው።

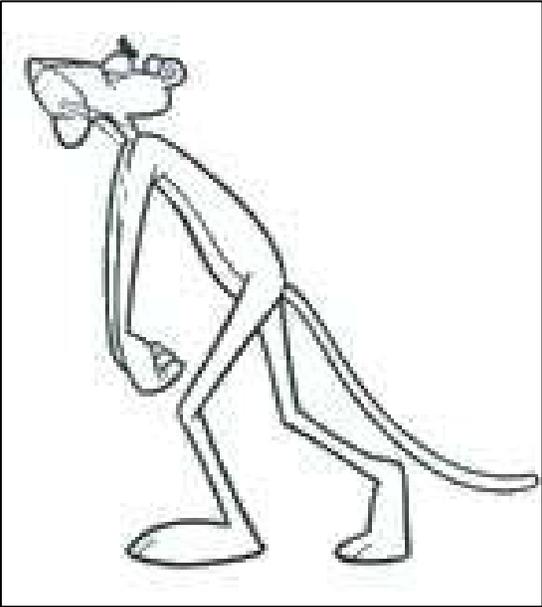
ቀጥለው የተጠቀሱት ብዙ ሰዎች ላይ የሚታዩት የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ናቸው።

- ረሀብ፡- ልጁ ወይ ይርበዋል ወይ ደግሞ ያቅለሽልሽዋል።
- መንቀጥቀጥ፡- የልጁ እጆች ወይም ሰውነት መንቀጥቀጥ ይጀምራሉ።
- ማላብ፡- ከወትሮ በተለየ ሁኔታ ያልበዋል። /ብዙ ጊዜ ቀዝቃዛ ላብ/
- የፊት ቀለም ይገረጣል ወይ ይቀላል
- የራስ ምታት
- መረበሽ፡- ልጁ ፍዝዝ ይላል ወይ ይቅበጠበጣል
- እንቅልፍ እንቅልፍ ማለት፡- ልጁ ያዛጋል፣ እንቅልፍ እንቅልፍ ይለዋል። በትክክል ማሰብ ይቸግረዋል። ትንንሽ ልጆች በብዛት እንቅልፋቸው ይመጣል።
- የባህርይ ለውጥ፡- የልጆቹ ጠባይ መለዋወጥ ይጨምራል ያለቅሳሉ እንደሰካራም ይንገደገደሉ ወይ በጣም ነጭናጫ ይሆናሉ።
- ብሻርታ፡- ልጁ አንድ ነገር ሁለት ሆኖ ይታየዋል ወይም የዓይኑ ብሌን ሰፊ ይሆናል ዓይኖቹ ብርጭቆ ነገር ሊመስሉ ሲችሉ የዓይን ነጩ ክፍል ደግሞ ደም የለበሰ ይሆናል።
- ራስን መሳት
- ራስን አለማወቅ፡- ራስን መሳትና ራስን አለማወቅ ቆይተው የሚከሰቱ ነገሮች ናቸው። የመጀመሪያዎቹን ምልክቶች በፍጥነት ተከታትለን እርምጃ ካልወሰድንባቸው ሊከሰቱ ይችላሉ።

በደም ውስጥ ያለው ስኳር ሲያንስ ግራ መጋባትና መፍዘዝ ሊያስከትል ይችላል።

የመጀመሪያዎቹ አራት ምልክቶች የሚከሰቱት አደርናሊን የሚባለው ንጥረ-ቅመም (ሆርሞን) በሚያካሄደው የመከላከል ወይ ደግሞ የመሸሽ እንቅስቃሴ ነው።

ቀጥለው የሚመጡት ምልክቶች የሚከሰቱት ደግሞ አዕምሮ የሚጠቀምበት ስኳር ሲያጣ ነው። ስኳር ዋነኛው የአእምሮአችን የነዳጅ /የኃይል ምንጭ ነው። ስኳር እየቀነሰ እየቀነሰ ለረዥም ጊዜ ከቆየ አዕምሮአችን ይጎዳል። በተለይ ደግሞ ትናንሽ ልጆች ስኳራቸው እንዳያንስ በጣም ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርብናል። በመጀመሪያዎቹ አራት የህይወት ዓመታት ላይ የአዕምሮ እድገት በጣም ፈጣን ነው።



ማታ ማታ ስኳር በሚያንስበት ጊዜ ምልክቶቹ ብዙ ሰዎች ከእንቅልፍ እንዲነቁ ያደርጋቸዋል። ህፃናት ያለቅሳሉ። ምልክቶቹ ቀን ቀን ከሚታየው ጋር ተመሳሳይ ሊሆኑ ይችላሉ። በእርግጥ ለየት ያሉ ምልክቶችም አሉ። ለምሳሌ

- እንቅልፍ አልወስድም ማለት ወይም ንቁ ሆኖ መቀመጥ
- ላብ በላብ ሆኖ ከእንቅልፍ መነሳት
- ልብ ቶሎ ቶሎ እየመታ ከእንቅልፍ መነሳት
- ከራስ ምታት ጋር ከእንቅልፍ መነሳት
- የማስታወስ ችሎታችንን በማጣት ከእንቅልፍ መነሳት ወይም ጭው ብሎ መነሳት
- ለየት ባለ ሁኔታ የስኳር መጠን መጨመር ወይ ደግሞ በሽንት ውስጥ ኪቶንስ መገኘት

ከላይ የተጠቀሱት ሁኔታዎች ካጋጠሙ እና የሚቻል ከሆነ በደም ውስጥ ያለው ስኳር መጠን በአስቸኳይ መለካት አለበት። ስኳር አንሶ ከሆነ አስፈላጊው ህክምና ሊደረግ ይገባል።

በሚቀጥለው ቀን ደግሞ ሀኪም ቤት መሄድ ያስፈልጋል። በተጨማሪም ቀደም ባለው ቀን ምን የተለየ ነገር አድርገን እንደነበር ማሰላሰል ያስፈልጋል። ለምሳሌ ተጨማሪ እንቅስቃሴ፣ ተጨማሪ ኢንሱሊን፣ ትንሽ ምግብ ወዘተ ይህ ደግሞ በሚቀጥለው ጊዜ ተመሳሳይ ሁኔታ እንዳይከሰት አስቀድሞ ለማቀድና ችግሮችን ለመከላከል ይጠቅማል ማለት ነው። በተለይ ማታ ማታ ትንሽም ቢሆን የስኳር ማነስ እንዳይጋጥም ጥንቃቄ ማድረግ በጣም ያስፈልጋል።

ከግማሽ በላይ በሚሆኑት ሰዎች ዘንድ የስኳር ማነስ የሚያጋጥመው ማታ ማታ ነው።

የስኳር ማነስን እንዴት ማወቅ ይቻላል።

የስኳር ማነስ ማጋጠሙን ቶሎ ማወቅ መቻል እጅግ አስፈላጊ ነገር ነው። እንደዚህ ካደረግን ሁኔታው ተባብሶ አስቸጋሪ ደረጃ ላይ አይደርስም። ምንም እንኳን ብዙ ጊዜ የሚታዩት ምልክቶች ተመሳሳይ ቢሆኑም ከሰው ሰው ሊለያይ ይችላል። በመጀመሪያ የሚሰሙት ምልክቶች የሚመጡት አደርናሊን የሚባለው ንጥረ-ቅመም /ሆርሞን/ ስለሚመነጭ ነው። ብዙ ልጆች ይህን የሚያመነጨት በጣም ሲደሰቱ ወይ ደግሞ ሲፈሩ ነው።

ይህ ሆርሞን መንቀጥቀጥ፣ ላብ፣ የዓይን ብሌን መስፋት፣ ፈጣን የልብ ምታትና የመሳሰሉት ምልክቶች እንዲከሰቱ ያደርጋል። አንዳንድ ልጆች ቀለል ያሉ ምልክቶች ስለሚኖራቸው ቶሎ ማወቅ ይቻላሉ። የስኳር ህመም እንዳለ ከታወቀበት ጊዜ ጀምሮ ላሉት ጥቂት ዓመታት ይህ በተደጋጋሚ የሚያጋጥም ክስተት ነው። አንዳንዶች ደግሞ ምልክቶቹን ማወቅ በጣም ይቸግራቸዋል። ይህ የሚያጋጥመው ከስኳር ህመም ጋር ለረዥም ጊዜ በኖሩ ሰዎች ላይ ወይ ደግሞ የስኳር መጠናቸው በማይቀያየርና ተመሳሳይ ሁኔታ ላይ በሚገኝ ሰዎች ላይ ነው። ይህ ሲሆን "የስኳር ማነስን ያለማወቅ" የሚባለው ሁኔታ ይከሰታል ማለት ነው። አንዳንድ ጊዜ ይህ የሚሆነው አደርናሊን በበቂ ሁኔታ ሳይኖር ሲቀር ነው። አንዳንዴ ደግሞ የስኳር መጠን ቀስ ብሎ ስለሚቀንስ ነው። ለምሳሌ ከ70 ሚግ/ዴ.ሊትር ወደ 50 ሚግ/ዴ.ሊትር ሲወርድ አይታወቅም ማለት ነው።

አንዳንድ ሰዎች ጧት ጧት የስኳር ማነስ ምልክቶችን ማወቅ ይሳናቸዋል ምክንያቱም ስኳር ሌሊት ላይ ቀስ እያለ ቀንሶ ስለነበረ ነው። ስለዚህ አደርናሊን ስራ አልጀመረም

ምልክቶቹም አልተከሰቱም። ምልክቶቹ ብዙ ጊዜ የሚከሰቱት በዛ ካለ የስኳር መጠን ባንዴ ስኳሩ ሲቀንስ ነው።

በተለያዩ እድሜ ላይ የሚገኙ ልጆች የስኳር ማነሳቸውን እድሜያቸው እየጨመረ ሲሄድ የበለጠ እየተገነዘቡ ይመጣሉ። ልጆችን /ወይ ደግሞ ምልክቶቹን ማወቅ የተሳናቸውን አረጋውያን/ ምልክቶቹን ለማወቅ ስለሚችሉበት መንገድ ሥልጠና ሊሰጣቸው ይችላል።

ወላጆች ሁልጊዜ ልጆቻቸው የሚከተለውን እንዲያስተውሉ ሊመክሯቸው ይገባል።

ሰውነትሽ/ህ መንቀጥቀጥ ሲጀምር ቶሎ ብለሽ/ህ መጥተሽ/ህ ለኔ መንገር አስታውስ/ሽ እሺ። እንዲህ ካደረግክ/ሽ ጎበዝ ልጅ ነህ/ነሽ እሺ። እንደገና ደግሞ እንደዚህ ከተሰማህ/ሽ ለትልቅ ሰው ቶሎ ንገር/ንገሪ እሺ።

አንድ ልጅ ስኳር ሲያንስ ምን እንደሚሰማው ጠይቀው/ቂው። ይኼ ስለ ምልክቶቹ ያላቸውን እውቀት የበለጠ እንዲጨምሩ ያደርጋቸዋል። በጣም ህፃን የሆነ ልጅ ወላጅ ልጁ በሚያለቅስበት መንገድ ወይም በሚያሳየው ስሜት በደም ውስጥ ያለው ስኳር የማነሱን ምልክት በሚገባ ሊረዳ ይችላል። ትናንሽ ልጆች በጨዋታ ስለሚጠመዱ የስኳር ማነስ ሲያጋጥማቸው ላያስተውሉ ይችላሉ። ትልልቅ ሰዎች የሚበላ መክሰስ ነገር በጣም እንደሚያስፈልግ ሊያውቁ ይገባል። በተለይ ደግሞ ህፃኑ ልጅ ቀን ቀን መተኛት ካቆመ በኋላ መክሰስ በጣም ያስፈልገዋል። ይህ ሁኔታ አዲስ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከጀመረ አዋቂ ሰው ሁኔታ ጋር ይመሳሰላል።

በደም ውስጥ ስኳር እንዳያንስ አስቀድሞ መከላከል

በደም ውስጥ ስኳር እንዳያንስ መከላከል በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ በሰውነታችን ውስጥ አደርናሊን እና ግሎካጎን የሚባሉት ንጥረ-ጥመሞች እንዲጠራቀሙና በተፈለገ ጊዜ ጥቅም ላይ እንዲውሉ ያደርጋቸዋል።

በደም ውስጥ የስኳር ማነስ እንዳይከሰት መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች መክሰስ መብላት አስፈላጊ የሚሆንባቸው ጊዜያት

- ከበድ ያለ እንቅስቃሴ ወይም ደግሞ ቀኑን ሙሉ እንቅስቃሴ በሚደረግበት ሰዓት ለምሳሌ / የሆነ ቦታ ለሽርሽር መሄድ ሲጓዙ መዋል/
- በእንቅልፍ ሰዓት በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን 150 ሚ.ግ/ዴ.ሊ በታች ከሆነ
- አንድ ልጅ ስኳሩ በሚያንስበት ጊዜ ከመጠን በላይ ምግብ እንዳይበላ መጠንቀቅ አለበት።

ኢንሱሊን



- የአካል እንቅስቃሴ በሚደረግበት ጊዜ ከእንቅስቃሴው በፊት የሚወሰደው የኢንሱሊን መጠን መቀነስ አለበት።
- ሁልጊዜም ቢሆን ኢንሱሊን መወጋት ያለባችሁ በሙቅ ውሀ ከታጠባችሁ ወይም ሻወር ከወሰዳችሁ በኋላ መሆን አለበት።
- ማታ ማታ ወይም በእንቅልፍ ሰዓት ላይ ስኳሩ እንዳይጨምር ማስተካከያ ማድረግ የምትፈልጉ ከሆነ ወትሮ ከምትወስዱት ግማሽ ያህሉን ውሰዱ።

ሁልጊዜም ቢሆን ኢንሱሊን መወጋት ያለባችሁ በሙቅ ውሀ ከታጠባችሁ ወይም ሻወር ከወሰዳችሁ በኋላ መሆን አለበት።

በደም ውስጥ ያለው ስኳር መጠን

- እንቅስቃሴ ከማድረጋችን በፊት እንቅስቃሴ እያደረግን እያለና ከእንቅስቃሴ በኋላ በደም ውስጥ የሚገኘውን ስኳር መለካት የስኳር ማነስን ለመከላከል ከማስቻሉም በላይ ለወደፊቱም ጊዜ ለምናደርጋቸው እንቅስቃሴዎች እቅድ ለማውጣት እንድንችል ያደርገናል።
- በደም ውስጥ የሚገኘውን ስኳር መጠን ማወቅ ምን ዓይነት እርምጃ መውሰድ እንደሚገባን እንድንገነዘብ ያደርገናል።

ስኳር ሳይቀንስ የቀነሰ የሚመስልበት ጊዜ

በደም ውስጥ የሚገኘው ስኳር በፈጣን ሁኔታ ለውጥ ሳያሳይ አደርናሊን የስኳር ማነስ ምልክቶችን እንዲቀሰቅስ ምክንያት ይሆናል። ይህ በደም ውስጥ ያለው ስኳር ዝቅተኛ ባይሆንም እንኳ ሊከሰት የሚችል ነገር ነው። ይህንን ስኳር ሳይቀንስ የቀነሰ የሚመስልበት ጊዜ ነው እንለዋል። በዚህ ጊዜ በደም ውስጥ ስኳር ሲያንስ የሚከሰቱት ምልክቶች ይታያሉ። ስኳሩ ግን ዝቅተኛ አይደለም። ብዙ ጊዜ ይህ ልጆች ትምህርት ቤት ምሳ በሚበሉበት ጊዜ ላይ ይከሰታል። ምግባቸውን ከበሉ በኋላ በደም ውስጥ የሚገኘው የስኳር መጠን 250 ሚ.ግ/ደ.ሊ ሊደርስ ይችላል። ከዚያ በኋላ ሊጫወቱ ሲወጡ በደማቸው ያለው ስኳር በፍጥነት 150 ሚ.ግ/ደ.ሊ ይደርሳል። በዚህ ጊዜ አደርናሊን ሥራውን ይጀምርና የስኳር ማነስ ምልክቶች እንዲታዩ ያደርጋል። ይሁን እንጂ በደማቸው ውስጥ ያለው ስኳር 150 ሚ.ግ/ደ.ሊ ሲሆን የስኳር ማነስም አላጋጠማቸውም። አደርናሊን እንዲመነጭና የስኳር ማነስ ምልክቶች እንዲታዩ ያደረገው ክስተት በደማቸው ውስጥ ያለው ስኳር በፈጣን ሁኔታ ከነበረበት ወደታች መውረዱ ነው። የስኳራቸው መጠን ዝቅተኛ ስላልሆነ ምንም ዓይነት ጣፋጭ ነገር መውሰድ የለባቸውም። ጣፋጭ መጠጥ በዚህ ጊዜ መውሰድ በደማቸው ውስጥ ያለውን ስኳር ከመጨመር ውጭ ፋይዳ አይኖረውም። ከዚህ ይልቅ ጠጣር ምግብ ለምሳሌ ፍራፍሬ ወይም ደረቅ ያለ ዳቦ ቢበሉ የተሻለ ስሜት ይሰማቸዋል። አንድ ልጅ በፈጣን ሁኔታ በደሙ ውስጥ የስኳር መጠን ወደ ታች መውረዱ ወይ ደግሞ በትክክለኛ ሁኔታ የስኳር ማነስ እንዳጋጠመው ለማወቅ የሚቻልበት ብቸኛ መንገድ በደም ውስጥ የሚገኘውን ስኳር በመለካት ብቻ ነው።

በተቻለ መጠን በደም ውስጥ የስኳር ማነስ ምልክቶች ሲሰሙ በደም ውስጥ ያለውን ስኳር መጠን መለካት ይኖርበታል።

በደም ውስጥ የስኳር መጠን ሲያንስ የሚወሰዱ እርምጃዎች

እንደ አጠቃላይ መርህ ሊደረግ የሚገባው ነገር በተቻለ ፍጥነት ስኳር በተለያዩ ቅርፅና ይዘት መስጠት ነው። ሁኔታው በጣም አሳሳቢ ደረጃ ላይ ካልደረሰ በመጀመሪያ በደም ውስጥ ያለውን ስኳር መጠን መለካት ያስፈልጋል። በደም ውስጥ ያለውን ስኳር መጠን መመርመር ካልተቻለ ደግሞ ጁስ ወይ ደግሞ ስኳር ያለበት መጠጥ መስጠት ያስፈልጋል። የስኳር ህመም ያለበት ልጅ መጠኑ የበዛ ስኳር ሰውነቱ ውስጥ ስላለ ብቻ አይታመምም። ይህ ሁኔታ በደም ውስጥ የሚገኘው ስኳር እንዲበዛ ስለሚያደርግ

በሽንት መልክ ብዙ ፈሳሽ እንዲወጣ ይደረጋል። በደም ውስጥ የሚገኘው ስኳር ሲያንስ ግን ሁኔታው በፍጥነት የሚከሰት ከመሆኑም በላይ ልጁ፣ ወላጁ፣ ጓደኛው ወይም አስተማሪው ወዲያውኑ እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል።

የስኳር ማነስ ሲያጋጥም በጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ የተለያዩ የስኳር ዓይነቶች አሉ። ማንኛውም የስኳር ህመም ያለበት ልጅ ድንገተኛ የስኳር ማነስን ለመከላከል ጣፋጭ ነገር ወይ ከረሜላ በኪሱ መያዝ ይኖርበታል። ከረሜላ ስንይዝ ትንሽ እንደሚፈትን የታወቀ ነው። ሌሎች ልጆችም ከረሜላ ሲያዩ መምጠጥ ያምራቸዋል። ታዲያ ለዚህ ሲባል በተዘጋጀ ልዩ ኪስ በውስጠኛው የሱሪያችን ክፍል ወይ ደግሞ በቦርሳችን ስውር ስፌት አዘጋጅተን ልናስቀምጠው እንችላለን። በቀዳዳዎች ወድቀው እንዳይጠፉ ከረሜላዎቹን በፓኬታቸው ወይ ደግሞ በኅላስቲክ ጠቅልለን ማስቀመጥ እንችላለን።

አንድ ልጅ ስኳር ወይም ጣፋጭ መጠጥ ከወሰደ በኋላ 10 ደቂቃ ቆይቶ ሳንድዊች ወይ ደግሞ ሌላ ረጅም ሰዓት ሆድን ይዞ የሚቆይ ምግብ መመገብ ይኖርበታል። አንድ ልጅ ምግብ ከመብላቱ በፊት ትንሽ ሲጠብቅ የተጠጣው ፈሳሽ በቶሎ ወደ ሰውነት እንዲዋሀድ ማድረግ ይችላል። ቀስ በቀስ እያንዳንዱ ልጅ ምን ዓይነት ሁኔታ ሊያጋጥመው እንደሚችል እያወቀና ልምድ እየቀሰመ መሄድ ይጀምራል። አደገኛ የሆኑት ምልክቶች ምን እንደሆኑና መቼ እንደሚመጡ ደግሞም እንዴት ሊታከሙ እንደሚችሉ ልጁ ይማራል ማለት ነው።

ልጁ ከስኳር ህመም ጋር ይበልጥ እየተላመደ ሲመጣ በተለያዩ ጊዜያት የሚመጡትን አደጋዎች እንደየሁኔታው መቋቋምና እርምጃ መውሰድ ይጀምራል። ሁልጊዜም የሚቻል ከሆነና ያጋጠመው ሁኔታ ለክፉ የማይሰጥ ከሆነ በደም ውስጥ ያለውን ስኳር መመርመር ጠቃሚ መሆኑን አስታውሱ። መጠኑ ከ60 ሚ.ግ/ደ.ሊትር በላይ ከሆነ ከጁስ ወይም ሌላ ጣፋጭ መጠጥ ይልቅ ፍራፍሬ በመስጠት ሁኔታውን ማስተካከል ይቻላል። በተጨማሪም በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከፍ ለማለት 10 ደቂቃ እንደሚፈጅና ልጁ እያደረገው ወዳለው ነገር ከመመለሱ በፊት 10 ደቂቃ መጠበቅ እንዳለበት አስታውሱ። አንዳንድ ፈጣን የስኳር ምንጮችና በተለያዩ እድሜ መስጠት የሚገባው መጠን በሚቀጥለው ሠንጠረዥ ላይ ተገልጿል።

የስኳር ህመም ሲያጋጥም ወዲያውኑ በጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ የስኳር ምንጮችና በዕድሜ ገደብ ሊሰጥ የሚገባው መጠን

	5 ዓመትና ከዚያ በታች	6 - 10 ዓመት	ከ10 ዓመት በላይ
የፖም ጭማቂ/ግማሽ ስኒ-15 ግራም/	1/3 የሻይ ስኒ	1/3 - 1/2 የሻይ ስኒ	1/2 - 2/3 የሻይ ስኒ
የብርቱካን ጭማቂ /ግማሽ ስኒ-15 ግራም/	1/4 - 1/2 የሻይ ስኒ	1/2 - 3/4 የሻይ ስኒ	3/4 - 1 የሻይ ስኒ
ስኳር/1 የሻይ ማንኪያ-4 ግራም/	2 የሻይ ማንኪያ	3 - 4 የሻይ ማንኪያ	4 - 5 የሻይ ማንኪያ
ማር/1 የሻይ ማንኪያ- 5 ግራም/ ከ2 ዓመት በታች ለሆኑ ህፃናት መጠቀም የለብንም/	2 የሻይ ማንኪያ	2 - 3 የሻይ ማንኪያ	3 - 4 የሻይ ማንኪያ
ወተት	3/4 የሻይ ስኒ	1 የሻይ ስኒ	1 1/2 የሻይ ስኒ

የኪቶን ምርመራ

ኪቶን

ሰውነት ስኳርን ሳይሆን የሰውነትን ቅባት ከነዳጅ ምንጭነት መጠቀም ሲጀምር ኪቶን የሚባሉ የኬሚካል ዓይነቶች በደም እና ሽንት ውስጥ ይታያሉ። ኪቶን ሰውነት ቅባትን መጠቀም ሲጀምር የሚፈጠር ተረፈ ምርት ነው።

ሰውነት ቅባትን ለነዳጅ ምንጭነት የሚጠቀመው

- ስኳር ተቃጥሎ ወደ ኃይል ምንጭነት እንዲቀየር የሚያደርግ በቂ ኢንሱሊን ሳይኖር ሲቀርና ሰውነት የኃይል ምንጭ መሆን የሚችል በቂ ምግብ ካላገኘ ነው የኪቶን ምርመራ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው። የሚቻል ከሆነ የኪቶን ምርመራ ማድረግ የሚያስችል መሳሪያና መመርመሪያ ስንጥር (ስትሪፕ) በቤታችን ሊኖርና ወደ ውጭ ስንወጣም ይዘነው ልንሄድ ያስፈልጋል።

ቤተሰቦች በሽንት አማካይነት የኪቶን ምርመራ ማድረግ ስለሚቻልባቸው መንገዶች ቢማሩ መልካም ነው። በተለይም የስኳር ህመም እንዳለ በታወቀባቸው ጥቂት ቀናት ውስጥ ምርመራ በማካሄድ ኪቶን እንዳይመረት በማድረግ ረገድ እየተሰጠ ያለው የኢንሱሊን መጠን በቂ መሆንና አለመሆኑን ለማወቅ ይቻላል። ልጆች በስኳር ህመም

መያዣቸውን ለመጀመሪያ ጊዜ አውቀው ሆስፒታል በሚመጡበት ጊዜ የመጀመሪያው ግብ መሆን ያለበት ኪቶን በሰውነት ውስጥ እንዳይመረት ማድረግ ነው። ይህ ኢንሱሊን መውሰድ ከተጀመረ በኋላ አንድ ወይ ሁለት ቀን የሚፈጅ ሂደት ነው።

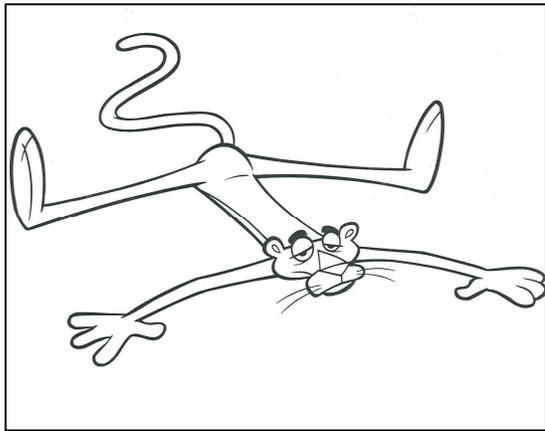
ሁለተኛው ግብ ደግሞ በደም ውስጥ የሚገኘውን ስኳር መጠን ማውረድ ነው። /ይህ በዋነኝነት የሚደረገው ጉበት የሚያመነጨውን የስኳር ምርት በመዘጋት ነው/። ይህ ኢንሱሊን ከተጀመረ በኋላ ከአንድ እስከ ሁለት ሳምንት የሚፈጅ ሂደት ነው። ኢንሱሊን መጀመር ሁለቱንም ግቦች ለመጨበጥ ያስችላል።

የኪቶን ምርመራ መደረግ ያለባቸው ምክንያቶች

በደም ወይም በሽንት አማካኝነት የኪቶን ምርመራ አስፈላጊ ነው ምክንያቱም በሰውነት ውስጥ የመከማቸት አቅም አላቸው። ይህ ደግሞ የስኳር ህመም ከሚያስከትላቸው ሁለት አጣዳፊ አደጋዎች መካከል አንዱን የሚያስከትል ሲሆን አሲዶሲስ ወይም ኪቶአሲዶሲስ በመባል ይታወቃል። ባለፉት ጊዜያት ኪቶን መመርመር የሚቻለው በሽንት አማካኝነት ብቻ ነበር። አሁን አሁን ግን ከጣት ላይ ደም በመውሰድ የኪቶን ምርመራ ማድረግ የሚያስችሉ መሳሪያዎች መጥተዋል።

በቤት ውስጥ የኪቶን ምርመራ ለማድረግ የሚያስችል መሳሪያ ላለው ሰው ከ 0.6 ሚሊሞልል/ሊትር በላይ በደም ውስጥ ኪቶን ከታየና በሽንት ውስጥ ያለው የኪቶን መጠን ደግሞ መካከለኛ /ሞደራት/ ወይም ብዙ /ላርጅ/ የሚል ከሆነ ፈጥነው ወደ ጤና ባለሙያዎች በመሄድ ሁኔታውን ያሳውቁ።

አብዛኛውን ጊዜ ኪቶኖቹ እንዲወገዱ ለማድረግ እንዲረዳ ተጨማሪ ኢንሱሊን



እንዲወሰድ ይደረጋል። ኪቶኖች በጊዜ መኖራቸው ካልታወቀ በሰውነት ውስጥ ይከማቹና ኬቶአሲዶሲስ የሚባለው ክስተት እንዲመጣ ያደርጋሉ። በተለይ አንድ ልጅ በሚታመምበት ጊዜ ይህ ያጋጥመዋል። በኢትዮጵያ ውስጥ ልጆች ሆስፒታል ውስጥ እንዲተኙ ከሚያደርጋቸው ምክንያቶች መካከል የኬቶአሲዶሲስ ክስተት ዋነኛው መሆኑ

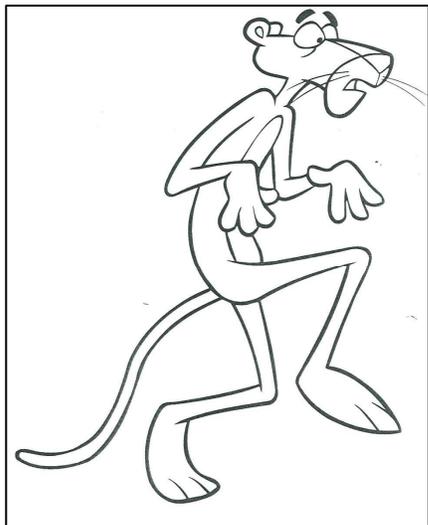
ይታመንበታል።

የኪቶን ምርመራ በቤት ውስጥ ማድረግ የሚቻል ቢሆን በኪቶኦሲዶሲስ የተነሳ ሆስፒታል የሚተኙትን ልጆች መታደግ ይቻላል።

የኪቶን ምርመራ መደረግ ያለበት መቼ ነው?

በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከፍተኛ ከሆነ ማለትም ከምግብ በፊት ከ240 ሚ.ግ/ደ.ሊ በላይ ወይም ደግሞ በማንኛውም የቀኑ ሰዓት ከ300 ሚ.ግ/ደ.ሊ በላይ ከሆነ የኪቶን ምርመራ የግድ መደረግ ይኖርበታል። ልጁ ካመመው ወይም ደግሞ አንድ ጊዜም እንኳ ቢሆን ካስመለሰው ምርመራው መደረግ ይኖርበታል። ልጁ አሞት ከሆነ በደም ውስጥ ያለው ስኳር ከፍ ባይልም እንኳ ኪቶኖች ሊኖሩ ይችላሉ።

የስኳር ህመም እንዳለባቸው በቅርብ ጊዜ ያወቁ ሰዎች በቀን ሁለት ጊዜ የኪቶን ምርመራ ማድረግ ይኖርባቸዋል። ሁሉም የኪቶን የምርመራ ውጤቶች የኪቶኖችን አለመኖር ካሳዩ በየቀኑ የኪቶን ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ አይሆንም።



በቀን አንድ ጊዜ ብቻ ኢንሱሊን የሚወጡ ሰዎች ሁልጊዜ ሟት ሟት የኪቶን ምርመራ ማድረግ ቢችሉ የወሰዱት ኢንሱሊን ለ24 ሰዓታት መሥራት አለመሥራቱን ለመገንዘብ ይችላሉ። ማታ ላይ ኢንሱሊን መወጋት አስፈልጎ ከነበረ ጠዋት ላይ ኪቶኖች ሊታዩ ይችላሉ።

ጠዋት ጠዋት በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን አንዴ በጣም ከፍተኛ በነጋታው ደግሞ በጣም ዝቅተኛ ውጤቶችን የሚያሳዩ ከሆነ ጠዋት ላይ የኪቶኖች ምርመራ ያድርጉ። ጠዋት ላይ የሚታዩት ኪቶኖች ማታ ላይ በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ዝቅተኛ ከሆነ በኋላ ጠዋት ስኳሩ ወደ ትክክለኛ መጠን ወይ ደግሞ ወደ ከፍተኛ መጠን እንደሚሸጋገር የሚያሳዩ ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

ክፍል ሶስት

የስኳር ህመምና በደም ውስጥ የሚኖረውን የስኳር መጠን መቆጣጠር

በደም ውስጥ የሚገኘውን የስኳር መጠን ራሳችን መመርመር ያለብን ለምንድነው?

በቤት ውስጥ በደም ውስጥ የሚገኘውን የስኳር መጠን ለመመርመር መቻል በስኳር ህመም ቁጥጥር ላይ የሚጫወተው ሚና ከፍተኛ ነው። በቀን ውስጥ ከ3-4 ጊዜ በደም ውስጥ የሚገኘውን ስኳር መመርመር ሁሉም የስኳር ህመምተኞች ሊከተሉት የሚገባ እቅድ ነው።

በስኳር ህመም ክትትል ሂደት በቤታችን በደማችን ውስጥ ያለውን ስኳር መለካት መቻላችን አስፈላጊ የሚሆንባቸው በርካታ ምክንያቶች አሉ። ከእነዚህ መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል።

የመተማመን ስሜት፡- አንዱና ዋነኛው ምክንያት የመተማመን ስሜት እንዲሰማን ማድረግ ነው። ሁሉም ሰው የስኳር ማነስ ሲያጋጥመው ሁልጊዜ ሊሰማው አይችልም በተለይም ህፃናት ልጆች የስኳር ማነስ ስሜት እንደተሰማቸው ላይነግሩን ይችላሉ። ከመኝታ በፊት ከምንበላው ምግብ በፊት በደማችን ውስጥ ያለውን ስኳር መመርመር በምሽቱ ጊዜ ሊያጋጥም የሚችልን የስኳር ማነስ ለመከላከል ምን ማድረግ እንዳለብን እንድናውቅ ያስችለናል።

የስኳር ቁጥጥርን ማሻሻል፡- በስኳር ህመም የተነሳ የሚመጡ የዓይን ኩላሊትና ነርቭ ችግሮችን ለመከላከል በቀን ውስጥ አራት ጊዜ ያህል ለመመርመር መቻልና ውጤቱን በአግባቡ በሥራ ላይ ማዋል ጠቃሚ መሆኑን ጥናቶች አረጋግጠዋል።

የኢንሱሊንን መጠን ለማስተካከል፡- በየጊዜው ምርመራ የምናደርግ ከሆነና ውጤቱን በትክክል መዝግብን እያስቀመጥን ስኳራችን መቼ ከፍ እንዳለ ምን ጊዜ ደግሞ ዝቅ እንዳለ የምናይ ከሆነ የምንወስደውን የኢንሱሊን መጠን ማስተካከል እንችላለን።

ሌላ ህመም ሲይዘን ለመቆጣጠር፡- አንድ ልጅ በሚታመምበት ጊዜ ወይም ከቀዶ ጥገና በኋላ በደም ውስጥ ያለን ስኳር መለካት መቻል በቤታችን ውስጥ ስኳራችንን በተሻለ ሁኔታ ለመቆጣጠር ይረዳናል።

ምግብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወይም ውጥረት ያላቸውን ሚና ለመረዳት፡- ምግብ ከተበላ ወይም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከተደረገ በኋላ በደም ውስጥ ከሁለት ሰዓት በኋላ ያለውን ስኬት በመለካት በሚቀጥለው ጊዜ የሚያስፈልገው የኢንሱሊን መጠን ምን ያህል መሆን እንዳለበት ማቀድ እንችላለን።

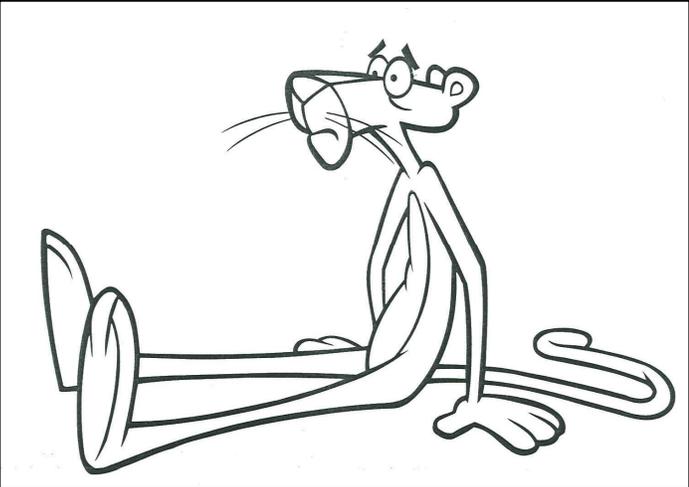
በድንገት ወደታች የወረደን የስኬት መጠን ከስኬት ማነስ ለይቶ ለማወቅ፡- አንዳንድ ሰዎች በደማቸው ውስጥ ያለው የስኬት መጠን ከ300 ወደ 150 ሚ.ግ/ደ.ሊ ሲወርድ የስኬት ማነስ ስሜት እንደሚሰማቸው ይናገራሉ። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ እውነተኛ የስኬት ማነስ ያጋጥማቸዋል። በደም ውስጥ ያለውን የስኬት መጠን ለመርመር መቻል የስኬት መጠኑ በድንገት ከከፍተኛ መጠን ወርዶ መሆኑን አሊያ ደግሞ እውነተኛ የስኬት ማነስ አጋጥሞ መሆኑን ለማወቅ ያስችላል። ትክክለኛ የስኬት መጠን ማነስ የምንለው በደም ውስጥ ያለው የስኬት መጠን ከ60 ሚ.ግ.ሊትር/3.2 ሚ.ሞልስ/ሊትር/ በታች ከሆነ ወይም በልጆች ላይ ከ70 ሚ.ግ./3.9 ሚ.ሞልስ/ሊትር ከሆነ ነው።

ስኬት አንሶ ከሆነ ስኬት ነክ ምግብ መመገብ ያስፈልጋል። ከከፍተኛ መጠን ወደታች ከወረደ ግን ምንም አያስፈልግም። መጠኑ በ60 እና በ100 ሚ.ግ./ደ.ሚትር ከሆነ የስኬት መጠኑ ከፍተኛ ያልሆነ ምግብ መመገብ ይጠቅማል። እነዚህ ልዩነቶች የሚታወቁት ግን በደማችን ውስጥ ያለውን የስኬት መጠን መመርመር ስንችል ነው።

በደማችን ውስጥ ያለው የስኬት መጠን ምን ያህል እንደሆነ ወዲያው ማወቅ ስንፈልግ፡- በደማችን ውስጥ ያለውን የስኬት መጠን ወዲያው ማወቅ በምንፈልግበት ጊዜ ምርመራው ፈጣን በሆነ ሁኔታ ውጤቱን ይነግረናል። ለምሳሌ አንድ ልጅ ምክንያቱ ባልታወቀ መንገድ ዝም ብሎ ይነጫነጭ ይሆናል። በደም ውስጥ ያለውን ስኬት በመመርመር አንድ ወላጅ የንጭንጩ መንስኤ በደም ውስጥ ያለው ስኬት አንሶ ይሁን ወይ በሌላ ምክንያት ሊያውቅ ይችላል። ሌላው ሰው ደግሞ እጅግ አስፈላጊ ዝግጅት ይኖረውና ከዝግጅቱ በፊት በደሙ ውስጥ ያለው የስኬት መጠን ምን ያህል እንደሆነ ማወቅ ይፈልግ ይሆናል።

በደም ውስጥ የሚገኘውን ስኬት መመርመር " የስኬት ህመምን እየተቆጣጠርኩት ነው" የሚል ስሜት እንዲኖረን ያደረጋል።

ብዙ ሰዎች በደማቸው ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ማወቃቸው ጥሩ ስሜት እንዲኖራቸው ያደርጋቸዋል። ይሁን እንጂ ሁልጊዜ በደማችን ውስጥ ያለው የስኳር መጠን እንደጠበቅነው ይሆናል ማለት አይደለም። አንዳንድ ጊዜ የስኳር መጠኑን ከፍ ወይ ዝቅ የሚያደርጉት ነገሮች ላይታወቁ ይችላሉ። ስለዚህ አንዳንድ ጊዜ በደማችን ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን እንደጠበቅነው ስላልሆነ መሰላጩት አይገባንም። በደም ውስጥ ያለን ስኳር በመመርመር ረገድ ያላችሁን ጥያቄዎች ለሚከታተሉአችሁ የጤና ባለሙያዎች በማቅረብ መወያየት ይቻላል።



የሽንት ወይም በደም ውስጥ የኪቶን ምርመራ ስለማስፈለጉ ሊጠቁመን ይችላል። በባዶ ሆዳችን ስንለካ በደማችን ውስጥ ያለው ስኳር መጠን ከ240 ሚ.ግ/ደ.ሚ.ትር /13.3 ሚ.ሊ.ሞልስ/ሊ.ትር በላይ ከሆነ ወይም ደግሞ በቀኑ መካከል ከ300 ሚ.ግ/ደ.ሊ. /16.6 ሚ.ሊ.ሞልስ/ሊ.ትር በላይ የሆነ ውጤት ካየን በደም ወይም በሽንት አማካኝነት የኪቶን ምርመራ ማድረግ እንደሚያስፈልገን የሚጠቁም ምልክት ነው። በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከፍተኛ በሚሆንበት ጊዜ የኪቶን ምርመራ ማድረግ ኬቶአሲዶሲስን ለመከላከል የሚያስችል እርምጃ ነው።

በደም ውስጥ ያለን የስኳር መጠን የምንለካቸው ምክንያቶች
በደም ውስጥ ያለ ስኳር መሆን ያለበት መጠን

እድሜ	በባዶ ሆድ ወይም ምግብ ከተበላ ከሁለት ሰዓት በኋላ		ከእራት ወይም ከመኝታ ሰዓት ምግብ በፊት	
	ሚ.ግ/ደ.ሊ.	ሚ.ሞ/ሊ.ትር	ሚ.ግ/ደ.ሊ.	ሚ.ሞ/ሊ.ትር
ከ5 ዓመት በታች	80 - 200	4.5 - 11.1	ከ150 በላይ* /80/**	8.3/4.4**
ከ5 - 11	70 - 180	3.9 - 10.0	ከ120 በላይ*/70/**	6.6/3.9**
ከ12 ዓመት በላይ	70 - 150	3.9 - 8.3	ከ100 በላይ*/60/**	5.5/3.2**

- *ውጤቱ ከእነዚህ ቁጥሮች በታች ከሆነ ወተት ወይም ሌላ ጠጣር ኘሮቲን ወይም ሃይል ሰጪ ምግብ ከመኝታ በፊት መወሰድ ይኖርበታል።
- **ውጤቱ ከእነዚህ ቁጥሮች በታች ከሆነ ምርመራው እንደገና በእኩል ሰሌዳትና በ8 ሰዓት መካከል መደገም ይኖርበታል። ይህ በሳምንት ውስጥ

ከአንድ ጊዜ በላይ ከተከሰተ ማታ ማታ የሚወሰደውን የሬጉላር ኢንሱሊን መጠን መቀነስ አለበለዚያ የጤና ባለሙያ ማማከር የስፈልጋል።

- ጤነኛ የሚባለው የስኳር መጠን በባዶ ሆድ ወይም ከምግብ በኋላ ሁለት ሰዓት ቆይቶ በ70 ሚ.ግ/ዲ.ሊ.ትር/3.9 ሚ.ሞልስ/ሊ.ትር/ እና በ120 ሚ.ግ/6.6 ሚ.ሊ.ሞልስ/ሊ.ትር መካከል መሆን ይኖርበታል።

መቼ መቼ መለካት ይኖርብናል?

በአሁኑ ጊዜ ሰዎች የሚችሉ ከሆነ በቀን አራት ጊዜ ምርመራ እንዲያደርጉ ይመከራሉ። አንዳንድ ደግሞ ምግብ ከበሉ ከሁለት ሰዓት በኋላና በሌሊቱ ጊዜ ተጨማሪ ምርመራ ሊያደርጉ ይችላሉ።

1. ከቁርስ በፊት፡- ጠዋት ጠዋት የሚደረገው ምርመራ በሌሊቱ ጊዜ የነበረውን የስኳር መጠን ስለሚያሳይ በስኳር ህመም ቁጥጥር ውስጥ እጅግ አስፈላጊው የስኳር መጠን ውጤት ነው።
2. ከምሳ በፊት፡- ከምሳ በፊት የሚደረገው ምርመራ ጠዋት ላይ የተወሰደው ኢንሱሊን መጠን ትክክል ይሁን አይሁን መናገር ይችላል።
3. ከእራት በፊት፡- ከእራት በፊት የሚደረገው ምርመራ ጠዋት የተወሰደውን ኢንሱሊን ውጤት የሚያሳውቅ ሲሆን ከሰዓት በኋላ ያደረገውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወይም የወሰድነውን ምግብ ተጽእኖም ያሳያል። ምግብ ከተበላ በኋላ ሁለት ሰዓት ሳያልፍ ምርመራ ማድረግ ጠቃሚ አይደለም። ምክንያቱም ውጤቱ የተበላውን ምግብ ተጽእኖ አካቶ ስለሚያሳይ ከፍተኛ ይሆናል።
4. መኝታ ሰዓት፡- ከመኝታ በፊት ምርመራ ማድረግ የሚጠቅመው
 - ማታማታ የስኳር ማነስ ለሚገጥማቸው ሰዎች
 - ከእራት በኋላ ውጭ ወጥተው ለሚጫወቱ ልጆች
 - እራት በደንብ ላልበላ ለማንኛውም ሰው
5. ከምግብ በኋላ፡- ከፍተኛው የስኳር መጠን በደም ውስጥ የሚታየው ከምግብ በኋላ ሲሆን በሶስት ወራት አማካይ ውጤት ላይ ከፍተኛ ተጽእኖ አለው። ከሁለት ሰዓት በኋላ በደም ውስጥ የሚታየው የስኳር መጠን የሚወሰደው ኢንሱሊን መጠንና የተበላው ሃይልሰጪ ምግብ ተመጣጣኝ መሆን አለመሆናቸውን ያሳያል።
6. ሌሊት የስኳር መጠን በጣም አንሶ እንደሆነ ለማየት ሌሊት መለካት ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ጠዋት ላይ በደም ውስጥ የሚታየው የስኳር መጠን የተዘበራረቀ ከሆነ ሌሊት ሌሊት መለካት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። ሌሊት ላይ

የስኳር ማነስ በተደጋጋሚ ለሚገጥማቸው ሰዎች ይህ እጅግ ጠቃሚ ይሆናል። ምክንያቱም ከግማሽ በላይ የሚሆነው የስኳር ማነስ የሚያጋጥመው ሌሊት ላይ ነው። ተጨማሪ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ላደረገ ሰውም ይህ ምርመራ ይጠቅማል። ልጆች አንዳንድ ጊዜ ምሽት ላይ አየሩ ጥሩ ሲሆን በጣም ሊጫወቱ ይችላሉ። አንዳንድ ሰዎች ከሌሊቱ 8 ሰዓት ላይ ምርመራውን ሲያደርጉ ሌሎች ደግሞ ሊነጋጋ ሲል ሊያደርጉ ይችላሉ።

በደም ውስጥ ያለ የስኳር መጠን በሚግ/ዴሲ. ሊትር እና በሚሊሞልስ/ሊትር

400 - 800 /22.2 - 44.4/	በጣም ከፍተኛ
200- 400 /11.1 - 22.2/	ከፍተኛ
	ግብ
80 - 200 /14.4 - 11.1/	ከአምስት ዓመት በታች
70 - 180 /3.9-10/	ከ5 - 11 ዓመት
80 - 200 /14.4 - 11.1/	ከአምስት ዓመት በታች
70 - 180 /3.9-10/	ከ5 - 11 ዓመት
70 -150 /3.9 - 8.3/	12 ዓመትና ከዚያ በላይ
70 - 120 /3.9 - 6.6/	ጤናማ
ከ60 /ከ3.2 በታች/	በታች ዝቅተኛ

ራስን በራስ መመርመር የሚቻለው እንዴት ነው?

ጣትን በመርፌ መወጋት

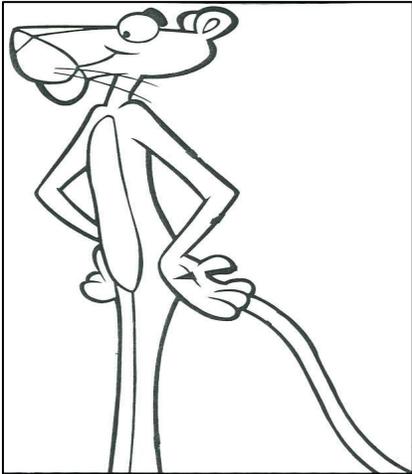
ጠብታ ደም ለማግኘት ለዚህ ጉዳይ በተዘጋጁ መርፌዎች ጣት ይወጋል። በተለይ ስስ ቆዳ ላላቸውና በጥልቀት መወጋት ለማያስፈልጋቸው ህፃናት የሚመቹ መውጊያዎች አሉ።

የደም ዝውውር እንዲጨምር እጅ ሞቅ ባለ ውሃ መታጠብ ይኖርበታል። የስኳር ፍንጣቂ በጣት ላይ ካለ እጅግ ከፍተኛ ውጤት ይመጣል። ሁልጊዜ እጅን በአልኮል መጥረግ አይመከርም። ምክንያቱም እጅ ላይ የቀረው አልኮል ውጤቱን ሊያበላሽው ይችላል። በተጨማሪም አልኮል ቆዳን የማደደርና የማድረቅ ባህርይ አለው። ከቤት ውጭ ስንሆን ከአልኮል ነፃ የሆኑ ማጽጃዎችን መጠቀም ይቻላል። የደም ምርመራ ከማድረግ በፊት ጣት በደንብ መድረቅ አለበት።

እጃችንን ድንገት ላለመመንጠቅና በቂ ደም ሳይኖር ቀርቶ እንደገና ላለመወጋት ጠረጴዛ ላይ አስቀምጠን ልንወጋ እንችላለን። በጣት ጫፍ ላይ ያለውን ስጋ የሞላበትን ቦታ ከመወጋት በጣት ጎን መውጋት ህመም ይቀንሳል። የደም ጠብታ በቀላሉ አልመጣም ካለ ወደ ጣት የሚመጣው ደም እንዲጨምር እጅን ወደታች ማድረግ ይጠቅማል። ስንጥሯን/ስትሪች/ የሚሞላ ደም አለመጠቀም በደም ምርመራ ወቅት ከሚከሰቱ ስህተቶች መካከል ዋነኛው ሲሆን ትክክለኛ ያልሆነ ውጤት እንዲታይ ያደርጋል። አመልካች ጣት ከቆሰለ አውራጣት መጠቀም ይቻላል።

ቅያሪ ቦታዎች

ከጣትና አውራጣት በተጨማሪ ሌሎች ቦታዎችን በመውጋት ምርመራ ማድረግ ይቻላል። እነዚህ ቅያሪ ቦታዎች ብዙ አያሙም። አንዳንድ ጊዜ ከክንድ ላይ ደም ሲወሰድ ደም ቶሎ ላይመጣ ስለሚችል ቦታውን አሸት አሸት ማድረግ ያስፈልጋል። የስኳር ማነስ ስሜታቸውን የማያውቁ ሰዎች ደም መመርመር ያለባቸው ሁልጊዜም ከጣታቸው ጫፍ ላይ መሆን አለበት።



ምርመራ ለማድረግ መወጋት የሚችሉ ቦታዎች

በደም ውስጥ ያለ ስኳር መመርመሪያ መሳሪያዎች

የተለያዩ ዓይነት መመርመሪያ መሳሪያዎች አሉ። ለህፃናት በተለይ በጣት ትንሽ ደም የሚፈልጉት መሳሪያዎች ጠቃሚ ናቸው። አብዛኛዎቹ ስንጥሮች/ስትሪፖች/ ደም በመምጠጥ የሚወስዱ ስለሆኑ ለህፃናት ልጆች የተመቹ ናቸው። አብዛኛዎቹ መመርመሪያዎች በሆስፒታል ላብራቶሪዎች ከተቀመጠው ውጤት 10% ያህል የተቀራረበ ውጤት ይሰጣሉ። አብዛኛዎቹ መመርመሪያዎች ኘላዝማ የተባለውን የደም ዓይነት ይመረምራሉ። አንዳንዶቹ ደግሞ አነስተኛ የስኳር መጠን ያላቸውን ቀይ የደም ሴሎችን ጨምሮ ሁሉንም የደም ዓይነት ያያሉ። በዚህ የተነሳ ኘላዝማ ውስጥ ያለውን ስኳር የሚያዩ መሳሪያዎች ሁሉንም የደም ዓይነት /ቀይ የደም ሴሎችን ጨምሮ/

ከሚያዩት 15% ያህል ከፍ ያለ ውጤት ያሳያሉ። ስለዚህ የአንዱን መሳሪያ ውጤት ከሌላው ጋር ማወዳደር አይቻልም።

የመመርመሪያ መሳሪያ ካለ በየጊዜው ውጤቶቹን እየሰበሰቡ ማስቀመጥ ጠቃሚ ነው። የተመዘገቡትን ውጤቶች ወደ ሆስፒታል ወስዶ ከጤና ባለሙያ ጋር ማዩት ጥሩ የሆነ የስኳር ቁጥጥር እንዲኖር ያስችላል።

በአጠቃላይ የደም ምርመራ ቤት ውስጥ የምታደርጉ ከሆነ

1. የተመረመሩችሁበትን ሰዓት ጻፉ
2. የተመረመሩችሁበትን ቀን ጻፉ
3. የተሰማችሁን ስሜትና በደም ውስጥ ያለውን ስኳር መጠን ጻፉ
4. እነዚህን ውጤቶች ሆስፒታል ስትሄዱ ይዛችሁ ሂዱ

ቤተሰቦች የልጆቻቸው ውጤት ከፍ ሲል መበሳጨት የለባቸውም። ሁልጊዜ ሊያበረታቷቸው ይገባል።

የስኳር መጠንን መቆጣጠር

በስኳር ህመም ክትትል ውስጥ «የስኳር መጠንን መቆጣጠር» የሚለው ሐረግ በደማችን ውስጥ የሚገኘው የስኳር መጠን ለደህንነታችን አመቺ በሆነ ደረጃ ላይ መገኘቱን ማረጋገጥን የሚመለከት ነው።

« የስኳር መጠን መቆጣጠር» ማለት የስኳር መጠንን የስኳር ህመም ከሌለበት ሰው ደም ውስጥ ካለ የስኳር መጠን ጋር ተቀራራቢ በሆነ ደረጃ ላይ እንዲገኝ ማድረግ ነው።

በደሙ ውስጥ ሁልጊዜ ከፍተኛ የስኳር መጠን የሚታይበት ሰው የስኳር መጠኑን የመቆጣጠር አቅሙ ደካማ ተደርጎ ይወሰዳል። የዚህ ዓይነቱ ሰው የተለያዩ ተጓዳኝ ችግሮች ይገጥሙታል። ከእነዚህም መካከል፦

- የማያቋርጥ የውሃ ጥም
- የማያቋርጥ ሽንት መሸናት
- የክብደት መቀነስ እና በደሙ ውስጥ የአሲዶአሲስ መከሰት ይገኙበታል።

በመሆኑም በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ለመለካት የሚያስችል አስተማማኝ መንገድ ሊኖር ይገባል።

በእያንዳንዱ ሰከንድ በደም ውስጥ ያለን የስኳር መጠን መለካት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ሆኖም አጠቃላይ በሆነ መንገድ ግን መጠኑን ለማወቅ የሚቻልበት ሁኔታ አለ። ከዚህ አኳያ እ.ኤ.አ. በ1970ዎቹ አጠቃላይ የስኳር መጠንን ለመለካት የሚቻልባቸው ሁኔታዎች በጥቅም ላይ ውለዋል። ይህም የሂሞግሎቢን ምርመራ /ኤችቢ ኤዋንሲ/ በማካሄድ የሚከናወን ነው።

በእንግሊዝኛ ግላይኮሂሞግሎቢን፣ ግላይኬትድ ሂሞግሎቢን ወይም ሂሞግሎቢን ኤ1 የሚባሉት ስሞች ለተመሳሳይ ምርመራ የተሰጡ ስያሜዎች ናቸው።

የዚህ ዓይነቱ የስኳር መጠን ምርመራ በእያንዳንዱ ሰከንድ ላለፉት ዘጠና ቀናት ምን ያህል ጊዜ በደም ውስጥ የሚገኘው የስኳር መጠን በከፍተኛ ደረጃ ጨምሮ ነበር የሚለውን ለመገንዘብ ያስችላል።

የስኳር መጠንን መቆጣጠርና ህመሙ የሚያስከትላቸውን ውስብስብ ችግሮች በተመለከተ የተደረገ ጥናት

እ.ኤ.አ. በ1993 በስኳር ህመም ላይ የተደረገ ጥናት አንደኛው ዓይነት የስኳር ህመም ባለባቸው ሰዎች ላይ ተሞክሮ ጥብቅ የሆነ የስኳር መጠን ቁጥጥር የሚከተሉ ሰዎች ከህመሙ ጋር በተያያዘ ሊገጥማቸው የሚችሉ የዓይን፣ የኩላሊትና የነርቭ ችግሮችን መከላከል እንደሚችሉ አሳይቷል።

በየቀኑ ከ3 እስከ 4 ኢንሱሊን የሚወስዱና ከ3 እስከ 4 ጊዜ በደማቸው ያለውን ስኳር የሚለኩ ህሙማን የተሻለ የስኳር መጠን የመቆጣጠር አቅም እንዳላቸው ታይቷል። እነዚህ ሰዎች በየቀኑ ከ1 እስከ 2 ጊዜ ኢንሱሊን ከሚወስዱ ሰዎች በበለጠ የስኳር መጠናቸውን መቆጣጠር ይችላሉ። ጥብቅ የሆነ የስኳር መቆጣጠሪያ ስልትን የሚከተሉት እነዚህ የስኳር ህሙማን ከህመሙ ጋር በተያያዘ በዓይን፣ በኩላሊትና በነርቭ ላይ ሊከተል የሚችለውን የጤና ችግር ከመከላከል አንጻርም ከሌሎቹ እጅግ የተሻሉ ሆነው ተገኝተዋል።



በእንግሊዝና በጃፓን የተካሄዱ ጥናቶች ላይም ሁለተኛው ዓይነት የስኳር ህመም ያለባቸውና ጥብቅ የሆነ የስኳር መጠን መቆጣጠሪያ ስልትን የሚከተሉ ሰዎች በስኳር ህመም ሳቢያ በዓይን፣ በኩላሊትና በነርቭ ላይ የሚፈጠረውን የጤና ችግር በመቀነስ ረገድ የላቀው ጤነት እንዳመጡ ጥናቱ አረጋግጧል። ሌሎች ጥናቶች ደግሞ የስኳር መጠንን በአግባቡ በመቆጣጠር የልብ ችግርን መቀነስ መቻሉን ጠቅሰዋል።

የስኳር መጠን ክትትል

አንደኛውም ሆነ ሁለተኛው ዓይነት የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች በደማቸው ውስጥ የሚገኘውን የስኳር መጠን በአግባቡ ለመቆጣጠር የሚችሉት በሚከተሉት አራት ተግባራት የተቀናጀ ሂደት አማካኝነት ነው።

1. ትክክለኛው የኢንሱሊን መጠን መውሰድ/ትክክለኛውን የእንክብል ዓይነትና መጠን መውሰድ
2. መደበኛ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
3. ጤናማ የሆነ የአመጋገብ ስርዓትን መከተል
4. ጭንቀትና ድካምን ለማስወገድ የሚያስችሉ አዎንታዊ መንገዶችን መዘየድ

በደም ውስጥ የሚገኝን የስኳር መጠን መከታተል እነዚህን አራት ተግባራት በአግባቡ ለማመጣጠን ያግዛል።

አንደኛው ዓይነት የስኳር ህመም ላለባቸው ሰዎች ከላይ ከተጠቀሱት አራት ተግባራት መካከል ዋነኛው የሚሆነው ኢንሱሊንን በተገቢውና በትክክለኛው መጠን መውሰድ የሚለው ነው።

ሌሎቹ ሶስት ሁኔታዎች በአግባቡ ተተግብረው ኢንሱሊን በበቂ ሁኔታ በሰውነት ውስጥ ከሌለ ወይም በትክክለኛው መጠን የማይወሰድ ከሆነ በደም ውስጥ የሚገኘው የስኳር መጠን ቁጥጥር ደካማ ይሆናል።

ትክክለኛ መጠን ያለው ኢንሱሊን ሳይወሰድ ተጨማሪ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ቢደረግ እንኳ የሚያመጣው ጥቅም አይኖርም። የሆነው ሆኖ ከአራቱ ሁኔታዎች አንዱ ደካማ የስኳር መጠን ቁጥጥር ለመኖሩ ምክንያት ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ አንድ ህመምተኛ ሶስቱን ሁኔታዎች በተግባር ላይ አውሎ ለስላሳ መጠጦችን ሁልጊዜ የሚወስድ ከሆነ በደሙ ውስጥ የሚገኘውን የስኳር መጠን ከቁጥጥር ውጭ ሊሆንበት ይችላል። በተመሳሳይ ህመምተኛው ውጥረትና ጭንቀት የሚያበዛ ከሆነ በሰውነቱ ውስጥ የሚገኘው አድሬናሊን የተባለ ሆርሞን እንዲጨምር ምክንያት ይሆናል። ይህም በደሙ ውስጥ የሚገኘውን የስኳር መጠን ከፍ እንዲል ያደርገዋል።

በደም ውስጥ የሚገኝን ተጨማሪ የስኳር መጠን ለማቃጠል ሰውነት ኢንሱሊንን የሚጠቀምበት መንገድ እንዲጨምር በማድረግ ረገድ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል።

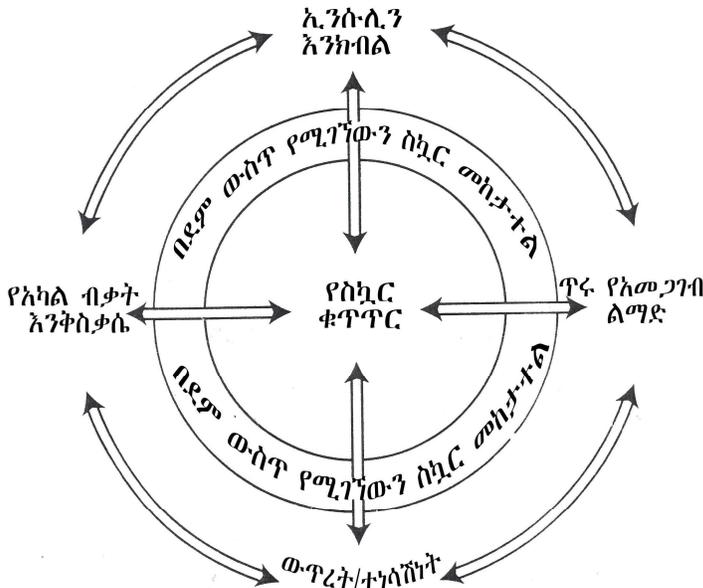
በመሆኑም ማንኛውም ሰው የተሻለ የስኳር ቁጥጥር እንዲኖረው ከላይ የተጠቀሱትን አራት መሰረታዊ መርሆዎች በተመጣጠነ መንገድ መተግበር ይጠበቅበታል።

ሁለተኛውን ዓይነት የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች በደማቸው ውስጥ የሚገኘውን የስኳር መጠን በአግባቡ ለመቆጣጠር የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ጤናማ የአመጋገብ ስርዓት፣ ትክክለኛ የመድሃኒት አወሳሰድ እንዲሁም የራስ ተነሳሽነት ሊከተሏቸው የሚገቡ መርሆዎች ናቸው።

በአጠቃላይ የሚወሰደው ምግብና የቅባት መጠን በአካል ብቃት እንቅስቃሴ አማካኝነት እንዲቀንስ ካልተደረገ አነስተኛ የሆነ የክብደት መቀነስ ብቻ ሊገኝ ይችላል። በተመሳሳይ የአመጋገብ ስርዓቱ በአካል ብቃት እንቅስቃሴ የማይታገዝ ከሆነም ምንም ለውጥ አይኖርም።

መድሃኒት/ኢንሱሊን/ መውሰድ ከተዘነጋም ደግሞ በደም ውስጥ የሚገኘው የስኳር መጠን ከፍተኛ እንደሆነ ይቀጥላል። ህመምተኛው ተጨባጭ በሆነ መንገድ ራሱን ለማነቃቃት የሚያስችለውን እርምጃ መውሰድ ካልቻለም ስኳሩን በአግባቡ መቆጣጠር ያዳግተዋል። አንድ ሰው የስኳር ህመሙን በተመለከተ በራሱ ተነሳሽነት ሊደርስበት የሚፈልገውን ግብ ካለቀመጠም ውጤታማ ቁጥጥር ማድረግ አዳጋች ይሆናል። በመሆኑም ማንኛውም ህመምተኛ በደሙ ውስጥ የሚገኘውን የስኳር መጠን ወጤታማ በሆነ መንገድ መቆጣጠር የሚችለው ሁሉንም የመቆጣጠሪያ መንገዶች በተቀናጀና

በተመጣጠነ መልኩ ሲተገብር ብቻ ነው። እነዚህ አራት ተግባራት ምን ዓይነት ተጽእኖ እያሳደሩ እንደሆነ ለመረዳት ደግሞ መደበኛ የሆነ የስኳር መጠን ክትትል ማድረግ ያስፈልጋል።



ከላይ የተጠቀሱት አራቱ በስኳር ህመም ቁጥጥር ላይ ዋና ተጽእኖ የሚያደርጉት ነጥቦች ናቸው። ጥሩ የሆነ የስኳር ቁጥጥር እንዲኖር አራቱም ተመጣጥነው በተግባር ላይ ሊውሉ ይገባል። በደም ውስጥ ያለ ስኳር ዕለት ዕለት መለካት ሲችል በሶስት ወር አንዴ ደግሞ የሂሞግሎቢን ኤዋንሲ ምርመራ በማድረግ መለካት ይችላል።

የስኳር መጠን ቁጥጥሩ የሚለካው እንዴት ነው?

አንድ ሰው ጥብቅ የሆነ ወይም ደካማ የስኳር መጠን መቆጣጠሪያ ስልት አለው ብሎ ለመወሰን ያስችግራል። ሆኖም የስኳር መጠን ቁጥጥርን ደረጃ ለመለካት የሚያግዙ ጥቂት መንገዶች እንደሚከተለው ቀርቦዋል።

የስኳር ህመም ምልክቶችን መቆጣጠር

በጣም በተደጋጋሚ ወደ መፀዳጃ ቤት የሚሄድ በተለይም በአንድ ሌሊት ለሁለት ጊዜ ወይም ከዚያ በላይ ከእንቅልፍ ሽንት የሚቀስቅሰው አሊያም በተደጋጋሚ ውሃ የሚጠማው ሰው በደሙ እና በሽንቱ ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው ስኳር እንዳለ ግልጽ ምልክቶች እየታዩበት ነው። የዚህ ዓይነቱ ሰው ተጨማሪ ኢንሱሊን/እንክብል መውሰድ

የሚጠበቅበት ሊሆን በሚመጠው ምግብ ውስጥ የስኳር መጠንን መቀነስና በየዕለቱ ተጨማሪ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ይኖርብታል።

አልፎ አልፎ በዕይታ ላይ የሚፈጠር ብዥታ ደካማ የሆነ የስኳር ቁጥጥርን ያመለክታል። በዓይን ብሌን ላይ የሚገኝ ከፍተኛ የስኳር መጠን ወደ ዓይን ብሌን ውስጥ ውሃ እንዲገባ ያደርጋል። ይህ ውሃ የዓይን ብሌን ግልጽ የሆነ ዕይታ እንዳይኖረው በማድረግ ለችግር ይዳርጋል። ይህ በዕይታ ላይ የሚፈጠረው ብዥታ ብዙውን ጊዜ የሚወገደው በደም ውስጥ የሚገኘውን የስኳር መጠን በመቆጣጠር ነው። ሰዎች በደማቸው ውስጥ የሚገኘው የስኳር መጠን የተረጋጋ ሳይሆን የዓይን መነፅር ከመጠቀም መቆጠብ አለባቸው።

በደም ውስጥ የሚገኘውን የስኳር መጠን በመቆጣጠር የእይታ ብዥታው ሁኔታ ካልተሻሻለ የዓይን ህክምና ሀኪም ማነጋገር አስፈላጊ ይሆናል።

የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች የእግር መደንዘዝ ማሳከክ ወይም ህመም ይገጥማቸዋል። ይህም በደም ውስጥ በሚፈጠር ከፍተኛ መጠን ያለው ስኳር አማካኝነት የሚከሰት ነው። ችግሩ ስኳር በነርቭ ላይ በሚያሳድረው ተጽእኖ የሚመጣ ነው። በደም ውስጥ የሚገኘው ስኳርና ስኳሩን ውጤት የሆኑት ሌሎች ንጥረ ነገሮች በዓመታት ጊዜ ውስጥ በነርቭ ውስጥ ሊጠራቀሙ ይችላሉ።

የስኳር ህመም ያለባቸው ሴቶች በብልት አካባቢ ኢንፌክሽን/ህመም/ ያጋጥማቸዋል። ይህ ችግር በተለይ የስኳር መጠን በደም ውስጥ በከፍተኛ ደረጃ ሲጨምር ይከሰታል። የዚህ ምክንያት የስኳር መጠን ከፍተኛ በሚሆንበት ጊዜ ፈንገስ በቀላሉ ለማደግ የሚችልበት ሁኔታ ስለሚፈጥርለት ነው።

ከዚህም ሌላ የባክቴሪያ ኢንፌክሽንን ለመከላከል የአንቲባዮቲክ መድሃኒት በሚወሰድበትና ባክቴሪያው በሚጠፋበት ወቅት ፈንገስ የሚራባበት ሁኔታ ሊፈጠር ይችላል። በብልት አካባቢ የማሳከክና የማቃጠል ስሜት ሲፈጠር ሐኪም ማማከር ያስፈልጋል።

የአካላዊና ስሜታዊ እድገት

ጥብቅ የስኳር ቁጥጥር የሚጎድላቸው ህፃናትና ታዳጊ ወጣቶች አልፎ አልፎ የቁመትና የክብደት እድገታቸው ዝግተኛ ሊሆን ይችላል። በጥሩ እና እጅግ በጣም ጥሩ በሚባል

የስኳር መጠን ቁጥጥር ዓይነት መካከልም በቁመት እድገት መጠን ላይ ለውጥ ሊታይ ይችላል። በዚህ ረገድ እ.ኤ.አ በ1995 በክሊኒኮች የተካሄደ ጥናት እንዳመለከተው



በታዳጊነት የእድሜ ክልል ጥበቅ የስኳር መጠን ቁጥጥር ካለ በጉልምስና ጊዜ ቁመት ረጅም ሊሆን ይችላል። የቁመትና ክብደት ሁኔታን በየሶስት ወሩ መከታተል ለስኳር ህመም አስፈላጊ ነው። አንዳንድ ሰዎች በደለቸው ውስጥ የሚገኘው የስኳር መጠን ከፍ ሲል ጥሩ ስሜት አይሰማቸውም። የማያቋርጥ ድካም፣

የንዴት ስሜትና ሌሎች ተመሳሳይ ምልክቶች ይታይባቸዋል። ሆኖም የስኳር መጠንን በተሻለ መንገድ መቆጣጠር ከተቻለ በሚገርም ሁኔታ የተጠቀሱት ችግሮች ይወገዳሉ።

ክፍል አራት
የኢንሱሊን ዓይነቶችና ተግባራቸው

ኢንሱሊን እ.ኤ.አ በ1921 ከመገኘቱ በፊት አንደኛው ዓይነት የስኳር ህመም ያለባቸውን ሰዎች መርዳት የሚቻለው በጣም በተወሰነ መጠን ነበር። ኢንሱሊን ከተገኘ በኋላ ግን በመላው ዓለም የሚገኙ በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ሰዎችን ከህመማቸው መታደግ ተችሏል።

ኢንሱሊን በቆሽት ውስጥ የሚፈጠር ንጥረ-ቅመም (ሆርሞን) ነው።ኢንሱሊን የሚመረተው ቤታ ሴልስ በተባሉ ልዩ ህዋሶች አማካኝነት ሲሆን እነዚህ ህዋሶች ደግሞ የሚገኙት በቆሽት ውስጥ በሚገኘው አይሌትስ በሚባሉት ህዋሶች ስብስብ ውስጥ ነው።

በአንደኛው ዓይነት የስኳር ህመም የተያዘ ሰው ኢንሱሊንን የሚሰሩት ህዋሶች መጠን ከአካሉ ውስጥ ይቀንሳል። ነገር ግን በቆሽትና በሌሎች የሰውነት አካላት ውስጥ የሚገኙት ሌሎች ህዋሶች ተገቢ ሥራቸውን ያከናውናሉ።

የስኳር ህመም ያለባቸው አብዛኛዎቹ ሰዎች በአሁኑ ወቅት ከተፈጥሮ ከሚገኘው የሰው ኢንሱሊን ጋር ተመሳሳይነት ያለውን ኢንሱሊን ይጠቀማሉ። ይህ የኢንሱሊን ዓይነት የሚገኘው ከሰው አይደለም። ነገር ግን ከሰው የተፈጥሮ ኢንሱሊን ጋር ተመሳሳይ አገልግሎት ይሰጣል። ይህ ኢንሱሊን በጄኔቲክ ኢንጂነሪንግ ከባክቴሪያ ወይንም ይስት ይሰራል። አንዱ ዓይነት ኢንሱሊን ከሌላው ዓይነት ኢንሱሊን ጋር ሲወዳደር የጥቅም ልዩነት የለውም።

የኢንሱሊን ጥቅሞች

የሰውነት አካል የሚፈልገውን ኃይል የሚያገኘው የምንመገበው ምግብ ወደ ስኳርነት ሲለወጥ ነው። በሰውነት ውስጥ የሚገኘው ስኳር ከደም ወደ ህዋሶች እንዲያልፍ የሚያደርገው ኢንሱሊን ነው። የሰውነት አካል ያለ ኢንሱሊን ስኳርን ወደ ኃይል የመለወጥ አቅም የለውም። ኢንሱሊን ስኳር ወደ ህዋሶች ገብቶ እንዲቃጠልና ኃይል እንዲሆን ያደርጋል። ከዚህም ሌላ ኢንሱሊን ገብት ውስጥ ስኳር እንዳይፈጠር ይከላከላል። በአካላችን ውስጥ ኢንሱሊን ከሌለ ስኳር በደም ውስጥ እየተጠራቀመ በሽንት ይወጣል።

አንደኛው ዓይነት የስኳር ህሙማን በቂ ኢንሱሊን ማመንጨት አይችሉም። በመሆኑም እነዚህ ህሙማን በመርፌ ኢንሱሊን መውሰድ አለባቸው። ኢንሱሊን በእንክብል መልክ ሊወሰድ አይችልም። ምክንያቱም በሆድ ውስጥ የሚገኘው አሲድ የኢንሱሊኑን ይዘት ያጠፋዋል።

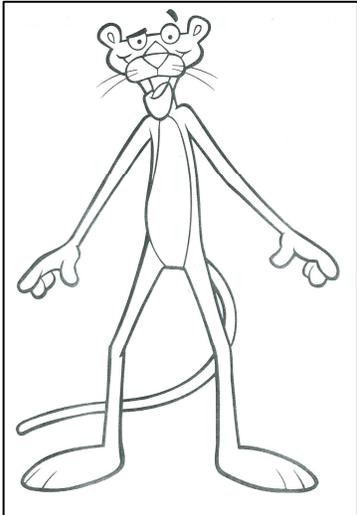
የሁለተኛው ዓይነት የስኳር ህሙማን ኢንሱሊን ማመንጨት ይችላሉ። ተጨማሪ ኢንሱሊን ለማግኘትም ሆነ ያላቸውን ኢንሱሊን በደምብ ለመጠቀም እንክብል ይወስዳሉ። ነገር ግን እነዚህ እንክብሎች ኢንሱሊን አይደሉም። በመርፌ መልክ የሚወሰደውን ኢንሱሊን ሊተኩ የሚችሉ የታወቁ ቫይታሚኖች ወይም ሌላ ዓይነት መድኃኒቶች የሉም።

የኢንሱሊን ዓይነቶች

የተለያዩ የመድኃኒት አምራቾች ብዙ ዓይነት ኢንሱሊኖችን ይሰራሉ። የኢንሱሊን ዓይነቶች የሚለዩት ኢንሱሊኑ ከተወሰደ በኋላ ሰርቶ ውጤቱ በሚታወቅበትና በአካል ውስጥ በሚቆይበት የጊዜ መጠን ነው። በዚህም መሰረት ሶስት ዋና ዋና የሚባሉት የኢንሱሊን ዓይነቶች እንደሚከተሉት ተቀምጠዋል።

1. ለአጭር ጊዜ የሚሰራ፡- (ሾርት አክቲንግ) በዚህ ዓይነቱ ኢንሱሊን ሥር ሁማሎግ፣ ኖቫሎግና ሬጉላር የሚባሉት ኢንሱሊኖች ይጠቀሳሉ።
2. ለመካከለኛ ጊዜ የሚሰራ (ድፍርሱ ኢንሱሊን)፡- (ኢንተርሚዲየት አክቲንግ) ኤን ፒኤች፣ ሌንቴ እና ኩልትራ ሌንቴ የሚባሉት የዚህ ዓይነቱ ኢንሱሊኖች ናቸው።
3. ለረጅም ጊዜ የሚሰራ፡- (ሎንግ አክቲንግ) ላንተስ የሚባለው ኢንሱሊን ውስጥ የሚካተት ነው።

ኢንሱሊን ከተወሰደ በኋላ በአካል ውስጥ የሚፈለገውን ተግባር በማከናወን ረገድ ያለው ፍጥነትና በሰውነት ውስጥ የሚቆይበት ጊዜ ከሰው ሰው ሊለያይ ይችላል። ከዚህም ሌላ ይኸው ልዩነት ከቀን ቀንም የሚለያይበት ሁኔታ አለ። የኢንሱሊን መርፌው የሚወጋበት የሰውነት ክፍልና ልምድም በኢንሱሊኑ ተግባር ወይም ውጤታማነት ላይ የራሱ የሆነ ተጽእኖ ይኖረዋል።



1. ለአጭር ጊዜ የሚሰራ ኢንሱሊን

የዚህ ዓይነቱ ኢንሱሊን በሰውነት ውስጥ ከ4 እስከ 9 ሰዓታት ሊቆይ ይችላል። ሁማሎን ወይም ኖቮሎን የሚባሉት የዚህ ዓይነቶቹ ኢንሱሊኖች ተግባር ፈጣን ነው። ከ10 እስከ 15 ደቂቃ ጊዜ ውስጥ ውጤታቸው ይታወቃል። ሙሉ በሙሉ ለመስራት ደግሞ ከ30-90 ደቂቃ ይወስድባቸዋል። በሰውነት ውስጥም ለአራት ሰዓታት ይቆያሉ።

ሁማሎን/ኖቮሎን ኢንሱሊን ከሬጉላር ኢንሱሊን በተሻለ የሚገለጹባቸው በርካታ ጠቀሜታዎች አላቸው።

- እንደተወሰደ በአስር ደቂቃ ውስጥ መስራት ይጀምራል።
- ከምግብ በፊት ሊወሰድ ይችላል።
- የኃይል ሰጪ ምግቦችን መጠን ለመቆጣጠር ከምግብ በኋላም ይወስዳል።
- የዚህ ዓይነቱ ኢንሱሊን ከምግብ በፊት የሚወሰድ ከሆነ ምግብ ከተወሰደ ሁለት ሰዓት በኋላ በደም ውስጥ የሚገኘው የስኳር መጠን ዝቅተኛ ይሆናል።
- ይህ የኢንሱሊን ዓይነት በሰውነት ውስጥ ለብዙ ጊዜ የማይቆይ በመሆኑ በተለይ ሌሊት ላይ ለስኳር መጠን መቀነስ አደጋ ሊያጋልጥ ይችላል።
- ወጥነት የሌለው መጠን ምግብ የሚወስዱ ሰዎች ሁማሎን ኢንሱሊን የሚጠቀሙ ከሆነ የስኳር ማነስን ችግር ማስወገድ ይችላሉ።

የሂዩማሎን/ኖቮሎን ኢንሱሊን ዋነኛ ጠቀሜታ እንደተወሰደ በአጭር ጊዜ ውስጥ ውጤቱ መታወቁ ነው። ሬጉላር ኢንሱሊንን ከሂዩማሎን ኢንሱሊን ጋር በመቀላቀል መጠቀም ይቻላል። /ከሁለቱ አንዱን አስቀድሞ ስሪንጅ ውስጥ በማስገባት/ በዚህም ኢንሱሊኑ የሚሰራበትን ጊዜ ማስረዘም ይችላል። በዚህ ስሪንጅ ኢንተርሚዲዩት የሚባለውን ኢንሱሊን መጨመር ይችላል። የሶስቱንም ዓይነት ኢንሱሊኖች በመቀላቀል የሚገኘው ኢንሱሊን ደግሞ ኢንሱሊን ኮክቲይል ይባላል።

አንድ የስኳር ህመም ያለበት ሰው ወዲያውኑ ምግብ መብላት ከፈለገ ሂዩማሎን/ኖቮሎን ኢንሱሊንን ከምግብ በፊት ይወስዳል። በሌላ ቀን ምግብ ዘግይቶ የመመገብ ፍላጎት ካለው ደግሞ ተመሳሳይ መጠን ያለውን ሬጉላር ኢንሱሊን መጠቀም ይችላል።

ሬጉላር ኢንሱሊን ከተወሰደ በኋላ ከ30 እስከ 60 ደቂቃዎች ባለው ጊዜ ውስጥ መስራት ይጀምራል። ተግባሩን እየፈጸመም ከፍተኛው ደረጃ ላይ የሚደርሰው ከተወሰደበት ጊዜ

ጀምሮ ከሁለት እስከ አራት ሰዓታት ጊዜ ውስጥ ነው። በሰውነት ውስጥ ከስድስት እስከ ዘጠኝ ሰዓታት ይቆያል። ይህ ሁኔታ ግን ከሰው ሰው የሚለያይበት አጋጣሚ አለ።

ሂደቱም/ኖቮሎም እና ሬጉላር ኢንሱሊኖች በአንድ ስሪንጅ/መርፌ/ ውስጥ ተቀላቅለው ሊወሰዱ ይችላሉ። መርፌው ውስጥ ከሁለቱ የትኛውም ቀድሞ ቢገባ ችግር የለውም። ሆኖም ሁለቱ ኢንሱሊኖች ከኢንተርሚዲየት ኢንሱሊን መቅደም አለባቸው።

ሂደቱም እና ሬጉላር ኢንሱሊኖችን ቀላቅሎ መጠቀም በደም ውስጥ የሚገኘው ስኳር እና ከኢንሱሊን በኋላ የሚወሰደው ምግብ ፈጣን በሆነ መንገድ ተግባራቸውን እንዲፈጸሙ ያስችላቸዋል።

ለአንድ ወይም ለሁለት ሰዓታት ኢንሱሊን ከተወሰደ በኋላ በሙቅ ውሃ መታጠብ ወይም የሞቀ ውሃ በተሞላበት ገንዳ ውስጥ መግባትን ማስወገድ ያስፈልጋል። ምክንያቱም ሙቅ ውሃ በቆዳ ውስጥ የደም ዝውውርን በመጨመር የተወሰደው ኢንሱሊን በፍጥነት እንዲሟጠጥ ያደርገዋል። በዚህም የተነሳ በደም ውስጥ ያለው ስኳር ይቀንሳል።

2. ኢንተርሚዲየት ኢንሱሊን

- ኤንፒኤችኤን የሚባለው ኢንሱሊን የሚሰራው ከኘሮቲን ነው። ይህ ኘሮቲን ኢንሱሊን በሰውነት ውስጥ በጣም ዝቅተኛ በሆነ ፍጥነት እንዲሟጠጥ ያደርገዋል። ኤንፒኤችኤን የሚለው ምህፃራ-ቃል ኒዩትራል ፕሮታሚን ሀጅዶርን የሚለውን ሀረግ ይወክላል። ፕሮታሚን ኢንሱሊን ለረጅም ጊዜ እንዲቆይ ለማድረግ ኢንሱሊን ውስጥ የሚጨመር ኘሮቲን ነው። ሀጅዶርን ኢንሱሊንን የፈጠረው ሰው ስም ነው።

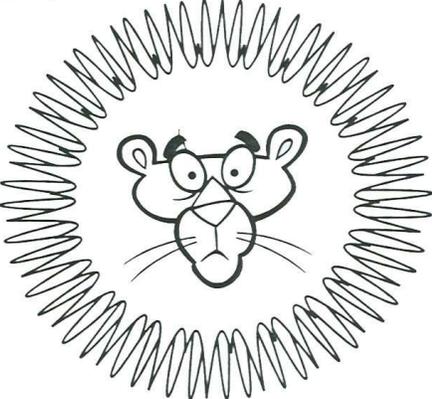
ይህ ኢንሱሊን ከተወሰደ በኋላ ሙሉ በሙሉ መስራት የሚጀምረው ከ4-8 ሰዓታት በሆነ ጊዜ ውስጥ ነው። ማለዳ ላይ ከተወሰደ ደግሞ ሙሉ ስራውን የሚጀምረው ከአራት በፊት ነው።

ኤንፒኤች ኢንሱሊን በሰውነት ውስጥ በአማካኝ ለ13 ሰዓታት ይቆያል። ኤንፒኤች ኢንሱሊን ሙሉ በሙሉ ሥራውን የሚጀምርበት ጊዜ ከሰው ሰው ይለያያል። ኤንፒኤች ኢንሱሊን ከሬጉላር ኢንሱሊን ጋር ሊቀላቀል ይችላል።

- አልትራ ሌንቴ ኢንሱሊን፡- የዚህ ዓይነቱ ኢንሱሊን በአካል ውስጥ ከ15-18 ሰዓታት ሊቆይ ይችላል። በአንዳንድ ሰዎች ዘንድ ደግሞ እስከ 24 ሰዓታት

የሚቆይበት ሁኔታ አለ። ይህ ኢንሱሊን ልክ እንደ ኢንተርሚዲየት ኢንሱሊን አንዳንድ ጊዜ በእራት ሰዓት ላይ ይወሰዳል። ይህም ሌሊት ላይ በአካል ውስጥ ስኳር እንዳይፈጠር ይረዳል።

- ተቀላቅሎ የሚመጣ ኢንሱሊን፡- የዚህ ዓይነቱን ኢንሱሊን የሚጠቀሙት ኢንሱሊኑን ከመወጋታቸው በፊት ኢንሱሊኖቹን ከሌላ የተለየ ብልቃጥ በመውሰድ መጠቀም የማይፈልጉ ሰዎች ናቸው።
- ሌንቴ ኢንሱሊን፡- የአልትራሌንቴ ኢንሱሊን ዓይነት የሆኑ ሰዓት ኢንሱሊኖችና ሰዓት የሾርት አክቲንግ ኢንሱሊኖች ቅልቅል ነው።



ኢንሱሊን ለምን ያህል ጊዜ ይወሰዳል?

በቀን ለአንድ ጊዜ

ጥቂት ሰዎች በቀን ለአንድ ጊዜ ብቻ ኢንሱሊን በመወጋት ጥሩ በሚባል ደረጃ ስኳራቸውን መቆጣጠር ይችላሉ። ይህ ሁኔታ በተለይ ለመጀመሪያ ጊዜ የስኳር ህመማቸው ከታወቀ በኋላ በሚኖረው የሽግግር ወቅት ጊዜ ተግባራዊ ሊሆን ይችላል።

በቀን ለሁለት ጊዜ

ብዙ ሰዎች በደማቸው ውስጥ የሚገኘውን ስኳር በተሻለ ሁኔታ የሚቆጣጠሩት በቀን ሁለት ጊዜ ኢንሱሊንን በመወጋት ነው። አብዛኞቹ የህክምና ባለሙያዎች ዓይነት 1 የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች በቀን ሁለትና ከዚያ በላይ ጊዜ ኢንሱሊን መውሰድ እንደሚጠቅማቸው ያምናሉ። አንድ ሰው በቀን ሁለት ጊዜ የሚወጋ ከሆነ ኢንሱሊኑ በይበልጥ የሚሰራባቸው አራት ወቅቶች ይኖሩታል። ልጆች ወደወጣትነት እድሜ በሚሸጋገሩበት ወቅት የስኳር ህመም ቁጥጥር አስቸጋሪ ይሆናል። በዚህ ጊዜ ተጨማሪ ኢንሱሊን ያስፈልጋቸዋል። ምክንያቱም በዚህ ጊዜ የእድገት ሆርሞኖች ኢንሱሊኑ እንደተፈለገው እንዳይሰራ ያደርጉታል። ስለዚህ በዚህ ጊዜ ጥሩ የስኳር ህመም ቁጥጥር እንዲኖር በቀን ከሶስትና ከዚያ ለበለጠ ጊዜ ኢንሱሊን መወጋት ያስፈልጋል።

በቀን ውስጥ ከሶስትና ከዚያ ለበለጠ ጊዜ ኢንሱሊን መወጋት

ከ12 ዓመት በላይ የሆኑ ብዙ ልጆች በአሁኑ ጊዜ ሶስትና ከዚያ በላይ ኢንሱሊን በቀን ይወስዳሉ። ይህም ጥብቅ የሆነ የስኳር ህመም ቁጥጥርን ያመለክታል። ጥብቅ የሆነ የስኳር ቁጥጥር ለማድረግ የሚከተሉትን ማድረግ ያስፈልጋል።

- ❖ በቀን ውስጥ ከሶስትና ከዚያ በላይ ኢንሱሊን መወጋት
- ❖ በደም ውስጥ የሚገኝ የስኳር መጠን አራት ጊዜ ወይም ከዚያ በላይ መለካት መቻል
- ❖ የምንበላውን ምግብ በጣም መቆጣጠር
- ❖ ሁልጊዜ ከጤና ባለሙያዎች ጋር እየተገናኙ መወያየት

የኢንሱሊን መጠን

ኢንሱሊን የሚለካው በዩኒት ሲሆን በሲ.ሲ ወይም በሚሊ ሊትር ይገለጻል። በአሁኑ ጊዜ በብዛት ጥቅም ላይ እየዋለ የሚገኘው ኢንሱሊን 100 ዩኒት የሚይዝ ሲሆን ዩ-100 ተብሎ ይጠራል። ደረጃቸውን የጠበቁ የኢንሱሊን መርፌዎች የሚይዙት 30 ዩኒት(3/10ሲ.ሲ)፣ 50ዩኒት(1/2ሲ.ሲ) ወይም 100 ዩኒት (1ሲ.ሲ) ነው። 3/10ሲ.ሲ መርፌዎች በዩኒት ማሳያቸው መካከል ርቀት ስላለ ለአጠቃቀም ቀላሎች ናቸው።

የኢንሱሊን መጠን የሚወሰነው በሰውነት ክብደት፣ በደም ውስጥ ያለ ስኳር መጠን ሊሰራ በታቀደ የእንቅስቃሴ መጠንና በምግብ አወሳሰድ ላይ በመመስረት ነው። ስለዚህ ኢንሱሊን ከእያንዳንዱ ሰው አኗኗርና ከሚያስፈልገው ኢንሱሊን መጠን ጋር ታስቦ የሚሰጥ ነው ማለት ነው።

ኢንሱሊንን ከብልቃጥ ውስጥ ማውጣትና መወጋት

ኢንሱሊን የሚወጋው የት ጋር ነው?

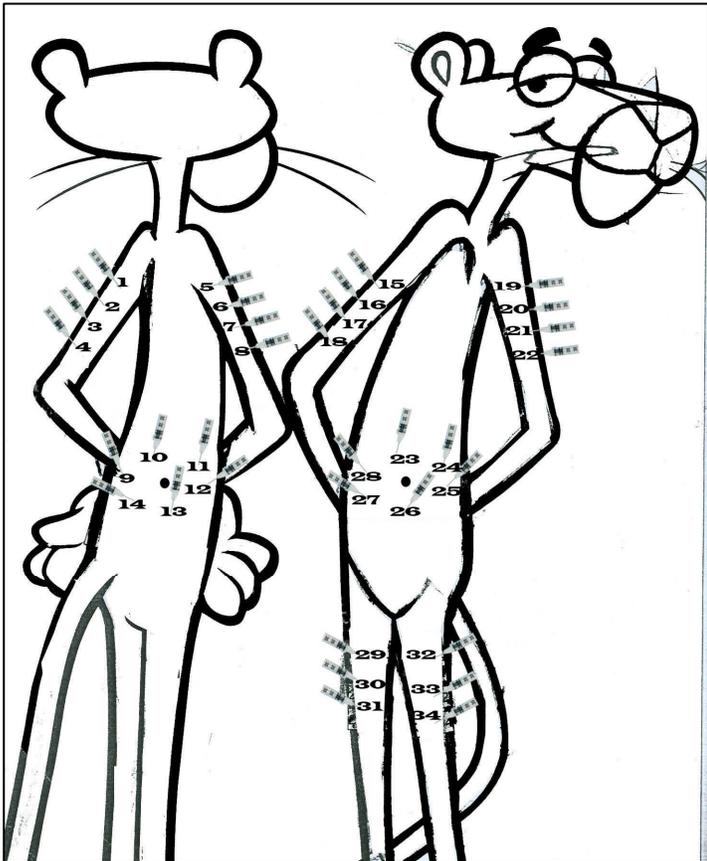
ኢንሱሊን የሚወጋው ከቆዳ ሥር ባለው ስብ ርብራብ ውስጥ ነው። ውጫዊው የቆዳ ክፍል ላይና በጣም ጠልቆ ጡንቻ ላይ ላለመውጋት ትክክለኛ የአወጋግ ዘዴዎችን መማር ያስፈልጋል። የውጭው የቆዳ ክፍል ላይ ከተወጋ እብጠት፣ ቀይ ምልክቶችና ህመም ያመጣል። ጡንቻም ላይ ከተወጋ ኢንሱሊን በቶሎ ወደሰውነት እንዲዋሀድ

ያደርገዋል። መወጋት ባለባቸው ቦታዎች ላይ በትክክል ከተወጋን ትልልቆችን ደምቅዳ ወይም ደምመልስ ሥሮችን አንነካም። ደም ስሮች ላይ በቀጥታ ኢንሱሊን ከተወጋን በሰዓታት ላይሆን በደቂቃዎች ውስጥ ኢንሱሊን ጥቅም ላይ ይውላል።

የመወጊያ ቦታዎች

ኢንሱሊንን የምንወጋባቸው ጥሩ ጥሩ ቦታዎች ሆድ፣ ክንዶች፣ ጭንና መቀመጫ ናቸው። በልጆችና በወላጆች መካከል አለመግባባት ከሚፈጥሩት ነገሮች መካከል የመወጊያ ቦታዎችን አለመቀያየር አንዱ ነው። መወጋት ከሚቻልባቸው አራት ቦታዎች መካከል ማለትም ከ ክንዶች፣ ጭኖች፣ ሆድና መቀመጫ ሁለት ወይም ሶስት ቦታዎችን በመምረጥ

በጣም የማይመቹትን የመወጊያ ቦታዎች መተው ይቻላል። በተመረጡት ቦታዎች ላይ (ከስድስት እስከ ዘጠኝ የሚደርሱ) የተለያዩ ስፍራዎችን እየቀያየሩ መወጋት እጅግ አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ ጭኖች የተመረጡ ከሆነ ከስድስት-ዘጠኝ የተለያዩ የጭኖችን ሥፍራዎች ላይ እያዟዟርን መወጋት እንችላለን። ያበጡ ወይም የደደሩ ቦታዎች ካሉ እነዚህ ቦታዎች ላይ ኢንሱሊን መወጋት የለብንም። ምክንያቱም ኢንሱሊኑ ወደ ሰውነት ውስጥ የሚገባበት ፍጥነት ይቀየራል።



ከክንዶች የበለጠ ኢንሱሊን በሆድ በኩል በቶሎ ወደ ሰውነት ውስጥ ይገባል። ይሁን እንጂ ለአንዳንድ ሰዎች ቦታዎቹ ብዙም ለውጥ አያመጡም። አንዳንድ ሰዎች ደግሞ ለውጡ ይታወቃቸውና ቁርስ ላይ አንድ ቦታ እራት ላይ ደግሞ ሌላ ቦታ ላይ ይወጋሉ። ለምሳሌ ጧት ጧት ኢንሱሊን በቶሎ ወደ ሰውነታቸው እንዲገባ ሆዳቸው ላይ ወይም ክንዳቸው ላይ ይወጋሉ። ኢንሱሊኑ ቀስ ብሎ እንዲሰራና ሌሊቱን ሙሉ እንዲቆይላቸው ደግሞ ማታ ማታ ጭኖቸው ላይ ወይም መቀመጫቸው ላይ ይወጋሉ።

እንቅስቃሴ የሚያደርግ የሰውነት አካል ላይ ኢንሱሊን ከተወጋ በፍጥነት ወደ ሰውነት ይገባል። እንቅስቃሴ በሚያደርጉ ክንዶች ወይ ደግሞ እግሮች ላይ መወጋት በእንቅስቃሴው ጊዜ የስኳር ማነስ እንዲያጋጥም ሊያደርግ ይችላል። ስለዚህ ለምሳሌ የሜዳ ኳስ (ቴኒስ) የምትጫወቱ ከሆነ ራኬቷን የምትወረውሩበት ክንዳችሁ ላይ ኢንሱሊን መወጋት የለባችሁም። በዚህ ጊዜ ብዙ ደም ወደ ክንድ ስለሚዘዋወር ብዙ ኢንሱሊን ወደ ደም በቀላሉ ይገባል። በዚህ ጊዜ የስኳር ማነስ ይከተላል። በተጨማሪም ኢንሱሊን ከሙቅ ውሀ ሻወር በፊት በጭራሽ መወሰድ የለበትም። ሙቅ ውሀ ደም በደም ስሮች ውስጥ በቀላሉ እንዲዘዋወር ያደርጋል። ይህ ደግሞ ኢንሱሊን በቶሎ ወደ ሰውነት እንዲዋሀድ ያደርግና አደገኛ የሆነ የስኳር ማነስ ያስከትላል።

የኢንሱሊን መርፌዎች

የተለያዩ ዓይነት መጠንና ርዝመት ያላቸው የኢንሱሊን መርፌዎች አሉ። መርፌዎቹ ቀጫጭንና ወደ ሰውነት በቶሎ እንዲገቡ ስል ሆነው የተዘጋጁ ናቸው። ምንም እንኳን መርፌዎቹ የተዘጋጁት ለአንድ ጊዜ አገልግሎት ብቻ ቢሆንም በየቀኑ ለመጣል የገንዘብ አቅሙ ከሌለን በድጋሚ ልንጠቀምባቸው እንችላለን። መርፌው ከኢንሱሊን ብልቃጥ ውስጥ ሲገባ በሚያገኘው የጎማ ሽፋን የተነሳ ሊደለዱም ይችላል። መርፌው ከደለደመ ደግሞ በሰውነት አካላት ላይ ጉዳት ያስከትላል። መርፌዎችን ደጋግመን ስንጠቀም ለኢንፌክሽን ልንዳረግ እንችላለን።

አንድ የኢንሱሊን መርፌ መያዝ የሚችለው የኢንሱሊን መጠን ይለያያል። በአንድ ጊዜ የሚወጉት መጠን ከ30 ወይም ከ50 ዩኒት (መለኪያ መጠን) ላነሰ ሰዎች 3/10 ሲሲ እና 1/2ሲሲ መርፌዎች የሚያገለግሉ ሲሆን በአንድ ጊዜ የሚወጉት መጠን ከ50 ዩኒት በላይ ለሆኑ ሰዎች ደግሞ 1 ሲሲ መርፌዎች ያገለግላሉ። 0.3 ሲሲ የሆነ መርፌ ኢንሱሊንን በግማሽ ዩኒት ለመስጠት ያስችላል። ይህ መርፌ የሚገኝ ከሆነ በተለይ ለትንንሽ ልጆች ይጠቅማል።

ኢንሱሊንን ወደ መርፌ ማስገባት

ኢንሱሊን ወደ መርፌ እንዴት ማስገባት እንደሚቻል የጤና ባለሙያ እንዲያሳያችሁ አድርጉ። መማር ያለባችሁ ተግባራዊ በሆነ መልኩ ሲሆን ከመጀመሪያው ቀን ጀምሮ ጥሩ ልማዶችን ማዳበር ያስፈልጋችኋል። የሚቻል ከሆነ መጀመሪያ እጃችሁን በሳሙና

ታጠቡ። ኢንሱሊንን እንዴት ከብልቃጡ መሳብና መውጋት እንዳለባችሁ በቀረበው ስእል ላይ ተመልከቱ። የሚከተሉትን ነገሮች አድርጉ።

- ❖ የሚያስፈልጉትን ነገሮች ሁሉ አቅርቡ። አልኮል ኢንሱሊንና ስሪንጅ
- ❖ እጃችሁን ታጠቡ።
- ❖ ኢንሱሊኑን ከመሳባችሁ በፊት የመርፌውን መሳቢያ ወደ ታችና ወደ ላይ ግፉት። ይህ በመሳቢያዎ ላይ ያለው ጎማ ላላ እንድትልና ኢንሱሊን በሚሳብበት ጊዜ በቀላሉ የተፈለገው መጠን እንዲመጣ ያደርገዋል።
- ❖ የኢንሱሊናችሁን ብልቃጥ አፍ በአልኮል ካጸዳችሁት በኋላ እንዲደርቅ የተወሰኑ ሰኮንዶች ጠብቁ።
- ❖ ቶሎ ብሎ የሚሰራውን ወይንም ሬጉላር ተብሎ የሚጠራውን ኢንሱሊን ስትወስዱ መርፌውን የኢንሱሊኑ ብልቃጥ ጫፍ ካለው ጎማ ውስጥ ክተቱ። ኢንሱሊኑ ቀጥ ብሎ መያዝ ይኖርበታል። መርፌው ብልቃጡ ውስጥ እንዳለ የኢንሱሊኑን ብልቃጥ ወደ ላይ ገልብጡ። አየር ወደ ውስጥ ገብቶ ቦታ ይዞ እንዳይሆን ከሚፈለገው ዩኒት በላይ 5 ዩኒት ጨምሩና መልሳችሁ መርፌውን ወደብልቃጡ ውስጥ ግፉት። ወደስሪንጅ ውስጥ የገባው አየር ወጥቶ እስኪያልቅ ድጋግም ይህን ማድረግ ይቻላል። የስሪንጅን መሳቢያ በእጅ ማስተካከል ፈጽሞ አይመከርም። ምክንያቱም መርፌው እንዲጣመም ያደርገዋል። አየሩ በሙሉ ከወጣ በኋላ በመሳቢያው ውስጥ ያለውን ዩኒት እንደሚፈለገው መጠን አስተካክሉ። ከዚያ መርፌውን ከብልቃጡ ውስጥ ማውጣትና መያዝ ወይም ደግሞ በመክደኛው መክደን ይቻላል። አንዳንድ ሰዎች ፈጠን ብሎ የሚሰራውን የኢንሱሊን ዓይነት ከድፍርሱ የኢንሱሊን ዓይነት ጋር እስኪቀላቀል ድረስ መርፌውን ፈጠን ብሎ የሚሰራው ብልቃጥ ውስጥ ይተውታል። አንዳንዶች ደግሞ ስሪንጅን በአንድ እጃቸው ይይዙና በሌላኛው ድፍርሱን የኢንሱሊን ዓይነት ይቀላቅላሉ።
- ❖ ድፍርሱ ኢንሱሊን በዚህ ጊዜ የሚወሰድ ከሆነ በተመሳሳይ ስሪንጅ ሊወሰድ ይችላል። በመጀመሪያ የኢንሱሊኑን ብልቃጥ ወደ ኋላና ወደፊት በማድረግ ማደባለቅ ያስፈልጋል። አንዳንድ ሰዎች በእጃቸው ወዳፍ ውስጥ አድርገው በቀስታ ያሸከረክሩታል። በደንብ እንዲሞህድ ብልቃጡ 20 ጊዜ ያህል መንደባለል ይኖርበታል። የኢንሱሊን ብልቃጥ ጫፍ ያለው ጎማ በአልኮል ተጠርጎ ከሆነ ጫፉን ላለመንካት ተጠንቀቁ።
- ❖ ቶሎ የሚሰራውን(ሬጉላር) ኢንሱሊን የያዘውን ስሪንጅ ክዳን ክፈቱት። ብልቃጡን ወደላይ እንደገለበጣችሁ መርፌውን በድፍርሱ ኢንሱሊን ብልቃጥ ውስጥ ክተቱ። ይህ ከድፍርሱ ኢንሱሊን ብልቃጥ የሚመጣው አየር ወደ ስሪንጅ እንዳይገባ

ያደርገዋል። ብልቃጡን ገልብጣችሁ እንደያዛችሁ የሚፈለገውን የድፍርስ ኢንሱሊን መጠን ሳቡ። በስሪንጁ ውስጥ ያለው ዩኒት የሬጉላሩና የድፍርሱ ድምር ይሆናል።

ኢንሱሊንን ለምን ያህል ጊዜ መጠቀም አለብን?

ኢንሱሊንን የሰሩት ሰዎች ኢንሱሊን በተገቢው የቅዝቃዜ መጠን ላይ እስከተቀመጠ ድረስ ለ30 ቀናት ብቻ እንድንጠቀም ይመክራሉ። ይህን የሚሉት ባክቴሪያ ሊያድግበት ስለሚችል ነው። በብልቃጡ ላይ ያለው የመጠቀሚያ ጊዜ ሁልጊዜ መታየት ሲኖርበት ጊዜው ካለፈ በጥቅም ላይ መዋል የለበትም። ያልተከፈተና በፍሪጅ ውስጥ የተቀመጠ ኢንሱሊን የተጻፈው የመጠቀሚያ ጊዜ እስኪደርስ ድረስ በጥቅም ላይ መዋል ይችላል።

ለማጠቃለል፡- ሁልጊዜም የምትወስዱትን መጠን በትክክል እወቁ። መጠኑ ከበዛ የስኳር ማነስ ይከተላል። ትክክለኛውን መጠን ካልወሰዳችሁ ይህንን ለጤና ባለሙያ አማክሩ። ግራ መጋባትን ለማስወገድ ጠዋትና ማታ የምትወስዱትን መጠን በሚታይ ቦታ ላይ ጽፋችሁ መለጠፍ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ከ10 ዓመት በታች ያሉ ልጆች ራሳቸው ኢንሱሊን በትክክለኛው መጠን ለክቶ ለመውጋት እድሜያቸው አይፈቅድም።

ኢንሱሊንን መወጋት

1. ሀ. የሚያስፈልጉትን እቃዎች አዘጋጁ። ኢንሱሊን፣ ስሪንጅ፣ አልኮል (የብልቃጡን ጫፍ ለመጥረግ)፣ ማስታወሻ ደብተር (የደም ውስጥ ስኳር መጠን የምርመራ ውጤቶችና የኢንሱሊን መጠን)

ለ. ዘዴዎች

- ❖ ትክክለኛውን የኢንሱሊን መጠን እወቁ
- ❖ የብልቃጡን ጫፍ በአልኮል አፅዱ።
- ❖ በተማራችሁት መሰረት ኢንሱሊኑን አዋህዱ።
- ❖ በምትወጉት የኢንሱሊን መጠን እኩል አየር ስሪንጅ ውስጥ አስገቡ።
- ❖ ያስገባችሁትን አየር ኢንሱሊን ብልቃጥ ውስጥ በመግፋት አስገቡ።
- ❖ ኢንሱሊኑን ወደ ስሪንጁ በመሳብ ያስገቡ።
- ❖ የአየር እንክብሎችን በማስወጣት መርፌውን ንቀሱ።
- ❖ የኢንሱሊኑን መጠን አስተውሉ።
- ❖ ኢንሱሊኑን ውጉ።

ኢንሱሊን እንደቀዘቀዘ ወዲያው መውጋት ህመም ሊያስከትል ስለሚችል ኢንሱሊን ስሪንጁ ውስጥ እንዳለ ከአንድ-ሁለት ደቂቃ በመዳፋችን ይዘን ብናቆየው ቅዝቃዜው ስለሚለቅ የሚጠዘጥዝ ህመም ሳይኖር መውጋት ይችላል።

የምትወገቡትን ቦታ በሳሙናና በውሀ አጽዱ። (ውሀ ከሌለ አልኮል መጠቀም ይቻላል።) አልኮል ቆዳ ስለሚያደርቅና ስለሚደድር ሁልጊዜ መጠቀም አይመከርም።

ቆዳንና ከሥሩ ያለውን ስብ ቆንጥጦ በአውራ ጣትና በአመልካች ጣት መያዝ የምንጠቀምበት መርፌ 0.3፣ 0.5፣ 1.00 ሲ.ሲ ከሆነ እና መርፌዎቹ አጫጭር ከሆኑ (5/16 ኢንች) እንዲሁም የምትወገቡት ቦታ በቂ ስብ ካለው መርፌውን በቀጥታ በ90 ዲግሪ መክተት ይቻላል። መርፌው ወደ ውስጥ ጠልቆ እንዲገባ ማድረግ ጥሩ ነው። መርፌው ጠልቆ ካልገባ ኢንሱሊን የስቡ ርብራብ ጋር አይደርስም። ርብራቡ ላይ ሳይሆን ቆዳ ላይ ከተወጋ ህመም ይኖረዋል። እብጠት ቅላትና ማሳክክ ያስከትላል።

ኢንሱሊን ከገባ በኋላ መርፌውን ከመንቀሳችሁ በፊት ከ5-10 ሰከንዶች ጠብቁ። ቀስ እያላችሁ ከአንድ-አምስት ቁጠሩ። ይህ ኢንሱሊን ወደ ላይ ወጥቶ እንዳይፈስና እንዳይባክን ያደርገዋል። አንድ ጠብታ ኢንሱሊን ማባከን ማለት ከሁለት እስከ አምስት ዩኒት የሚደርስ ኢንሱሊን ባክን ማለት ነው። የኢንሱሊን በዚህ መልክ መባከን በደም ውስጥ ያለው ስኳር የተለያየ መጠን እንዲኖረው የሚያደርግ ምክንያት ነው። ኢንሱሊን በዚህ መልክ እየወጣ ካስቸገረ የመወጊያ ቦታዎችን ቀይሩ። ከኢንሱሊን ብልቃጥ ውስጥ መርፌውን ካወጣን በኋላ ሁለት ዩኒት አየር መሳብና መውጋትም ይቻላል። አየሩ በመወጊያው ውስጥ መኖሩን በእጃችሁ መታ አድርጋችሁ እዩት። አየሩ ከኢንሱሊን በኋላ ወደ ውስጥ እንዲገባ በማድረግ ኢንሱሊን ወደ ላይ እንዳይፈስ ማድረግ ይቻላል።

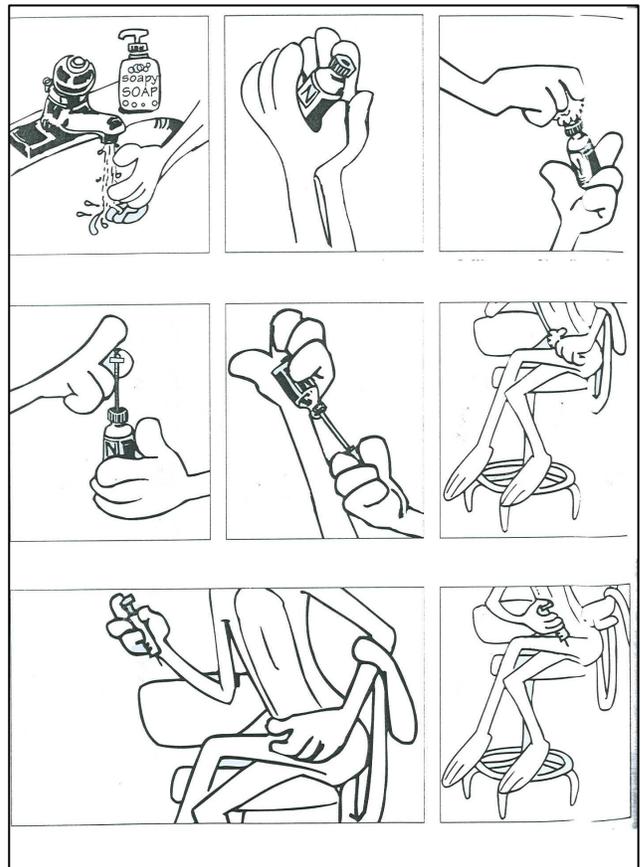
- ❖ ከተወጋችሁ በኋላ በተወጋችሁበት ቦታ ላይ እጃችሁን ወይም ደረቅ ጥጥ ጥብቅ አድርጋችሁ ለተወሰኑ ሰከንዶች ያዙበት። ይህ ቦታው እንዳይደማ ያደርገዋል። መርፌው የገባበት ቦታ እንደመጀመሪያው እንዲሆን ቀስ ብላችሁ አሸት አሸት አድርጉት። አንዳንድ ጊዜ መርፌው ሲወጣ መድማት ሊከተል ይችላል። ይህ ኢንሱሊን ከደም ጋር እንዲወጣ ሊያደርግ ቢችልም ብዙ ችግር አያስከትልም። ደረቁን ጥጥ ጥብቅ አድርጋችሁ የተወጋችሁበት ቦታ ላይ ያዙት።
- ❖ የፕላስቲኮቹ ስሪንጆች ለአንድ ጊዜ ብቻ እንዲያገለግሉ ሆነው የተሰሩ ናቸው። መርፌዎቹ ለሁለተኛና ለሶስተኛ ጊዜ ጥቅም ላይ ሲውሉ ይደለዱማሉ።

ለሁለተኛ ጊዜ የምትጠቀሙባቸው ከሆነ በውስጡ የቀረውን ኢንሱሊን ለማውጣት መግፊያውን ወደላይና ወደታች ግፋት። የመርፌውን ጫፍ በንጽህና ጠብቁት። እንዲሁም በመክደኛው በመሸፈን በሚቀጥለው ጊዜ ከመጠቀማችሁ በፊት ፍሪጅ ውስጥ ክተቱት።

ኢንሱሊን ስትወጡ:-

- ❖ የምትወጡበትን ቦታ ምረጡ። በየጊዜው ቦታዎቹን በእቅድ ቀያይሩ።
- ❖ የምትወጡበት ቦታ ንጽህ መሆኑን አረጋግጡ።
- ❖ የተመረጠው ቦታ ላላ እንዲል አሸት አድርጉት።
- ❖ ቆዳውን ቆንጠጥ አድርጋችሁ ከፍ አድርጉት።
- ❖ መርፌውን ወደ ቆዳችሁ አስጠጉና ቀስ ብላችሁ ወደ ውስጥ ግፋት።
የምትጠቀሙበት መርፌ 1/2 ኢንች ወይም 5/8 ኢንች የሆነ ረጅም ከሆነ በ45 ዲግሪ 5/16 ኢንች የሆኑ አጫጭር መርፌዎች ከሆኑ በ90 ዲግሪ አንግል መወጋት ይቻላል።

- ❖ ኢንሱሊኑን ቀስ ብላችሁ ወደ ውስጥ አስገቡ።
- ❖ ኢንሱሊኑ ይሰራጭ ዘንድ ከ5-10 ሰከንዶች ጠብቁ።
- ❖ መርፌውን ስትነቅሉ ጣታችሁን ወይም ደረቅ ጥጥ ቦታው ላይ አስቀምጡ። መርፌው የገባበት ቦታ እንደነበረው እንዲመለስ ቀስ ብላችሁ እሹት።
- ❖ መድማት ወይም መቁሰል ተደጋግሞ የሚከሰት ከሆነ የመወጊያ ቦታውን ጫን አድርጋችሁ ያዙት።
- ❖ ኢንሱሊን ተመልሶ እንዳይፈስ ተጠንቀቁ። የኢንሱሊን ጠብታ ካለ ምን ያህል እንደሆነ በማስታወሻ ደብተር መዝግባችሁ ያዙ።



ኢንሱሊንን መወጋት ያለብን መቼ ነው?

ሬጉላር ኢንሱሊን የምትወስዱ ከሆነ ከ30 ወይም 60 ደቂቃዎች በፊት መወጋት ጥሩ ነው። እንዲህ ማድረግ ሬጉላር ኢንሱሊን ምግብ በሚበላበት ጊዜ ሥራውን እንዲጀምር ያስችለዋል። ምግብ ከተበላ ከግማሽ ወይም ከአንድ ሰዓት በኋላም በደም ውስጥ ያለው ስኳር ከፍ እንዳይል ያደርገዋል። ከምግብ በፊት በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከታወቀ ምግብ በሚበላበትና ኢንሱሊን በሚወሰድበት ጊዜ መካከል ያለው ጊዜ ሊለያይ ይችላል።

ሂደቱን/ኖቮሎን የሚባለውን ኢንሱሊን የሚወስዱ ሰዎች ከተወጡ በኋላ ወዲያውኑ ምግብ መብላት አለባቸው። ይሁን እንጂ የሚደህ ልጅ ወይም ምግብ የሚያማርጥ ልጅ ከሆነ ምን ያህል ምግብ እንዲበሉ ካዩ በኋላ ኢንሱሊኑን መወጋቱ የተሻለ ነው። ክብደት ለመቀነስ የተወሰነ ኃይል ሰጪ ምግቦችን ለሚመገቡ ሰዎች ወይም የሚበሉትን የኃይል ሰጪ ምግብ መጠን በትክክል ለሚያውቁ ሰዎችም ኢንሱሊኑን ከምግብ በኋላ ቢወስዱ ይመረጣል።

የኢንሱሊን አቀማመጥ

ኢንሱሊን መቀመጥ ያለበት በፍሪጅ ውስጥ ሲሆን ከመወጋት በፊት ደግሞ ውጭ ያለውን የአየር መጠን (ሩም ቴምፕሬቸር) እንዲይዝ ማድረግ ያስፈልጋል። ኢንሱሊን በጣም ከቀዘቀዘ የመጠዘጠዘ ህመም ስለሚያመጣ ኢንሱሊኑን ስሪንጅ ውስጥ ካስገባችሁ በኋላ በእጆቻችሁ መካከል ይዛችሁ ሞቅ ማድረግ ትችላላችሁ። ኢንሱሊን በቤት ውስጥ ባለው የአየር ሙቀት ከተቀመጡ በወር ውስጥ 1.5% የሚሆነውን ችሎታውን ያጣል። ይህ ለብዙ ሰዎች ብዙ ለውጥ አያመጣም። ኢንሱሊን በ90 ዲግሪ ሙቀት ከተቀመጠ ወይም በረዶ ከሆነ ግን ይበላሻል።

ኢንሱሊን በበጋም ሆነ በክረምት በመኪና ውስጥ መተው የለበትም። ኢንሱሊን ከተበላሽ በድፍርሱ ኢንሱሊን ብልቃጥ ላይ የተጣበቁ ነገሮች ይታያሉ። ይህ ከሆነ ኢንሱሊኑ መጣል ይኖርበታል። ውሀ የሚመስለው ኢንሱሊን ደመናማ መልክ ካመጣ መጣል ይኖርበታል። ድፍርስ ሆነ ማለት ባክቴሪያ ወይም ጀርሞች አድገውበታል ማለት ነው። ከሶስትና ከዚያ በላይ ወራት ተከፍተው የቆዩ የኢንሱሊን ብልቃጦችም ፍሪጅ ውስጥም ቢቀመጡ እንኳ ሊጣሉ ይገባል። ኢንሱሊን ከአንድ ወር በላይ ተጠቅማችሁ በደማችሁ ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ካለምንም ምክንያት የሚጨምር ከሆነ ኢንሱሊናችሁን ቀይሩ።

ክፍል 5

የስኳር ህመምን ለመቆጣጠር ሊደረጉ የሚችሉ ሌሎች ነገሮች

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

የስኳር ህመማቸውን በሚገባ ተቆጣጥረው ከሚኖሩ ሰዎች መካከል በጣም ብዙዎቹ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በመደበኛነት የሚያደርጉት ናቸው። በዚህ ረገድ በውጭ አገር የሚኖሩና በርካታ የስፖርት ሽልማቶችን ያገኙ የስኳር ህመም ያለባቸውን ሰዎች መጥቀስ ይቻላል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማንኛውም ሰው የሚጠቅም ሲሆን በተለይ የስኳር ህመም ላለበት ሰው የበለጠ ጠቀሜታ አለው። አንድ ከስኳር ህመም ጋር የሚኖር ሰው የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የዘወትር ተግባሩ ሊያደርግ ይገባል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፡-

1. በሰውነት ውስጥ ያለ ተጨማሪ ስኳር ለማቃጠል ያስችላል።
2. ጤናማ የሆነ ስሜት እንዲሰማ ያደርጋል።
3. የተመጣጠነ ክብደት እንዲኖር ያደርጋል።
4. ጤናማ የልብ ምትና የደም ዝውውር እንዲኖር ያደርጋል።
5. የሰውነታችን ህዋሶች ኢንሱሊንን በሚገባ እንዲጠቀሙበት ያደርጋል።
6. ጤናማ የደም ዝውውር በእግር አካባቢ እንዲኖር ይረዳል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በደም ውስጥ ያለውን ስኳር ለማቃጠል ይረዳል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሰውነታችን ብዙ ስኳር ማቃጠል እንዲችል ያደርገዋል። ኢንሱሊን በዚህ ጊዜ የሚያስፈልገውን ቢሆንም የሚፈለገው መጠን ግን በጣም ዝቅተኛ ይሆናል። የስኳር ህመም የሌለባቸው ሰዎችም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሲያደርጉ የሚያመነጨት የኢንሱሊን መጠን ዝቅተኛ ይሆናል። ለምሳሌ በጡንቻ ውስጥ ተከማችቶ የሚቀመጥ ስኳር እንደዚሁም ከጉበት የሚመነጭ ስኳር እንቅስቃሴ

በሚደረግበት ወቅት ይቃጠላል። ከፍተኛ የስኳር መጠን በደማቸው ውስጥ ያለባቸው ሰዎችም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ይኖርባቸዋል።

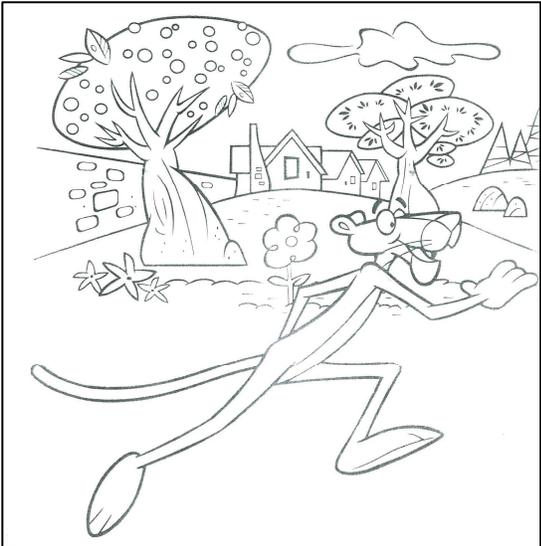
በአጠቃላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ለመቀነስ ያስችላል።

የስኳር ህመም ያለባቸው ሰዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ የሌለባቸው በደማቸው ወይም በሽንታቸው ውስጥ ኪቶን የተባሉት አሲዶች ሲታዩ ብቻ ነው።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናማ ስሜት እንዲሰማ ያደርጋል።

የሰውነት የጤንነት ሁኔታ ግሩም በሚሆንበት ጊዜ የደስተኝነት ስሜት አብሮ ይመጣል። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ደግሞ አንዱ ደስተኛና ጤነኛ መሆን የሚያስችል መንገድ ነው። ታዳጊ ወጣቶች በአብዛኛው ጊዜ ጓደኞች የሚያገኙት ስፖርታዊ እንቅስቃሴ በመሳሰሉት ሲካፈሉ ነው። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ጥሩ ስሜት እንዲኖር ያደርጋል። ከዚህም አልፎ የማይፈለጉ ባህርያትን፣ ልማድ ወይም አዋዋል ያርቃል። በዚህ ረገድ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ጤናን ከማጎልበት በተጨማሪ ባህርይንም ከማነጻ አንጻር ጉልህ ሚና ይጫወታሉ።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የተመጣጠነ የክብደት መጠን እንዲኖር ይረዳል።



የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የስኳር ህመም ላለባቸው ብቻ ሳይሆን ለማንኛውም ሰው አስፈላጊ ነው። በተለይ ከስልጣኔ ጋር ተያይዘው የሚመጡ የአኗኗር ዘይቤዎች እምብዛም እንቅስቃሴን የማያበረታቱ ናቸው። ከዚህ የተነሳም በአብዛኛው ህብረተሰብ ዘንድ ከልክ ያለፈ ውፍረት፣ የስኳር ህመምና የመሳሰሉት ከመቼውም ጊዜ ይበልጥ እየተስተዋሉ ነው። ታዲያ እነዚህን ሁሉ ለመግታት የአካል ብቃት እንቅስቃሴና ጤናማ አመጋገብ ጠቃሚ

ሆነው መገኘታቸውን የተለያዩ ጥናቶች ይጠቁማሉ።

ጤናማ የልብ ምትና የደም ዝውውር እንዲኖር ያደርጋል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ለልብ ብዙ ጠቀሜታ ይሰጣል። የጤነኛ ሰው አማካይ የልብ ምት በደቂቃ 80 ጊዜ ነው። በመደበኛ ሁኔታ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚያካሂዱ ብዙ ሰዎች የልብ ምታቸው በደቂቃ 60ዎቹ ውስጥ ይሆናል። የደም ግፊትም ቢሆን በመደበኛ ሁኔታ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚያከናውኑ ሰዎች ዘንድ ዝቅ ብሎ ይገኛል። ስለዚህ ልብ ብዙም መጨናነቅ አይፈጠርባትም። ዝቅተኛ የልብ ምት መኖር ደግሞ የልብ ድካምን ለመከላከል ይረዳል። ከዚህ በተጨማሪም ከስኳር ህመም ጋር በተያያዘ የሚከሰቱ የኩላሊትና የዓይን ጠንቆችን ለመከላከል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖረዋል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በደም ውስጥ የሚኖረውን የቅባት መጠን በተገቢ ደረጃ እንዲሆን ይረዳል።

የአንደኛውም ሆነ የሁለተኛው ዓይነት የስኳር ህመምን በደማቸው ውስጥ ከፍተኛ የደም ቅባት(ኮሌስትሮል ወይም ትራይግላይዴራይድ) ይኖራቸዋል። የእነዚህ በከፍተኛ መጠን መገኘት ደግሞ የደም ትቦዎች ቶሎ እንዲያረጁ ያደርጓቸዋል።

ስለዚህ መደበኛ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማካሄድና የስኳር ህመምን በጥሩ ሁኔታ መቆጣጠር በደም ውስጥ ከፍተኛ የደም ቅባት እንዳይፈጠር በተሻለ ሁኔታ ያግዛሉ።

አንድ ጥናት እንዳመለከተው በየአለቱ ለ40 ደቂቃ ለአራት ጊዜያት ሩጫ ያከናወኑ ሰዎች በደማቸው ውስጥ ያለውን የቅባት መጠን በከፍተኛ ሁኔታ ለመቀነስ አስችሏቸዋል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሰውነት ህዋሶች ኢንሱሊንን በቀላሉ ለመቀበል እንዲችሉ ይረዳል። የሰው ልጅ ህዋሶች ኢንሱሊንን በቀላሉ እንዲቀበሉ ለማድረግ የሚስችለው መንገድ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ብቻ ነው። ከዚህ በተጨማሪም ኢንሱሊን በአግባቡ እንዲሠራ ስለሚያደርግ ዝቅተኛ የኢንሱሊን መጠን መውሰድ ብቻ በቂ ይሆናል።

መደበኛ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴና ክብደት መቀነስ አንዳንድ የሁለተኛው ዓይነት የስኳር ህመምን ኢንሱሊን መውሰድ እንዲያቆሙና እንክብል ብቻ እንዲወስዱ አስችሏቸዋል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጤናማ የደም ዝውውር በእግር አካባቢ እንዲኖር ይረዳል።

አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት በትምህርት ቤት ጊዜያቸው ወቅት የተለያዩ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች የሚያከናውኑ ልጆች በእግራቸው አካባቢ በኋለኛቸው እድሜ ላይ ጥሩ የደም ዝውውር እንዲኖራቸው ያደርጋሉ።

የእግር ጉዞ፣ ዋና፣ ብስክሌት መንዳትና ሩጫ የመሳሰሉት ጠቃሚ የስፖርት ዓይነቶች እንደሆኑ ይታመንባቸዋል።

የስኳር ህመምና ምግብ

የስኳር ህመም ስላለባችሁ ብቻ የተለየ የምግብ ዘዴ አሊያ ደግሞ ከመላው ቤተሰብ የተለየ አመጋገብ መከተል አይኖርባችሁም። ጤናማ የአመጋገብ እቅድ መከተል እጅግ አስፈላጊ የሆነ ነገር ነው። ይህ ደግሞ መላውን ቤተሰብ ይጠቅማል።

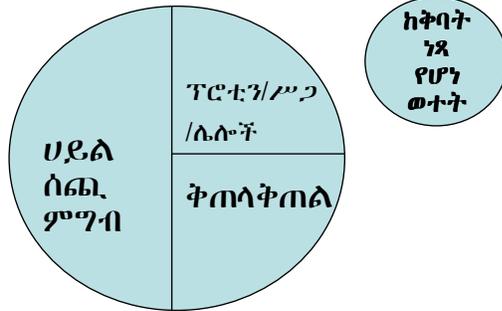
ጤናማ ምግብ ለመመገብ

- ሰውነት ከሚፈልገው መጠን በላይ አትመገቡ። ክብደት እየጨመራችሁ ከሆነ ከመጠን በላይ እየበላችሁ መሆኑን የሚያሳይ ሊሆን ይችላል።
- በእያንዳንዱ የምግብ ክፍለጊዜ አንድ ሀይል ሰጪ ምግብ ተመገቡ። በደም ውስጥ የሚገኘውን ስኳር ቀስ ብለው የሚጨምሩ እንደ እንጀራ፣ ድንች፣ ፓስታ ጠቆር ያሉ ዳቦች ሩዛ እና አሰር የበዛባቸውን ምግቦች ምረጡ።
- በእያንዳንዱ የምግብ ክፍለጊዜ የምትበሉትን የሀይል ሰጪ ምግብ መጠን ተገንዝቡ። (ሁለት ቁርጥ እንጀራ፣ ሶስት ድንች የመሳሰሉት) ቤተሰቡ በሚመገብበት ጊዜ የራስን የገበታ ዘዴ በመከተል ይህንን በተሻለ ሊገነዘቡ ይችላሉ።
- ቅጠላቅጠል በብዛት ተመገቡ። ቅጠላቅጠሎችና ፍራፍሬዎች ሰውነትን ከበሽታ ይከላከላሉ። ከሀይል ሰጪ ምግቦችና ከሥጋ በበለጠ በቀን ሁለት ጊዜ ቅጠላቅጠል ተመገቡ።
- የምትመገቡትን የቅባት መጠን ቀንሱ። ያልረጉ ቅባቶችን ለምሳሌ የሱፍ ዘይት እና የወይራ ዘይት የመሳሰሉትን ተጠቀሙ። ቅቤና ክሬሞችን ጭራሽ አትጠቀሙ።
- እንደ ከረሜላ፣ ኩኪስ የታሸጉ ጎፋጭ ምግቦች ኬኮች፣ ለስላሳ መጠጦች (ኮካ፣ ፋንታ) የመሳሰሉትን ቀንሱ።

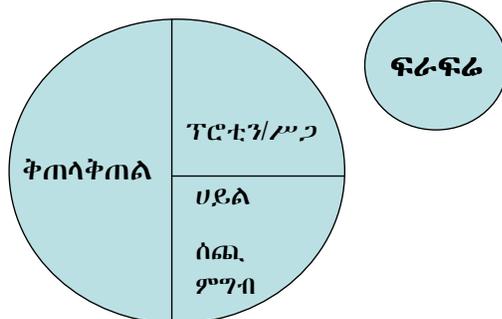
የገበታ ዘዴ

የሚበሉትን ምግብ መሰከት ሳያስፈልግዎ ጤናማ አመጋገብ የሚከተሉበት ዘዴ ነው።
 20 ሴንቲሜትር የሚሆን ሳህንዎን በቀን ወስጥ በሚያስፈልግዎ ቅጠላቅጠል፣ ሀይል ሰጪ ምግቦች እንዲሁም ሥጋ ይሙሉ።
 ከዚያም በመቀጠል አንድ ፍራፍሬ አሊያ ደግሞ ከቅባት ነጻ የሆነ ወተት ያክሉበት።

ቁርስ



ምሳራት



የአፍና የጥርስ እንክብካቤ

የአፍንና የጥርስን ጤንነት መጠበቅ እጅግ አስፈላጊ ነው። ስለዚህ ከምግብ በኋላ አፍን መጉመጥመጥ እንደዚሁም ጥርስን በቀን ሁለት ጊዜ ማጽዳት፣ የሚደሙ ድዶች/በአፍ አካባቢ የማይደኑ ቁስሎች ካሉ ሀኪም ዘንድ መሄድ ያስፈልጋል።

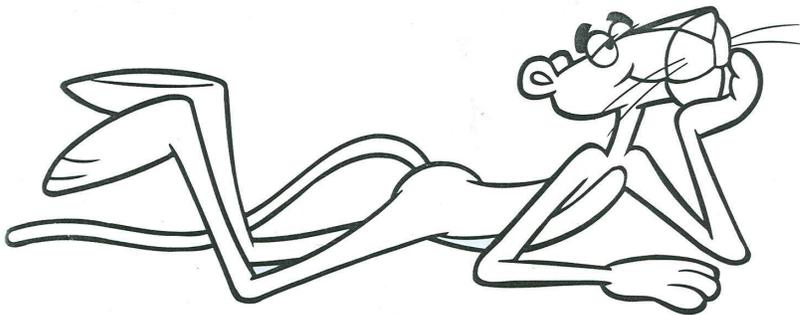
ክፍል 6

የስኳር ህመምና ስሜቶች

የስኳር ህመም የያዘህ/ሽ የማንም ጥፋት ሆኖ አይደለም። ከስኳር ህመም ጋር የሚኖረው ልጅ ልክ በቤተሰቡ ውስጥ እንዳለ ሌላ ልጅ ማለት ነው።

አንድ ልጅ የስኳር ህመም እንዳለበት ከታወቀ በኋላ ቤተሰቦቹ ጊዜያቸውን ገንዘባቸውንና ጉልበታቸውን በበለጠ እንዲያወጡ የሚያደርጉ ሁኔታዎች ይከሰታሉ። ምክንያቱም የስኳር ህመም ቁጥጥር በየቀኑ የሚደረግ ሲሆን ሆስፒታል መመላለስንም ይጨምራል። ቤተሰቦች እንክብካቤ በሚያደርጉበት ጊዜ የተለያዩ ኃላፊነቶችን መውሰድ ይችላሉ። እናትም ሆነ አባት እንክብካቤ በማድረግ ረገድ የየራሳቸው ሚና እንዲጫወቱ እናበረታታቸዋለን። ይህ እንክብካቤ ኢንሱሊን በመወጋት ረገድ እርዳታ ማድረግን ይጨምራል። ወላጆች የስኳር ህመም ለመቆጣጠር እንክብካቤ በሚያደርጉላቸው እንቅስቃሴዎች ሁለ እርስ በእርስ መረዳዳት ይኖርባቸዋል። ቤተሰቡ ሁኔታዎችን ተቀብሎ አኗኗሩን ለማስተካከል እንዲችል የሁለቱም ወላጆች ፍላጎትና አስተዋፅኦ እጅግ በጣም ወሳኝ ነው። ሁለቱም ወላጆች ልጃቸው ወደ ሆስፒታል በሚሄድበት ጊዜ ሁሉ አብረው ለመሄድ መሞከር አለባቸው።

የስኳር ህመም መላው ቤተሰብ የሚነካ ነገር በመሆኑ ችግሮችን ለመፍታትና የስኳር ህመምን ለመቆጣጠር እንደ አንድ መስራት ይኖርበታል። ጥናቶች ጥሩ የደም ስኳር ቁጥጥር ያላቸው ሰዎች እርዳታና እገዛ የሚገኙቱ መሆናቸው አመላክተዋል።



ከስኳር ህመም ጋር የሚኖሩ ልጆች ዘመዶችን ለመጠየቅ ብለው ከቤታቸው የሚቆዩ ከሆነ የሚከተሉት መረጃዎች ለዘመዶች ሊሰጡ ይገባል።

- ልጁ በደሙ ውስጥ ያለው የስኳር መጠን
- በቅርቡ ልጁ አጋጥሞት የነበረው የስኳር ማነስ
- የሚወስደው ኢንሱሊን መጠን
- የሚወስደው የምግብ ዓይነት
- እንቅስቃሴ
- ሀመም
- ሌላ የስኳር ሀመምን የሚያባብሱ ነገሮች

እንደማንኛውም ሰው መኖሩ

ለልጆች እንደማንኛውም ሰው መኖር ማለት የእድሜ እኩዮቻቸው እንደሚያደርጉት ለእድሜያቸው ተስማሚ የሆኑ ነገሮች ከንደኞቻቸውና ከቤተሰቦቻቸው ጋር በማድረግ መኖር የሚል ትርጉም አለው። በእርግጥ በስኳር ሀመም የተነሳ አንዳንድ ጊዜ በልደት በአላትና በመሳሰሉት ላይ በሚያደርጉት ነገር እንደልብ ለመካፈል አለመቻል የሆነ ውጥረትን ሊፈጥር ይችላል። ይሁን እንጂ ነገሮችን ትንሽ ቀየር በማድረግና ለእሱ እንዲመቹ በማድረግ ከስኳር ሀመም ጋር የሚኖሩ ልጆች እንደሌሎች እህትና ወንድሞቻቸው በነዚህ እንቅስቃሴዎች ላይ እንዲሳተፉ ማድረግ ይቻላል። ልጅዎ የሆነ ጨዋታ እንድትጫወት/እንዲጫወት ለመፍቀድ ካመነቱ እንዲህ ብለው ራስዎን ይጠይቁ። “የስኳር ሀመም ባይኖርበት / ባይኖርባት ኖሮ ልጄ በዚህ ጨዋታ እንዲሳተፍ/እንድትሳተፍ እፈቅድላት/ እፈቅድለት ነበር?” መልስዎ «አዎን» ከሆነ በስኳር ሀመም የተነሳ የተለየ ውሳኔ ማሳለፍ የለብዎትም። እርግጠኛ መሆን ካቃትዎት ግን የጤና ክትትል የሚያደርገውን ባለሙያ ይጠይቁ።

እንደማንኛውም ሰው መኖር ከስነ - ስርአትና ከስኳር ሀመም ጋር ጥብቅ ቁርኝት አለው። ልጅህ/ሽ የስኳር ሀመም ኖረውም አልኖረውም አንዳንድ ጊዜ ተገቢ ያልሆነ ባህርይ ማሳየቱ/ቷ አይቀርም። ከስኳር ሀመም ጋር የሚኖሩ ልጆች ስነ - ስርዓት መማር ያስፈልጋቸዋል። አንዳንድ ጊዜ ልጅህ/ሽ ያልሆነ ጠባይ እያሳየ/ች ያለው/ቸው በእድሜዎ/ው የተነሳ ይሁን ወይ በስኳር ማነስ ግልፅ የማይሆንበት ጊዜ አለ። ጥርጣሬ ካደረብዎ በደሙ/ሚ ውስጥ ያለውን ስኳር ይለኩና ማድረግ ያለብዎትን ነገር በትክክል ያድርጉ።

ወላጆች አሳዳጊዎችና ልጆች በስኳር ህመም ቁጥጥርና ጤናማ በሆነ የአኗኗር ዘይቤ መካከል ሚዛን ሊኖራቸው ይገባል። ከስኳር ህመም ጋር የሚኖሩ ልጆች በአካልም ሆነ በመንፈስ ጠንካራ ሆነው እንዲያድጉ ቤተሰቡ እንደ አንድ ቡድን መስራት ይኖበታል።

ወንድሞችና እህቶች የሚያሳስቧቸው ጉዳዮች

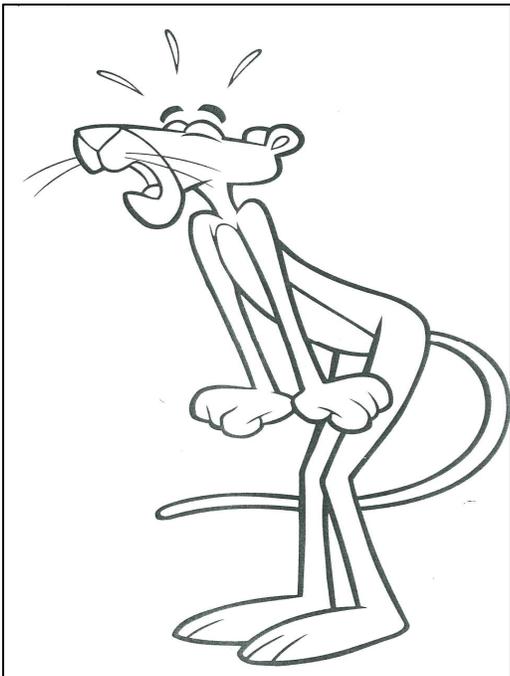
አንድ ልጅ የስኳር ህመም እንዳለበት ሲታወቅ መላው ቤተሰብ ቀውስ ያጋጥመዋል። በተለይ ደግሞ ወንድሞችና እህቶች የተተው ይመስላቸዋል። ምክንያቱም አብዛኛው ትኩረት የሚያገኘው ከስኳር ህመም ጋር የሚኖረው ልጅ ነው።

ብዙዎቹን ከሚያሳስቧቸው ነገሮች መካከል የሚከተለው ይገኝበታል።

- የስኳር ህመም ምን እንደሆነ ባለመረዳት ግራ መጋባት
- ወንድማችን/ እህታችን ይሞታል/ ትሞታች የሚል ስጋት
- የስኳር ህመሙን በእህቱ/ወንድሜ ላይ ያመጣሁት በሆነ ምክንያት እናድጄው/ አነድጄያት ነው በማለት ማሰብ
- እኔም የስኳር ህመምተኛ እሆናለሁ በማለት መፍራት

ወንድሞችና እህቶች ሊያደርጓቸው የሚገቡ ነገሮች

- የሚሰጠው ትምህርት ላይ መሳተፍ ይኖርባቸዋል።
- ሆስፒታል ወይም ክሊኒክ አብረው ቢሄዱ ፍርሃታቸው ይቀንስላቸዋል።
- አንዳንድ ነገር በደንብ ከተብራራም በኋላ ቢሆን ምን እንደተረዱና ምን እንደገባቸው ልጆችን መጠየቅ ያስፈልጋል።
- ልጆች በሚቀጡበት ጊዜ እነሱ የሚቀጡበት መንገድ የስኳር ህመም ካለው ልጅ የተለየ መሆን የለበትም።
- ቤተሰቡ ውስጥ ያሉ ልጆች በሙሉ በእኩል አይን መታየት ይኖርባቸዋል።



- ቤተሰቡ ውስጥ ካሉት ሁሉም ልጆች ጋር በየተራ ጊዜ መስጠትና አብሮ የተለያዩ ነገሮችን ለማድረግ እቅድ ማውጣት እጅግ በጣም አስፈላጊ ነገር ነው።

ቤተሰብ መካከል የሚከሰት ውጥረት

ማንኛውም እድሜ ልክ አብሮ የሚኖር ህመም በህፃናትና ወጣቶች ላይ ሲከሰት መላ ቤተሰቡን ውጥረት ውስጥ ይከታል። ህመሙ እንደተከሰተ ከታወቀ በኋላ ከሁኔታው ጋር ከሚመጡ ድንጋጤዎችና ስሜቶች ጋር ለመጋፈጥ እጅግ ፈታኝ ነው። በተለይ ደግሞ ቤተሰቡ በሌላ የጤና ወይም አንገብጋቢ ማህበራዊ ጉዳይ የተሳካ ከሆነ እጅግ አስቸጋሪ ሁኔታ ይፈጥራል። ወላጆች በተለይ ሀዘንን የሚቋቋሙበት መንገድ የተለያየ ነው። ልጁ ህመሙ ከታወቀ በኋላ ባሉት ጥቂት ጊዜያት እርስ በርስ ባለ ግንኙነት ትዕግስት ማጣት ወይም ቶሎ መናደድ እጅግ ከተለመዱት ሁኔታዎች መካከል ይጠቀሳሉ። እነዚህ ሁኔታዎች ስለህመሙ ያላቸው ግንዛቤ እየጨመረ ሲመጣ የቁጥጥሩንም ሁኔታ ሲላመዱት እየተስተካሉ ይመጣሉ።

ሀዘን ወይ ደግሞ ግጭት መፍትሄ የማያገኝ ከሆነ መላው ቤተሰብ እንዲሁም የሰዎቹ ህይወት ውጥረት ላይ ይወድቃል።

ህመሙ ከተከሰተ በኋላ የሚከተሉት ስሜቶችና ፍርሃቶች ሊስተናገዱ ይችላሉ።

- አንደማንኛውም ግለሰብ ቶሎ የሚናደድ ወይም ደግሞ ድብርት የሚያበዛ እንዲሆን ሊያደርግ ይችላል
- ወላጆች የእርስ በእርስ ግንኙነታቸው እየሻከረ መሆኑን ሊለማቸው ይችላል። ይህ ከተከሰተ በጊዜ መፍትሄ መፈለግና ችግሮቹን መፍታት ያስፈልጋል።
- በወላጆቻቸው መካከል ያለውን አለመግባባት ልጆች በሚመለከቱበት ጊዜ እነሱ ምንም ለሌሉበት ነገር ኃላፊነቱን በመውሰድ ራሳቸውን መውቀስ ይጀምራሉ።

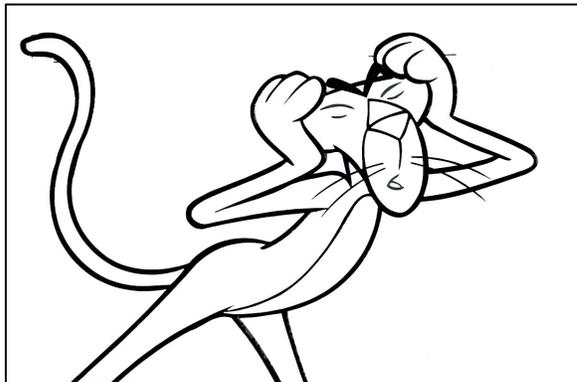
በቤት ውስጥ ጣፋጮችን ስለማስቀመጥ

በየጊዜው ጣፋጭ ነገሮች ለምሳ ደናት፣ ኬክ፣ ኩኪስ፣ ለስላሳ መጠጦች እያመጣን ቤታችን ውስጥ የምንጠቀም ከሆነ መላው ቤተሰቡ የስኳር ህመምተኛ የሆነውም ልጅ ጭምር ከነዚህ ጣፋጮች መውሰዱ/ዲ የማይቀር ነው። አንድ ልጅ ቤቱ ውስጥ እነዚህ ጣፋጮች አስፈላጊ ምግቦች አለመሆናቸውን ከተረዳ ከቤቱም ውጭ እነኚህ ጣፋጭ ምግቦች የሚፈልጉበት ምክንያት የለም። ቤት ውስጥ እነዚህም ምግቦች እያሉ ልጁን

አትንካ ማለት ውጥረትን በመፍጠር በልጅ ደም ውስጥ ያለው ስኳር እንዲጨምር ያደርጋል። በተለይ ደግሞ ልጅ ጣፋጩ አንግቶት ተደብቆ ሊበላ ሲል ቢገኝና ቢሰደብ ውጥረቱ የበለጠ ይጨምራል። እህቶችና ወንድሞች አንዳንዴ አውቀውም ሆነ ሳያውቁ የስኳር ህመም ያለበትን ልጅ ይፈትኑታል። ይህ ውጥረትንም ሆነ በደም ውስጥ ያለው ስኳር ከፍ እንዲል ስለሚያደርግ በቤት ውስጥ ሌላ ግጭት ይፈጥራል።

እነዚህ ጣፋጮች በቤት ውስጥ እንዳይዘወተሩ በማድረግ የስኳር ህመም ያለበት ልጅ መደገፍ ያስፈልጋል። ከዚህም በላይ የነዚህ ምግቦች ይዘት ሰውነትን የሚጠቅም አይደለም። የሁሉም ሰው ጤና ጥሩ ቢሆን ደግሞ ይመረጣል። አንድ ልጅ ጣፋጭ መብላት ያለበት ጣፋጩ የሚፈልገውን የኢንሱሊን መጠን መውሰድ ሲችል ሲሆን የሚወስደው ጣፋጭም የተወሰነ መሆን አለበት። ሌሎች የቤተሰቡ አባላት ጣፋጭ መውሰድ ከፈለጉ የስኳር ህመም ያለበት ልጅ በሌለበት ሁኔታ መሆን አለበት። አብዛኛውን ጊዜ የተሻለ የስኳር ህመም ቁጥጥር የሚገኘው ጣፋጭ ምግቦችን ከቤት ማራቅ ሲቻል ነው።

ጤናማ አመጋገብ ከሁሉም የምግብ ዓይነቶች የተወሰነ መጠን መመገብን ይጨምራል። በጤናማ አመጋገብ እቅድ ውስጥ የተወሰኑ ጣፋጮች መጨመር ይቻላል። ለምሳሌ



ፍራፍሬዎች በጣም ጣፋጭ ጣእም ያላቸው ሲሆኑ የምግብ ይዘታቸውም በጣም ጥሩ ነው። አንድ ልጅ የስኳር ህመም ኖረበትም አልኖረበትም ጣፋጮችንና ኬኮችን ከመጠን በላይ መብላት የለበትም። የስኳር ህመም በሚኖርበት ጊዜ ደግሞ የሚወሰዱት ጣፋጮች ከሚወሰደው ኢንሱሊን ጋር

በተጣጣመ መንገድ ሊወሰዱ ይገባል። በአጠቃላይ ጣፋጭ የተባለ ምግብ መከልከል መብላት የሌለባቸው ምግቦች ላይ አስፈላጊ ያልሆነ ትኩረት መስጠትን ያስከትላል። ጣፋጭ ምግቦች የጤናማ አመጋገብ አንድ ክፍል ተደርገው እንዲወሰዱ ማድረግ ይቻላል።

ውጥረትና ጭንቀትን መጋፈጥ

በስኳር ህመም ቁጥጥር ሂደት ያሉ ስሜቶችና ውጥረቶች የሚያስከትሉት ጫና ቀላል አይደለም። የተለያዩ የህይወት አጋጣሚዎች ውጥረትን ይፈጥራሉ። ለምሳሌ፡-

- የቤተሰብ ችግሮች
- ከወላጆች ጋር መጨቃጨቅ ወይም የወላጆች መጨቃጨቅ
- የወላጆች መለያየት ወይም ፍቺ
- የዘመድ, ጓደኛ ሞት
- ወደ አዲስ ሰፈር ወይም ትምህርት ቤት መቀየር

ሌሎች ውጥረት የሚፈጥሩ ለየት ያሉ ነገሮች ደግሞ የሚከተሉት ናቸው

- ስፖርታዊ ውድድሮች
- የትምህርት ቤት ፈተናዎች
- እንደ ልደት፣ ገና ያሉ በዓላት

ውጥረትን ተከትሎ ብዙ ሰዎች በደማቸው ውስጥ ያለው ስኳር ከፍ ይላል። አንዳንድ ልጆች ደግሞ የስኳር ማነስ ያጋጥማቸዋል። ለህፃናት ልጆች በእንደዚህ ያለ ሁኔታ ውስጥ የኢንሱሊን መጠን መቀነስ ወይ ደግሞ ተጨማሪ ምግብ መስጠት ያስፈልጋል። ለየት ያለ ስሜት በሚኖርበት ጊዜ በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን እንዳያንስ ቢያንስ በቀን አራት ጊዜ መመርመር ያስፈልጋል።

የስኳር ህመም ያላባቸው ልጆች ጤናማ ህይወት ለመምራት ውጥረትን እንዴት መገደብ እንዳለባቸው መማር ይኖርባቸዋል። በውጥረት የተሞሉ ጊዜያት ይህን ለማድረግ የሚያስችሉ አጋጣሚዎችን ይፈጥሩላቸዋል። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ሌሎች ሰዎች እንዲረዱን ማማከር ይቻላል።

የመርፌ ፍራቻ

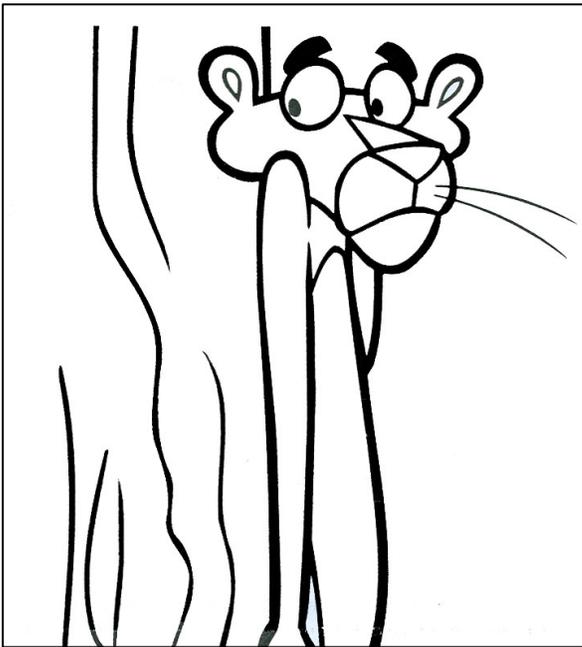
ከስኳር ህመም ጋር ከሚኖሩ ሰዎች መካከል 25 በመቶ ያህሉ በአንድ ወይ በሌላ መልኩ መርፌ እንደሚፈሩ ተረጋግጧል። ይህ በማንኛውም እድሜ ላይ ሊከሰት የሚችል ነው። ከመጀመሪያው ቀን አንስቶ የሚከሰት ፍራቻ ሲኖር አንዳንዶቹ ፍራቻቸው ሁሌም አይለቃቸውም።

የትኛው የበለጠ እንደሚያም ማወቅ አስፈላጊ ነው። የሚፈሩት መርፌው ሲገባ ነው ወይስ ኢንሱሊኑን ሲወጉት ነው?

የዚህ ችግር ምልክቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ

1. ከፍተኛ የሶስት ወራት አማካኝ ውጤት (ኤችቢኤዋንሲ)
2. በሁሉም ጊዜ ራሴን አወጋለሁ ወይም ማንም ሳያየኝ ራሴ በሌላ ክፍል ውስጥ ራሴን እወጋለሁ የሚሉ ልጆች አንዳንድ ጊዜ ሳይወጉ ይቀራሉ።
3. ኢንሱሊን የሚወጉበት ቦታ አለመቀያየር (የሚወጉበት ቦታ አብጦ መገኘት)
4. ኢንሱሊንን ሳይወጉ የቀሩበት ጊዜያት
5. ላለመወጋት ስበቦችን መደርደር
6. ወላጅን መፍራት, ስለመወጋት ወይም ስለመድማት መጨነቅ

እነዚህን ችግሮች ለመፍታት ከሥነ - ልቦና በላይ ጋር ምክክር ያስፈልጋል።



ችግሩን ለመፍታት አንዳንድ የባህርይ ለውጦችና ሆነ ብሎ አእምሮ በሌሎች ነገሮች እንዲያዝ ማድረግ ይቻላል። ቲቪ ማየት ሙዚቃ ማዳመጥ መፅሀፍ ማንበብ የመሳሰሉትን ማድረግ ይቻላል። የባህርይ ለውጥ ማድረግ ደግሞ ሰውነትን ዘና ማድረግ፣ ለራስ ሽልማት መስጠት ራስን ማበረታታት የመሳሰሉትን ያካትታል። ኢንሱሊንን የመውጋት ፍርሃት ወይም ደግሞ የመድማት ፍርሃት ሲቀንስ የሶስት ወራት አማካኝ ውጤት (ኤችቢኤዋንሲ) በእጅጉ ይሻሻላል።

ሥነ - ልቦናዊ ችግሮች

የስኳር ህመም ያለባቸው ልጆች ሊያጋጥሟቸው የሚችሏቸውን የሥነ - ልቦና ችግሮች ቤተሰቦች መረዳት ይኖርባቸዋል። አንደኛው ድብርት ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ ምግብን አላግባብ መጠቀም ነው።

አብዛኛውን ጊዜ የስኳር ህመምተኛ የሆኑ ወጣቶችና ትልልቅ ሰዎች ድብርት ያጠቃቸዋል።

ድብርት

- ህክምናን በሚገባ ባለመከታተል ደካማ የሆነ የስኳር ቁጥጥር እንዲኖር ያደርጋል፤
- ሰውየው ወይም ቤተሰቦች እርዳታ እንዲፈልጉ ያደርጋል፤
- በሥነ - ልቦና ባለሙያዎች ወይ ደግሞ በመድኃኒት እርዳታ ሊታከም ይችላል፤
- ተገቢ ትኩረት ካልተሰጠው ደካማ የሆነው የስኳር ቁጥጥር በህመሙ የተነሳ ለሚመጡ ውስብስብ ችግሮች ያጋልጣል፤

ምግብን አላግባብ መጠቀም

አኖሬክሲያ - ምግብ በጣም መቀነስና ከመጠን በላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ቡሊሚያ - ከበሉ በኋላ ማስመለስ/ላክሴቲቭ (የሚያስቀምጡ መድኃኒቶች መውሰድ) ወይ ከመጠን በላይ እንቅስቃሴ ማድረግ

- ሁለቱ ሁኔታዎች /ስኳር ማነስ ያስከትላሉ
- ኢንሱሊን የሚወጉበትን ጊዜ መዘለል (አለመወጋት)
- በደም ውስጥ ያለው ስኳር ከፍ እንዲል ያደርጋል
- ዝም ተብሎ ከተተወ ውስብስብ ችግሮችን ያመጣል፤

የባህርይ ለውጥ

አንዳንድ ጊዜ የስኳር ህመም ያለባቸው ልጆች ኢንሱሊን ሲወጡ፣ በደማቸው ውስጥ ያለውን ስኳር ሲለኩ ጤናማ አመጋገብ ሲከተሉ መስራት ያለባቸውን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሌሎች ከስኳር ህመም ቁጥጥር ጋር የተያያዘ ተግባራትን ሲያከናውኑ ችግር ይገጥማቸዋል። እነዚህ ችግሮች ልጁን ወይ በአስራዎቹ ውስጥ የሚገኘው ወጣት ምን ነገሮች እያስቸገሩት እንዳሉ ለመገምገም ጥሩ አጋጣሚ ይፈጥራል። እነዚህን ችግሮች ከባለሙያ ጋር በመወያየት መፍታት ይቻላል። የባህርይ ለውጥ ጊዜ ይፈጃል ትእግስት ይጠይቃል። እንዲሁም የመላውን ቤተሰብ ትብብር ይሻል።

ትምህርት ቤት

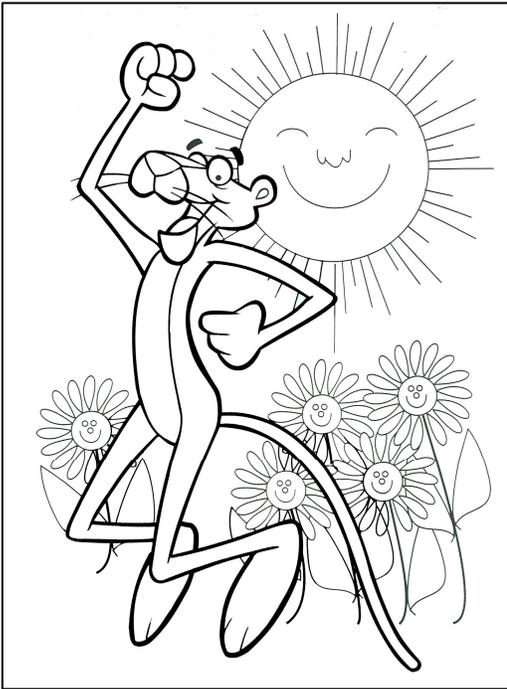
የስኳር ህመም ያለባቸው ልጆች በህመም የተነሳ ከትምህርት ቤት መቅረት የለባቸውም። አንዳንዴ ብቻ የሆስፒታል ቀጠሮ ሲኖራቸው ከትምህርት ቤት ሊቀሩ

ይችላሉ። ከስኳር ህመም ጋር በተያያዘ ብዙ ጊዜ ከክፍል የሚቀሩ ልጆች ከቤተሰቦቻቸው ጋር በመሆን የቀሩባቸውን ጊዜያት ትምህርቶች መከለስ ይችላሉ። አብሮ ነገሮችን በመስራት ዋናው ችግር ምን እንደሆነ ለማወቅ ይቻላል። የስኳር ህመምን ተገቢ ቁጥጥር በማድረግ ማናቸውም እንቅስቃሴዎች እንደፈለጉ መካፈል ይችላሉ። ከትምህርት ቤት የሚቀሩበት ሌላ ችግር ካለ ግን ችግሩን በጊዜ አጥንቶ መፍትሄ መፈለግ አንገብጋቢ ጉዳይ ይሆናል።

በህመም ወይም ሆስፒታል በመተኛት የተነሳ ብዙ ጊዜ ከክፍል መቅረት ለልጆች የመመለሱ ሀሳብ አስጨናቂ ሊደርግባቸው ይችላል። ያላለቁ የቤት ሥራዎች፣ ፈተናዎች የክፍል ጓደኞች አስተማሪዎች የመሳሰሉትን በማሰብ መጨነቅ ያለ ነገር ነው።

አንድ ልጅ ለረዥም ጊዜ ከክፍል ከቀረ የሚከተሉትን ማድረግ ሊበጅ ይችላል።

- ልጁ በቶሎ ወደ ትምህርት ቤት እንዲመለስ ማበረታቻ መስጠት
- ወላጆች የህክምና ባለሙያዎች በትምህርት ቤት ያሉ ሁኔታዎች እንዲመቻቸላቸው መጠየቅ ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ የእድሜ እኩዮች የሚያሳዩአቸውን ባህርያት አንድ ልጅ ሊፈራ ይችላል።
- ከትምህርት ቤቱ የስነ ልቦና አማካሪ ወይም መምህር ጋር በመነጋገር ችግሮችን መፍታት ይቻላል። የቤት ስራዎችን ማካካሻ ስራዎችን በመስጠት ከክፍል የቀረውን ልጅ ሊያግዙት ይችላሉ።
- ሌሎቹ ልጆች ችግሩ እንዲገባቸውና እርዳታ ማድረግ እንዲችሉና የክፍሉ ተማሪዎች ስለ ስኳር ህመም እንዲያውቁ አንድ ወላጅ ወይም የትምህርት ቤቱ ነርስ ትምህርት የሚሰጥበትን ጊዜ ማመቻቸት ይችላሉ።



አንድ ቀን የስኳር ህመምን የሚፈውስ መድኃኒት ይገኛል



የበለጠ መረጃ ለማግኘት ወደ ኢትዮጵያ ስኳር ህመም ጎራ
ይበሉ።

የማህበሩ አባልም ይሁኑ።



የኢትዮጵያ ስኳር ህመም ማህበር

ETHIOPIAN DIABETES ASSOCIATION

☎ + 251 - 011 - 6625808/-011-6182160 Fax: 251-6-182158 E-mail:

ethdiab@ethionet.et ✉ 31840