Tigrinja

ሽኮርያ
እንታይ እዩ?

diabetesforbundet

ሽኮርያ
እንታይ እዩ?

ብዲክሾን ብርካዊ ትካል(Diction AS) ተተርጒሙ፡
ብኣብ ክፉት መስመር ሽኮርያ ገጽ ንገጽ(Face2face)
ዝሰርሑ ድማ ብቕዓቱ ተረጋጊጹ።

ኣፍራዩ: ማሕበር ሽኮርያ ኖርወይ
ስእሊ: Adobestock, Unsplash & Pexels
ቅዲ: BLY
ማሕተም: Ålgård Offset AS

ዝተዘርግሓሉ 2021፡ 2000

ትሕዝቶ

ሽኮርያ እንታይ እዩ?	4
ሓደ ሕማም ግና ብዙሕ ዝመልክዑ	6
ሜታቦሊዝም	7
ምልክታት ሕማም	8
ዓይነታት ሕማም ሽኮርያ	10
ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ	10
ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ	10
ላዳ(LADA)	10
ሙዲ(MODY)	10
ምስ ጥንሲ ዝመጽእ ሽኮርያ	12
ሕክምና	12
መድሃኒታት	15
ሕልኽላኻት ሕማም	18
ትሑት ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም	20
ልዑል ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም	22
ምስ ሕማም ሽኮርያ ምንባር	24
በይንኻ ኣይኮንካን	27
ናብና እንኳዕ ብደሐን መጻእኩም	28
ኣባል ኩን፡ ድምጽኻ ኣለቅሓና	32

ሽኮርያ እንታይ እዩ?

ማሕበር ሽኮርያ ብመንገዲ እዚ ሓጺር ጽሑፍ እዚ ኣቢሉ መባእታዊ ሓበሬታ ሕማም ሽኮርያ ከቕርብ ይደሊ።

እዚ ጽሑፍ'ዚ ንዓኻ/ኺ ቀዳማይ ዓይነት፡ ካልኣይ ዓይነት፡ላዳ፡ ሙዲ ወይ'ውን ምስ ጥንሲ ዝመጽእ ሽኮርያ ከም ዘለኩም ኣብ ቀረባ እዋን ዝፈለጥኩም፥ ከምኡ'ውን ኣባላት ስድራ ቤትኩም፡ ፈተውቱኹም ወይ ድማ ኣብ ናይ ስራሕ ቦታኹም ሽኮርያ ዘለዎም ምስ ዝህልው ወይ ድማ ንስኻትኩም ብዛዕባ ሽኮርያ ገለ መሰረታዊ ሓበሬታ ክትፈልጡ እንተደሊኹም እዚ ጽሑፍ'ዚ ክጠቕመኩም እዩ።

ራኢ ማሕበር ሽኮርያ:

ብሓባር ምስ ሕማም ሽኮርያ ብጽቡቕ ምንባር፡ ኣብ መጻኢ ድማ ብዘይ ሽኮርያ ምንባር እዩ።

ሓደ ሕማም ብዙሕ ዝመልክዑ

ሽኮርያ ብሕጽረት ነዝዒ ኢንሱሊን ዝመጽእ ሕዱር ሕማም ኮይኑ፡ ኣብ መብዛሕትኡ ግዜ ኣድማዕነት ኢንሱሊን ኣብ ሰብነት ይንኪ፡ እዚ ድማ ተጻዋርነት ኢንሱሊን ይብሃል።

ናይ ሓባር ረቛሒ ናይ ኵሎም ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ኣብ ደሞም ብዝሒ ትሕዝቶ ሽኮር ምህላው እዩ። ኵሉም ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ግና ተመሳሳሊ ምልክታት ሕማም የብሎምን። ሕማም ሽኮርያ ማዕረ እቶም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ዝተፈላለየ ባህርያት ኣለዎ።

ካናዳውያን F. Banting ን C.H. Best ኣብ 1921 ኢንሱሊን ብኸመይ ክዳሎ ከም ዝኽእል ቅድሚ ምፍላጦም እቲ ኣብ ኢንሱሊን ዚምርኮስ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ናብ ዘይተርፍ ሞት እዩ ዘምርሕ ኔሩ። ሕማም ሽኮርያ ክሳዕ ሕጂ ሓደ ካብቶም ከበድቲ ሕማማት ኮይኑ ብሰንኩ ድማ ሰብ ኪመውት ይኽእል እዩ። እንተ ኾነ ግና ነቲ ሕማም ብምምሃር ምስቲ ሕማም ብጽቡቕ ምንባር እውን ይክኣል እዩ። ሕማም ሽኮርያ ኣብ ምሕካም ተራእዩ ዘሎ ምዕባለ፡ መዓልታዊ ናብራ ናይቶም ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ከም ዝቓለልን ዝመሓየሸን ገይርዎ እዩ።

ሜታቦሊዝም

ዝተፈላለዩ ዓይነት ሕማማት ሽኮርያ ኣለው። እዚኦም ግና ብተናጽል ይኹን ብሓባር ሓደ ዓይነት ምስሊ ናይቲ ሕማም ይፈጥሩ። ቀዳማይ ዓይነት፣ ካልኣይ ዓይነት፡ ሙዲ (MODY)፡ ላዳ(LADA) ከምኡ’ውን ኣብ እዋን ጥንሲ ዝመጽእ ሽኮርያ ኣብ ውዱዕ ኩነታት ዝተፈላለዩ ዓይነት ሕማማት እዮም። ንኹሎም ዘመሳስሎም ነገር እንተሃልዩ ግና ኩሎም ካብ ዓቐን ዝሓለፈ ልዑል ዓቐን ሽኮር ኣብ ደም ምህላው እዩ። ሰብነትና ስርሑ ብግቡእ ንኽሰርሕ ግዴታ ነዳድን ሓይልን የድልዮ እዩ። እዚ ድማ ካብቶም እንበልዖም መግብታትን እንረኽቦም መኣዛታት መግቢን ማለት፡ ካርቦሃይድሬት፣ ስብሒታትን ፕሮቲናትን ይረኽቦ። ነዞም መኣዛታት መግቢ(ኒዩትሬንትስ) ሙሉእ ብሙሉእ ኣብ መዓላ ንምውዓል ግና ሰብነትና ኢንሱሊን ዝብሃል ነዝዒ(ሆርሞን) ክነዝዕ ኣለዎ። እዚ ድማ በቶም ኣብ ጽኪ ቆስጠ (ፓንክርያስ) ዝርከቡ ፍሉያት ወሃዮታት (ቤታ ወሃዮታት) ዝብሃሉ ይፈሪ። ካብኡ ድማ ብመንገዲ ደም ኣቢሉ ናብ ኩሎም ናይ ሰብነትና ወሃዮታት ይጓዓዝ። ኢንሱሊን እቶም ዋህዮታት ነቲ ሽኮር (ግሉኮዝ) ዝመጡሉን ዝጥቀሙሉን ኣገባብ ይቆጻጸር። ሕማም ሽኮርያ ምስ ዝህልወና ግና ፍርያት ወይ ስራሕ ናይዚ ንሂወትና ኣገዳሲ ዝኾነ ነዝዒ እዚ ካብ ስራሕ ወጻኢ ይኸውን።

> ሰብነትና ብግቡእ መታን ክሰርሕ
> ግዴታ ነዳድን ሓይልን የድልዮ።

ምልክታት ሕማም

ብዘይ ኢንሱሊን ዓቀን ሽኮር ኣብ ደምና ይልዕል ሰብነትና ድማ እኹል ሓይሊ ኣይረክብን።

ሰብነትና እኹል ሓይሊ ኣብ ዘይረኽበሉ እዋን፡ ሓይሊ ንምርካብ ንስብሕን ፕሮቲንን የቃጽሎ። ኣብ ደም ዘሎ ዓቀን ሽኮር ክብ ኣብ ዝብለሉ እዋን ድማ ሽኮር ኣብ ሽንቲ ይርአ። ከም ሳዕቤን ናይዚ ድማ ሽንቲ ብብዝሒ ይፈሪ፡ ብዙሕ ግዜ ትሽይን፡ ብዙሓት ድማ ብርቱዕ ጽምኢ ይስምዖም።

ሽኮር ብሽንቲ ኣቢሉ ክዞሩቕ ከሎ ካሎሪታት ስለዝጠፍኡ ብዙሕ ግዜ ምንካይ ክብደት ሰብነት የስዕብ እዩ።

ልዑል ዓቐን ሽኮር ኣብ ደም ግቡእ ሕክምናዊ ክንክን ምስ ዘይረክብ፡ ኣብቲ ዝኸፍአ ደረጅኡ ንሕሙም ኣሲዳዊ ምምራዝ ሰብነት ከምጽኣሉ ይኽእል እዩ። ምልክታት ናይዚ ድማ ጨና ኣሲቶን (pear drops) ዘለዎ ዓሚቕኑ ከቢድን

ትንፋስ፣ቃንዛ ከብዲ፣ተምላስን ብሰንኪ ሽኮርያ ዝመጽእ ውነኻ ምጥፋእን (diabetisk koma) እዮም።

ንነዊሕ እዋን ግቡእ ምቁጽጻር ከይተገበረሉ ዝጸንሐ ልዑል ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም ከብድቲ ዝኾነ ጉድኣታት ኣብ ኮላሊት፡ልቢ፡ ሰራውር ደም፡ መትንታት፡ ኣእጋር፡ የዒንትን ግርጻንን ከስዕብ ይኽእል እዩ።

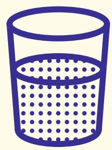
ኣብ መብዛሕትኦም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት፡ ብቐንዱ ድማ ኣብቶም ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት፡ እቲ ሕማም ምልክታቱ ምልላይ ክሳዕ ዝጠፍኦም፡ ቀስ እናበለ ዝምዕብል እዩ። ውዒሉ ሓዲሩ ግን፡ እቲ ሜታቦሊካዊ ለውጥታት ኣብ ልዕሊ ኩሎም ናይ ሰብነት ተግባራት ጽልዋ ስለ ዘሕድር፡ ረሸሽታ፡ድኻምን ጭንቂን ከም ዝስመዓካ ይገብር።.

ልዑል ዓቐን ሽኮር ኣብ ደም ግቡእ ሕክምናዊ ክንክን ምስ ዘይረክብ ኣብቲ ዝኸፍአ ደረጅኡ ንሕሙም ኣሲዳዊ ምምራዝ ሰብነት ከምጽኣሉ ይኽእል እዩ። ምልክታት ናይዚ ድማ ጨና ኣሲቶን (pear drops) ዘለዎ ዓሚቝን ከቢድን ትንፋስ፣ቃንዛ ከብዲ፣ ተምላስን ብሰንኪ ሽኮርያ ዝመጽእ ውነኻ ምጥፋእን (diabetisk koma) እዩም።

ምልክታት ሕማም ሽኮርያ

ድኻም/ረሸሽ ምባል

ብብዝሒ ምሻን (ዋላ ኣብ እዋን ለይቲ)



ብርቱዕ ጽምኢ

ምጉዳል ሚዛን ሰብነት

ኣብ ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ እዞም ምልክታት እዚኦም ፈኮስቲ ወይ እውን ዘይክርኣዩ ይኽእሉ እዮም።

እንተድኣ ገለ ካብዞም ምልክታት እዚኣቶም ተራእዮሙኻ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ።

ዓይነታት ሕማም ሽኮርያ

ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ

ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ ከምኡ'ውን ናይ ኢንሱሊን ጽግዕተኛ ሕማም ሽኮርያ ተባሂሉ ዝጽዋዕ ኣብ ኩሉ ክሊ ዕድመ ዝርከቡ ሰባት ዘጥቕዕ ኮይኑ፡ ብዝያዳ ግና ኣብ ህጻናትን በጽሕታትን ይረኣ።

ጠንቂ እቲ ሕማም ብሰንኪ ዕንወት ናይቶም ኣብ ቆስጠ (ፓንክሪያስ) ዝርከቡ ኢንሱሊን ዘመንጭዉ ቤታ ወሃዮታት (beta cells) ዝብሃሉ ዝለዓል እዩ። ስርዓተ ምክልኻል ሰብነትና ስለምንታይ ምኧኑ ብዘይፍለጥ ምኽንያት ነዞም ቤታ ወሃዮታት ከም ባዕዳዊ ባእታታት ጌሩ ድሕሪ ምርድኡ የዕንዎም። እዚ ድማ ከበድቲ ምልክታት ሕማም ስለዘርኢ እቲ ነጸርታ ሕማም(ድያግኖስ) ብቕልጡፍ ኣብ ምርካብ ይሕግዘካ። ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ብህይወት ክነብሩ እንተኾይኖም ኢንሱሊን ግዴታ ክወስዱ ኣለዎም። እዚ ድማ ብመንገዲ መርፍእ፡ ናይ ኢንሱሊን ብርዒ ወይ ድማ ናይ ኢንሱሊን ፑምፓ ብምጥቃም ይወስድዎ።

ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ

ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ እቲ ልሙድ ዓይነት ሽኮርያ እዩ። ኣብዚ መወዳእታ ዓመታት ድማ ኣብ ኖርወይን ኣብ መላእ ዓለም ኣዝዩ ከስፋሕፋሕ ተራእዩ እዩ። እቲ ሕማም ብሕጽረት ፍርያት ኢንሱሊን፡ ወይ ድማ እቲ ዝፈሪ ኢንሱሊን ከምቲ ዝግብኦ ክድምዕ ብዘይምኽኣሉ ዝመጽእ እዩ።
ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ፣ ክብደት ብምንካይ፣ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ብምግባርን ኣመጋግባ ብምትዕርራይን ብዝተወሰነ መጠን ክትቆጻጸሮ ተኽእሎ ኣሎ። እንተኾነ ግና መብዛሕትኦም እዚ ዓይነት ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት መድሃኒት የድልዮም እዩ። ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ልዕሊ ዕድመ ዝኾኑ ሰባትን ኣረግቶትን ዘጋጥም እዩ። እንተኾነ ግና እዚ ሕማም'ዚ ኣብ ማእከላይ ዕድመ ዘለው ሰባት'ውን እናወሰኸ ይመጽእ ኣሎ። እቲ ሕማም ቀስ ኢሉ ዝምዕብልን ዘይንጹር ምልክታት ሕማም ስለዘለዎን ቅኑዕ ነጸርታ (ዲያግኖስ) ክትረክብ ግዜ ይወስድ እዩ።

ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ ንኸተማዕብል ንስድራቤታዊ ተወርሶ ዝተቓላዕካ ክትከውን ኣሎካ። እንተኾነ ግን ልዕሊ ዓቐን ምኽሳዕን ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዘይምግባርን እውን ኣዝዮም ወሰንቲ ረቛሒታት እዮም። ገለ ዓሌታት ብፍላይ ድማ እቶም ካብ ንኡስ ክፍለ ዓለም ህንዲ ዝመጹ ንካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ ናይ ምቅላዕ ስግኣተ- ሓደጋኦም ዓቢ እዩ።

ላዳ(LADA)

ላዳ (Latent Autoimmune Diabetes in the Adults) እዚ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ እዚ ቀስ ኢሉ ዝምዕብል ቀዳማይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ኣብ ዓበይቲ ኮይኑ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ሽኮርያ 1,5 ተባሂሉ ይጽዋዕ እዩ። ላዳ ንካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ ዝምስል ኮይኑ፡ ግና ኣወቶኢሙን እዩ። እዚ ድማ እቲ ምዕናው ናይቶም ኢንሱሊን ዘፍርዩ ወሃዮታት ኣብ ክንዲ ከም ናይ ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ ብቕልጡፍ ዝዓንው ቀስ ኢሎም ይዓንው ማለት እዩ። ላዳ ዝዓይነቱ ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ይ ኢንሱሊን ከይተጠቀሙ ንነዊሕ እዋን ክጸንሑ ይኽእሉ እዮም።

ሙዲ(MODY)

MODY (ማቹሪቲ ኦንሴት ሽኮርያ ኣብ ነኣሽቱ ቆልዑት) ኣብ ቤታ ወሃዮታት ብዝፍጠር ጀነቲካዊ ብልሽት ዝመጽእ እዩ። 2-3 % ናይ ኩሉ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ጠንቂ ብሰንኪ ኣብቲ ኣብ ገለ ስድራቤታዊ ጂን ዝፍጠር ጌጋ ዝመጽእ እዩ። በዚ ምኽንያት እዩ እምበኣር ሞኖጀኒክ (ሓደ ጅን ዘለዎ) ሽኮርያ ተባሂሉ ዝጽዋዕ። ሙዲ ዝተፈላለየ ዓይነት ኮይኑ ኣብ ምቁጻጻር ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም ድማ ዝተፈላለየ ውጽኢት ዝህብ እዩ።

ምስ ጥንሲ ዝመጽእ ሽኮርያ

ምስ ጥንሲ ዝመጽእ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ኣብ እዋን ጥንሲ ዝጅምር ወይ ዝፍለጥ እዩ።

እዚ ድማ ኣብ እዋን ሕርሲ ከጋጥም ንዝኽእል ሓደጋታት ምምራዝ ሕርሲ ወይ ከጋጥም ዝኽእል ሕልኽላኻት ሕርሲ የጋድዶ። ጥንስቲ እንተኾንኪ ወይ ድማ ክትጠንሲ መደብ እንድሕር ኣለኪ ምልክታት ሕማም ሽኮርያ ክትፈልጥዮም ኣገዳሲ እዩ። ከምኡ'ውን ንምክንኻኑ ዝምልከት ምስ ሓኪምኪ ተዘራረብሉ።

እንተድኣ ምስ ጥንሲ ዝመጽእ ዓይነት ሽኮርያ ኣጋጢሙኪ ድሕሪ ሕርሲ ክጠፍእ ዘለዎ ተኽእሎ ዓቢ እዩ። እንተኾነ ግና ካልኣይ ግዜ ኣብ ትጠንስሉ እዋን ተመሊሱ ክመጸኪን ኣብ ቀጻሊ ሂወትኪ ድማ ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ከተማዕብሊ ዘሎኪ ተኽእሎን ዓቢ እዩ።

> እቶም ዝብዝሑ ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም
> እቲ ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ ዘለዎም እዮም።

ዝተፈላለዩ ዓይነት ሽኮርያ

ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ

- እዚ ሓደ ኣውቶኢሙን ሕማም ኮይኑ ማለት ሰብነትና ባዕሉ ብጌጋ ነቶም ኢንሱሊን ዘፍርዩ ወሃዮታት ብምጥቃዕ ከዕንዎም ከሎ ማለት እዩ።
- እዚ ሕማም ንሰብነት ቅኑዕ ዓቀን ኢንሱሊን ብምሃብ ይሕከም። እዚ ኣዝዩ ዝተሓላለኸ እዩ።
- ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ ክተከላኸሎ ኣይክኣልን እዩ። ብዘይ ኢንሱሊን ድማ ክትነብር ኣይክኣልን እዩ።

ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ

- ሰብነትና እኹል ኢንሱሊን ኣየፍርን ወይ ድማ ኣድማዕነት ናይቲ ዝፈሪ ኢንሱሊን ድኹም ይኸውን (ተጻዋርነት ኢንሱሊን)።
- እዚ ጥዑይ ኣመጋግባ ብምዝውታር፡ ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ብምግባር፡ ክብደት ሰብነት ብምጉዳልን ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም ዝንክዩ መድሃኒታትን ብምጥቃምን ይሕከም። ገለ ገለ ሰባት ድማ ኢንሱሊን ይጥቀሙ እዮም።
- ጥዕና ዘለዎ ኣነባብራ ነቲ ምልክታት ሕማም ክከላኸሎን ከጉድሎን ይኽእል እዩ። እንተኾነ ግና ስድራቤታዊ ተወርሶ ሓደ ወሳኒ ረቛሒ እዩ።

ካልኦት ዓይነት ሕማም ሽኮርያ:

- ላዳ፡ ቀስ ኢሉ ዝምዕብል ቀዳማይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ኣብ ዓበይቲ።
- ሙዲ፡ ብሰንኪ ዝተፈላለዩ ለውጥታት ኣብ መበቆላዊ ውርሻ(ጂን)ዝመጽእ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ።
- ምስ ጥንሲ ዝመጽእ ሽኮርያ፡ ንግዚኡ ኣብ እዋን ጥንሲ ዝምዕብል ኮይኑ ምስ ግዜ ግና ናብ ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ንምምዕባል ዓቢ ስግኣተ - ሓደጋ ዘለዎ እዩ።

ሕክምና

ምምዕባል ሓደሽቲ መሳሪሒታትን መድሃኒታትን ንሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ዕለታዊ መነባብሮኦም ኣብ ምቅላል ዓቢ ተራ ይጻወት ኣለው።

ዝሓሹ ሜላታት፡ ልዑል ፍልጠት፡ ጥዑይ ኣመጋግባ፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ፡ ርእሰ-ክንክንን ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ከብድቲ ናይ ጥዕና ሳዕቤናት ካብ ምምዕባል ከም ዝንከ ጌሩ እዩ።

ኣርባዕተ እምኒ መኣዝን ኣብ ሕክምና ሽኮርያ:

- ድራኽ/ፍልጠት
- ኣመጋግባ
- ኣካላዊ ምንቅስቓስ
- ከም ኣድላይነቱ መድሃኒታት

ሕማም ሽኮርያ ዘለዎ ሰብ ነቲ ኣብ ደሙ ዘሎ ዓቐን ሽኮር ባዕሉ ኪዕቅኖ ክኽእል ኣለዎ። እዚ ንመዓልታዊ ህይወትካ ዝያዳ ውሕስነት ከም ዚህልዎ ይገብር። ድሕሪ'ዚ ድማ ነቲ ኣብ ደምካ ዘሎ ዓቐን ሽኮር ምስቲ እትገብሮ ንጥፈታት ብዚተሓሓዝ ክትቈጻጸሮ የኽእለካ።

ብዛዕባ እቲ ሕማም ፍልጠት ምህላው'ውን ኣገዳሲ እዩ። ኩሉ ነገር ብሓንሳእ ኪትመሃሮ ኣይከኣልን እዩ። ጽቡቕ ቊጽጽር ሕማም ሽኮርያ ንክህልወካ ከኣ ግዜ ኺወስድ ይኽእል እዩ። ይኹን እምበር ጽቡቕ ርእሰ ክንክን ንምግባር ስልጠናን ፍልጠትን ኣድላዪ እዩ።

ንስኻን ሓኪምካን ብሓባር ነቲ HbA1c (ናይ ነዊሕ እዋን ዓቐን ሽኮር) ከምኡ'ውን ኣብ ደም ዘሎ ዓቐን ሽኮር (ቅድሚ መግቢ ወይ ድሕሪ መግቢ) ብምዕቃን፡ ነቲ ኣብ ደም ዘሎ ዓቐን ሽኮር ንምስትኽኻሉ ክትግምግሙ ትኽእሉ ኢኹም።

ዋላ'ውን ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ይሃሉኻ ክብደት ሰብነት፡ ጸቕጢ ደም፡ ኮሌስትሮልን ትሪግሊሰራይድን ምቊጽጻርን ኣገዳሲ እዩ።

ብተወሳኺ'ውን ስሩዕ መርመራ ናይዞም ዝስዕቡ ምግባር ኣድላዪ እዩ።

- ኣዒንቲ፡ ንጕድኣት ረቲና ኣብ ግምት ዘእተው። ጕድኣት እንተ ዘይብልካ ግና ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክልተ ዓመት እኹል እዩ።
- ኣእጋር፡ ንቕስልን ጕድኣት መትንታትን ኣብ ግምት ዘእተወ ሓደ ክፋል ናይቲ ዓመታዊ መርመራ ኪኸውን ኣለዎ።

- ኮላሊት፡ ንኣብ ሽንቲ ዚርከብ ፕሮቲንን ንኣብ ደም ዚርከብ ክሬቲን ኣብ ግምት ዘእተወ ሓደ ክፋል ናይቲ ዓመታዊ መርመራ ኪኸውን ኣለዎ።
- ኣፍን ኣስናን፡ ሽኮርያ ንኣፍካ ስለዘድርቖ እተፈላለየ ናይ ኣስናንን ኣፍን ጸገማት ከስዕብ ይኽእል እዩ።

ኣብ ኩሉ ዓይነት ሕክምና ሽኮርያ ተወሳኺ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባር፡ ክራሽ እንተ ኣጋጢሙ ድማ ክብደት ምንካይ፡ ምልዋጥ ኣመጋግባን ከም ኣድላይነቱ ድማ ዓቐን ሽኮር ኣብ ደም ዝንኪ መድሃኒት ምጥቃም ኣገዳሲ እዩ።

> ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ነቲ ኣብ ደሞም ዘሎ ዓቐን ሽኮር ባዕሎም ኪዕቅንዎ ክኽእሉ ኣለዎም።

ኣርባዕተ ጽቡቓት ምኽርታት

ጥዑይ ኣመጋግባ፡ ኣየናይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ኣሎካ ብዘየገድስ ኣመጋግባኻ ኣብ ዓቀን ሽኮርካ፡ ኮሌስትሮልካን ኣብ ጸቕጢ ደምካን ዘሕድሮ ጽልዋታት ኣሎ። ከም ሳዕቤኑ ድማ እንድሕር ሕማም ሽኮርያ ሃልዩካ፡ ኣብቲ እትገብሮ ርእሰ-ክንክን ብሉጽ ዝኾነ ዓይነት ኣመጋግባ ምምራጽ ከጠቓልል ኣለዎ። ንዝያዳ ሓበሬታ፡ ኣብ diabetes.no/kosthold ርኣ።

ሽጋራ፡ ተትክኽ እንተኼንካ ክትሓድጎ ፈትን፡ ሽጋራ ምትካኽ ንሕማማት ልብን ሰራውር ደምን ንኽትቓላዕ ዘሎካ ተኽእሎ ክብ የብሎ እዩ። ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ድማ ነዞም ሕማማት እዚኦም ክቃልዑ ልዑል ተኽእሎ ኣለዎም።

ክብደት ሰብነት፡ ዘዕግበካ ክብደት ሰብነት ንምርካብ ፈትን። ምኽራሽ ሓደ ኣብ ምምዕባል ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ጽልዋ ዘለዎ ረቛሒ ክኸውን ይኽእል እዩ። ክብደት ምንካይ ኢንሱሊን ዝያዳ ብኣድማዒ ኣገባብ ክሰርሕ ይሕግዝ እዩ። ዝኸረሹ ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ ንልዑል ጸቕጢ ደም ዝተቓልዑ እዮም። እዚ ምስ ሽኮርያ ተደሚሩ ንናይ ልብን ሰራውር ደምን ሕማማት ንኽትቃላዕ ዘሎካ ዕድል ክብ የብሎ።

ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባር፡ ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባር ካብቲ ብዙሕ ረብሓታቱ ሓደ ክብደት ሰብነት ምንካይ እዩ። ኣካላዊ ምንቅስቓስ ኢንሱሊን ኣድማዒ ብዝኾነ ኣገባብ ክሰርሕን ዓቐን ሽኮር ኣብ ደም ክንክይን ይገብር። ኣካላዊ ምንቅስቓስ ነቲ ሕማቕ ኮሎስትሮል ክንኪ ነቲ “ጽቡቕ” ኮሎስትሮል ድማ ክብ ከም ዝብል ይገብሮ። ከምኡ’ውን ኣካላዊ ምንቅስቓስ ናይ ነዊሕ ግዜ ረብሓታት ኣለዉዎ። መዓልታዊ ናይ ፍርቂ ሰዓት እናቐልጠፍካ ዝግበር ምስጓም ይምከር። ጭቡጥ ውጽኢት ከተምጽእ፡ ክትረስንን ቀሩብ ክትርህጽን ኣሎካ።

መድሃኒታት

ብዙሓት ሕማም ሸኮርያ ዘለዎም ዋላ'ኳ ጽግዕተኛ ናይ መድሃኒት እንተኾኑ፡ ኣካላዊ ምንቅስቃሶም ክብ ምባልን እቶም ከስዓት ድማ ክብደት ሰብነቶም ምጉዳልን ኣመጋግብኦም ምቅያርን መሰረታውያን ነገራት ኣብ ምሕካም ሕማም ሸኮርያ እዮም።

ካልኣይ ዓይነት ሸኮርያ እንድሕር ተረኺቡካ፡ እቲ ሕክምናዊ ክንክን፡ ሜላ መነባብሮኻ ብምቅያር ጀመሮ። እንተኾነ ግና መብዛሕትኡ ግዜ እዚ ጥራይ እኹል ስለዘይኮነ፡ ብዙሓት ሰባት መድሃኒታት ማለት ከም ከኒናታት ወይ ኢንሱሊን ክወስዱ ክጅምሩ ኣለዎም።

እንተድኣ መድሃኒት ክትጅምር ወይ ድማ ኣብ ኣጠቃቕማ እቲ መድሃኒት ክትቅይር ዘገድድ ኩነታት ኣጋጢሙካ፡ ነዚ ኣቀዲምካ ምስ ሓኪምካ ክትዛተየሉ ኣገዳሲ እዩ።

ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሸኮርያ ንምፍዋስ ብዙሓት ብዝተፈላለየ መንገዲ ዝስርሑ ከኒናታት ኣለው። እቲ ቀዳማይ ምርጫ ሜታፎርሚን (Metformin) እዩ። ኣብዚ መወዳእታ እዋን ግና ካልኦት ብዙሓት ምርጫታት ኣብ ዕዳጋ ወሪዶም ኣለዉ።

> ኩሎም ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ጽግዕተኛ ናይቲ ናብ ኣካላቶም ዝውግእዎ ኢንሱሊን እዮም።

ኩሎም ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ጽግዕተኛ ናይቲ ናብ ኣካላቶም ዝውግእዎ ኢንሱሊን እዮም። ካብ ኣዝዩ ብቅልጡፍ ማለት (ሒደት ደቓይቕ) ኣትሒዙ ክሳዕ ንነዊሕ እዋን ማለት (ክሳዕ 42 ሰዓት) ዚዓዩ እተፈላለየ ዓይነት ኢንሱሊን ኣሎ። ኩሉ ሰብ ናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ኢንሱሊን ብርዒ ክህልዎ ኣለዎ። እቲ ምስ ሓኪምኩም ብሓባር ኄንኩም ትስርዕዎ ዓቀን ኢንሱሊን ድማ ኣብ ትሕቲ ቈርበትኩም ክትውግእዎ ኣለኩም። እትውግእዎ መጠን ኢንሱሊን ምስቲ ካልእ ዓቀን ሽኮር ደም ኣብ ምንካይ እትወስድዎ መድሃኒታት፣ ኣካላዊ ምውስዋስን እትምገብዎ መግብን ከምኡ'ውን ምስ ምልካዕ ናይቲ ኣብ ደም ዘሎ ዓቀን ሽኮርኩምን ብምንጽጻር ምትዕርራይ ክግበረሉ ኣለዎ።

ብዙሓት ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ናይ ኢንሱሊን ፑምፓ ይጥቀሙ እዮም። ገሊኣቶም ድማ ብቀጻሊ ዓቀን ሽኮር ኣብ ደሞም ዝልክዕ(CGM) ዝብሃል መለክዒ ይጥቀሙ እዮም።

ናይ ኢንሱሊን ፑምፓ ሓደ ዓይነት ሜካኒካዊ ፑምፓ እዩ።

ኢንሱሊን

ምምዝባዕ ፍርያት ኢንሱሊንን ኣድማዕነት ኢንሱሊን ኣብ ኣካላትናን፣ ኣብ ምቍጽጻር ዓቐን ሽኮር ኣብ ደምና ዓቢ ሳዕቤን ኣለዎ።

- ኢንሱሊን ድሕሪ ምምጋብና ኣብ ኣካላትና ዘለው ናይ ጭዋዳታትናን ናይ ስብሕን ዋሃዮታት ካብ ደም ሽኮር ንኽመጡ ይሕግዞም። በዚ መንገዲ እዚ ድማ ኣብ ደም ዘሎ መጠን ሽኮር ኣዝዩ ልዑል ካብ ምዃን ይከላኸል። ስለዚ ድማ እቲ ኢንሱሊን ነቲ ኣብ ደም ዘሎ ዓቀን ሽኮር ይንክዮ።
- ኢንሱሊን ነቲ ኣብ ጸላም ከብዲ ዝፈሪ ዓቀን ሽኮር ይቈጻጸሮን በዚ ኣገባብ እዚ ድማ ነቲ ኣብ ደም ዘሎ ዓቀን ሽኮር ኣብቲ ዘይንምገበሉ እዋን ንቡር ከም ዝኸውን ይገብሮ።

M
2 3 4

ሕልኽላኻት ሕማም ሽኮርያ

ግቡእ ቁጽጽር ዘይብሉ ሕማም ሽኮርያ ናብ ዝተፈላልየ ሕልኽላኻት ሕማም ከምርሕ ይኽእል እዩ። እዚ ድማ ኣብ ልቢ፣ ሰራውር ደም፣ ኣዒንቲ፣ ኣእጋር፣ ኰላሊት፣ መትንታትን ግርጻንን ሕማማት ኪስዕብ ይኽእል እዩ።

እዞም ከምዚኣቶም ዝኣመሰሉ ሕልኽላኻት ሕማም ሕማቕ ናብራ ከም እትነብርን ዕምሪ ሂወትካ ድማ ከም ዝሓጽርን ይገብሩ። መብዛሕትኦም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ድማ ሕልኽላኻት ሕማም ከየጋጥሞም ይፈርሁ እዮም።

ሕልኽላኻት ሕማም ብዙሕ ግዜ ምስ ናይ ነዊሕ እዋን ልዑል ዓቐን ሽኮር ኣብ ደም እተተሓሓዘ ምዃኑ መጽናዕታዊ ምርምራት ሰኒዶሞ ኣለው። ንዝያዳ ረብሓ ግና ኣብ ጸገማት ስርዓት ልቢን ሰራውር ደምን፣ ጸቕጢ ደምን ኮሌስትሮልን ኣብ ትሕቲ ቍጽጽር ምግባር ኣድላዪ እዩ። እዚ ኣብ ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ‘ውን እንተ ኾነ ኣገዳሲ እዩ።

ኣብዚ ሕጂ እዋን ካብቲ ሕልኽላኻት ንምርሓቕ ወይ ብዝያዳ ንኸይምዕብል ብዙሕ ነገራት ኪግበር ይከኣል እዩ። ኣብዚ ዝሓለፈ ዓሰርተታት ዓመታት ካብ ግዜ ናብ ግዜ እናተመሓየሸ ዚኸይድ ዘሎ ሕክምና ሽኮርያ ድማ ኣዝዮም ሒደት ሰባት ጥራይ እዮም ሕልኽላኻት ሕማም ዘማዕብሉ ዘለዉ።

በቲ ኻልእ ሸነኽ ግን ብዝሒ ቍጽሪ ብሕማም ሽኮርያ ዝተሓዙ ዘለው ሰባት ብምውሳኹን ገምጋም ዕምሪ ህይወት ወዲ ሰብ ድማ ኣዝዩ ስለ ዝወሰኸን፣ ቍጽሪ እቶም ብሰንኪ ሕማም ሽኮርያ ሕልኽላኻት ሕማም ዘጋጥሞም ዘለው ሰባት ኣይነከየን።

ንሕማም ሽኮርያ ስዒቡ ዝምጽእ ሕማማት ብህጹጽ ዝምዕብል ዘይኰነ ቀስ እንዳበለ ምስ ግዜ ዝምዕብል እዩ። እቲ ሕልኽላኻት ሕማም ቀስ እንዳበለ በብቑሩብ ስለዝምዕብል ሓደ ወዲ 50-60 ዓመት ካብ ሓሙሽተ ክሳብ ሸዱሽተ ዓመት ካብ ዕምሪ ዕድሚኡ ክጎድሎ ከሎ ሓደ ወዲ 80 ዓመት ምስ ኮነ ሕማም ሽኮርያ ዘማዕብል ግና ሕልኽላኻት ሕማም ኣየማዕብልን እዩ።

ልዑል ዓቐን ሽኮር ኣብ ደም፣ ድኻም፣ ምቅዛን፣ ናይ መዓልታዊ ንጥፈታትካ ብግቡእ ዘይምግባርን ምንካይን የስዕበልካ እዩ። ስለዚ ሓደ ብዕድመ ዝደፍአ ሰብ፣ ዋላ’ኳ ከምቲ ናይ ካልኦት ተሪር ኣይኹን ብግቡእ ዝተስተኻኸለ ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም ክህልዎ ኣለዎ። እዚ ኣብቲ ሞያዊ መርሓ መንገዲ’ውን ተገሊጹ ኣሎ።

ብዘይካ እቶም ኣብ መናበዩ ኣረጋውያንን ዘለውን ካልኦት ኩነታት ሂወቶም ኣጸቢቖም ዝነከዩ ሰባትን እንተዘኮይኑ ከም ሕክምናዊ ሸቶ እቲ HbA1c ኣብ ከባቢ 7% ክኸውን ከምዘለዎ ይምከር።

እዚኣቶም ዓቐን ሸኮር ደሞም ካብ 12-14 mmol/l ክበዝሕ ከም ዘይብሉ እዩ ዝምከሮም። ብዙሓት ብዕድመ ዝደፍኡ ሰባት ሸኮርያ ከም ዝሓዞም ክፍለጥ ከሎ ድሮ ሕልኽላኻት ሕማም ኣማዒብሎም ከምዘለው ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

> እቲ ሕልኽላኻት ሕማም ቀስ እንዳበለ በብቑሩብ ስለዝምዕብል ሓደ ወዲ 50-60 ዓመት ካብ ሓሙሽተ ክሳብ ሽዱሽተ ዓመት ካብ ዕምሪ ዕድሚኡ ክጎድሎ ከሎ ሓደ ወዲ 80 ዓመት ምስ ኮነ ሕማም ሸኮርያ ዘማዕብል ግና ሕልኽላኻት ሕማም ኣየማዕብልን እዩ።

ትሑት ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም

(ውኖ ናይ ምስሓት ስምዒት/ሂፖግሊከሚ)

ትሕቲ 4 mmol/l ዝዓቐኑ ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም ትሑት ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም/ሃይፖግላይካይምያ ወይ ውኖ ናይ ምስሓት ስምዒት ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ትሑት ዓቀን ሽኾር ኣብ ደም ምህላው ክሳብ ምሉእ ብምሉእ ንቑሕን ድሉውን ክትከውን ኣብ ዘድልየሉ ኩነታት ንኣብነት ምዝዋር መኪና እንተዘይሃሊኻ ሓደገኛ ኣይኰነን።

ኢንሱሊን ወይ ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም ዚንክዩ ከኒታት ናይ ሱልፎኒሉርያ (SU) ትሕዝቶ ዘለዎ ምጥቃም ኣብ ደም ዘሎ ዓቀን ሽኮርካ ታሕቲ ከውርዶን ውኖኻ ናይ ምጥፋእ ስምዒትን ከም ዚስምዓካን ኪገብር ይኽእል እዩ። ኣብቲ ብከኒና ጥራሕ ሕክምና ዝግበረሉ ግን ውኖ ምጥፋእ ሳሕቲ እንተ ዘይኰይኑ ኣይርኣን እዩ። እዚ ድሕሪ ነቲ ትውስዶ መድሃኒት ከይነከኻ ኣብ ኣመጋግባኻ ዓቢ ለውጢ ድሕሪ ምግባር፡ ድሕሪ ብርቱዕ ሕማም ወይ ካልእ መድሃኒት ማለት ነዚ መነከዩ ሽኮር ዘሕይል ከኒና ምስ ትወስድ ዝርኣ እዩ።

ኣብ ደም ዘሎ ዓቀን ሽኮር ኪንኪ ኸሎ ዝፈጥሮ ምልክታት ወይ ሕማም ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዝፈላለ ኮይኑ፡ ምስ ግዜ'ውን ክቀያየር ዝኽእል እዩ። መብዛሕትኡ ሰብ ግን ገለ ካብዚ ዝስዕቡ ምልክታት ማለት ከም ረሃጽ፡ምንቅጥቃጥ፡ዘይምቕሳን፡ ጥሜት፡ ፍርሂ፡ ሓርቖትን ምንሃር ተረግታ ልቢን (ዲጉዲጉ ምባል) የጋጥሞ እዩ።
ኣብ ደም ዘሎ ሽኮር ኣዝዩ ኣብ ዝትሕተሉ ግዜ መብዛሕትኡ ግዜ (ኢንሱሊን ሾክ) ተባሂሉ ኣብ ዚጽዋዕ ግና ዝሰኽረካን መስትያትዊ ትርኢትን (ኵሉ ነገር ብግልባጡ) መሲሉ ኺርአየካ ይኽእልን እዩ። እዚ ድማ ናብ ሃለዋት ምጥፋእን ምንፍርፋርን ክምዕብል ዚኽእል እኳ እንተ ኾነ፡ ነቶም ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ግና ብኣዝዩ ትሑት ደረጃ ጥራሕ እዩ ዝጸልዎም።

ኣካላዊ ምውስዋስ ምግባር ሰብነት ንኢንሱሊን ዘለዎ ስምዒት የመሓይሾ እዩ። እዚ ድማ ንንውሕ ዝበለ ሰዓታት ክቕጽል ይኽእል እዩ። ስለዚ ሓደ ሓደ ግዜ ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም ኣዝዩ ከይትሕት ወይ ስምዒት ሃለዋት ምጥፋእ ምእንቲ ከይምጽእ ኣካላዊ ምውስዋስ ኣብ ትገብረሉ እዋንን ድሕሪ ምግባርካን ሽኮራዊ ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ክትበልዕ ወይ ዝስተ ክትሰቲ ኣገዳሲ ከኸውን ይኽእል እዩ።

ምልክታት ሕማም ውኖኻ ናይ ምጥፋእ ስምዒት ክስምዓካ ከሎ(ፎሊን)

ትሑት ዓቀን ሽኾር ኣብ ደም/ሂፖግሊኬሚ <3.5 mmol/L

- ድኻም
- ረሃጽ
- ምግልባጥ ባህርያት
- ሕማም ርእሲ
- ጥሜት
- ዘይርጉእነትን ፍርሕን
- ስምዒት ምጥፋእ ውኖ
- ምንቅጥቃጥ/ፈጥፈጥ ምባል
- ምፍሕሻው
- ናይ ምርኣይ ሽግራት

ሃላዋትካ ናይ ምጥፋእ ስምዒት ዝስምዓካ፡ ኣብ ኣካላትካ ብዙሕ ኢንሱሊን ክህሉ ከሎ ስለዝኾነ ኣብ ደምካ ዘሎ ዓቐን ሽኮር ክብ ንምባል ሽኮር/ካርቦሃይድረይት የድልየካ። እንተድኣ ዓቐን ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኮር ክብ ዘይኢሉ ወይ ሃለዋትካ እንተ ጠፊኡካ ናብ 113 ደውል።

ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም ብኸመይ መንገዲ ክብ ከብሎ ይኽእል

እንተድኣ ኣብ ደምካ ዘሎ ዓቀን ሽኮር ትሑት ኮይኑ ቀልጢፍካ ሽኮራዊ ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ኽትበልዕ ወይ ዝስተ ክትሰቲ ኣሎካ። ፍሩታ፡ ዕንኳር ሽኮር፡ ምቁር ልስሉስ መስተ፡ ጽሟቕ ወይ ጸባ ዓቀን ሽኮር ኣብ ደምካ ብቕልጡፍ ክብ ንምባል ተመረጽቲ እዮም።

እቲ ውኖ ናይ ምጥፋእ ስምዒት ምስ ኣቋረጸ እቲ ስምዒት ምእንቲ ኸይምለስ ሕብስቲ ክትበልዕ ጽቡቕ እዩ። እቲ ሽኮርያ ዘለዎ ሰብ ኣብ እዋን ከቢድ ስምዒት ምጥፋእ ውኖ ድንግርግር ክብል ስለዝኽእል ሽኮር ንኽረክብ ወይ ግሉካጎን ንኽውጋእ ሓገዝ የድልዮ እዩ። ኣብ እዋን ሃለዋት ምጥፋእ ግና ሓኪም ክጽዋዕ ኣለዎ።

ልዑል ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም

(ሂፐርግሊከሚ)

ምህላው ልዑል ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም ንሓጺር እዋን ሓደገኛ ኣይኮነን። እንተኾነ ግን ንነዊሕ እዋን ክብ ኢሉ ክጸንሕ የብሉን።

እንተድኣ ኣዝዩ ልዑል ዓቀን ሽኮር ኣብ ደም ንነዊሕ እዋን ሒዝካ ተጓዒዝካ ኣሲዳዊ ምምራዝ (ኬቶኣሲዶሲስ) ከስዕበልካ ይኽእል እዩ። እዚ ሞት ኬስዕብ ዚኽእል እኳ እንተ ኾነ እቶም ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ግና ብኣዝዩ ትሑት ደርጃ ጥራሕ እዩ ዝምልከቶም።

ዝኾነ ኹይኑ ነቲ ምልክታት ከተቕልበሉ ግና ጽቡቕ እዩ።

- ጽምእን ወሰኽ ዓቀን ሽንቲን
- ሓፈሻዊ ምንካይ ኵነታት ጥዕና
- ቃንዛ ከብዲ፡ዕግርግር ምባልን ተምላስን
- ድንግርግር ምባልን ምንካይ ውኖን
- ሽታ ስትንፋስ ኣሴቶን (ምቁር፡ ቁሩብ ንመስደዲ ኣዝማልቶ ዝመሳሰል)

ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ዓቀን ሽኮር ደሞም ብዙሕ እዋን ስለዝቀያየር፣ ዋላ ነቶም ናይ ኢንሱሊን ፑምፓ ዚጥቀሙ ሰባት'ውን ኬቶ ኣሲዶሲስ ኣብ ሓደጋ ዜእትዎም እዩ።

> ውኖኻ ናይ ምጥፋእ ስምዒት ዝተፈላለየ ክብደት ዘለዎ ኮይኑ፣ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ድማ ብዝተፈላለየ መንገዲ ክርኣ ይኽእል እዩ።

ምልክታት ልዑል ዓቐን ሽኮር ኣብ ደም

ሂፐርግሊከሚ >10 mmol/L

- ጽልግልግምባል
- ድኻም
- ብዙሕ ዓቐን ሽንቲ
- ምድራቕ ኣብ ኣፍን ልፋጭን
- ጽምኢ

ኣብ እዋን ኣሲዳዊ ምምራዝ/ኬቶኣሲዶሲስ ኣካላት ብርቱዕ ጉድለት ኢንሱሊን ኣጋጢምዎ ኣሎ ማለት እዩ። እዚ ከም ተምላስ፡ ቃንዛ ከብዲ፡ ምጥፋእ ሃለዋት፡ ቅልጡፍ ምስትንፋስን ናይ ኣሴቶን/መሰደዲ ኣዝማልቶ ዝጨኑ ትንፋስ ዝኣመሰለ ምልክታት ከርኢ ይኽእል እዩ። እቶም ቀንዲ ጠንቅታት ኬቶኣሲዶሲስ ሓድሽ ዝተፈለጠ ቀዳማይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ፡ ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ ዘለዎም እሞ ረስኒ ዝተሓውሶ ካልእ ዓይነት ሕማም ምስ ዝሓሙ ወይ ድማ እታ ናይ ኢንሱሊን ፑምፓ ምስትበላሾ ዘጋጥም እዩ።

ምስ ሕማም ሸኮርያ ምንባር

ብዙሓት ሰባት ስለምንታይ ”ንዓይ ከምዚ ዘጋጥመኒ” ክብሉን ስምዒታዊ ምላሽ ድማ ክህቡን ንቡር እዩ።

እዚ ሓድሽ ኩነታት እዚ ኣብ ህይወት ዜጋጥም ቅልውላው ጌርካ ኺርአ ይከኣል እዩ። ብዙሓት ሰባት ከኣ ብዛዕባ መጻኢኦም ኣዝዮም ይጭነቑ እዮም። ብተወሳኺ ገለ ገለ ሰባት ካልኦት ነቲ ዅነታቶም ክርድእሎም ፍቓደኛታት ዘይኰኑ ኮይኑ ይስምዖም።

ብዛዕባ ሸኮርያ ብዙሕ ግጉይ ዝዀነ መርዳእታታት እዩ ዘሎ። እቲ ብዙሓት ሰባት ዚገብርዎ ሕክምና ካብ ስድራ ቤትን ሰብ ሞያ ጥዕናን ጽኑዕ ሕግታት ስለ ዘለዎ እቶም ሕማም ሸኮርያ ዘለዎም ሰባት፡ በቲ ኣብ ደም ዘሎ ዓቐን ሸኮሮም ዝፍረዱ ኮይኑ ክስምዖም ይኽእል እዩ።

ገለ ገለ ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሸኮርያ ዘለዎም ሰባት ይሓፍሩን ጣዕሳ ይስምዖምን ነቲ ሕማም ድማ ምናልባት ካብ ካልኦት ኪሓብእዎ ይመርጹ።

እቲ ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሸኮርያ ሙብዛሕትኡ ግዜ ”ሕማም ኣነባብራ” ተባሂሉ ስለዚጽዋዕ ነቲ ሕማም ብቐሊሉ ንኽትቅበሎ ኣይሕግዝን እዩ። ይኹን እምበር ምርምራዊ መጽናዕትታት ከም ዜሕብርዎ ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሸኮርያ ኣብ ምምዕባል፡ ስድራቤታዊ ተወርሶ ሓደ ኣዝዩ ኣገዳሲ ረቛሒ ምዃኑ እዩ ዝግለጽ። ቀዳማይ ዓይነት ሕማም ሸኮርያን ላዳን ግና ጠንቂ እቲ ሕማም እንታይ ምዃኑ ብዙሕ ብርግጽ ኣይፍለጥን እዩ።

ሸኮርያ እንተ ሃልዩካ ነባሪ ሕማም ከምዝሓመምካ ተረዲእካ ኽትቅበሎ ኣሎካ። ግቡእ ሕክምና ምእንቲ ኽትገብር ድማ ካብ መጀመርታ ኣትሒዝካ ደገፍን ሓገዝን ክትረክብ ኣሎካ። ዝኾነ ኾይኑ ብዙሓት ሸኮርያ ዘለዎምን ኣዝማዶምን እቲ ሕማም ምስተነጸረ (ድያግኖስ) ምስተገበረ እፎይታ ይረኽቡ እዮም።

ምስቲ ኣብቲ እትነብረሉ ቦታ ዘሎ ኣገልግሎት ጥዕና ጽቡቕ ምትሕብባር ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ ሽኮርያ ዚግደስን ብግህዶ ኽትዛረቦ እትኽእልን ሓኪም ምጥራይ ድማ ኣገዳሲ እዩ።

ሽኮርያ ሕዱር ሕማም ኮይኑ ፈጺሙ ”ዕረፍቲ ዘይህብን” ነቲ መዓልታዊ ሓላፍነት ስራሕ ሰብነት ድማ ባዕልኻ ክትስከሞ ከም ዘሎካ ዝገብርን ሕማም እዩ። ኣብ ደምካ ዘሎ ዓቐን ሽኮር ብብዙሕ ነገራት ማለት ብእትበልዖ፡ እትሰትዮ፡ ሕማም፡ ኣካላዊ ምውስዋስ፡ ጭንቀት፡ ኣልኮላዊ መስተኒ ወዘተረፈን ስለ ዚጽሎ ኩሉ ሳዕ ብድሆ ኼጋጥመካ ይኽእል እዩ።

እቲ በዳሂ ዝኾነ ነገር ኣብ መዓልታዊ ህይወትካን ኣብ ስድራቤትካን ዝበለጸ ናጽነትን፡ ዕግበትን ውሕስነትን ዚህበካ መደብ ሕክምና ምርካብ እዩ። ኣብ ሓጺርን ይኹን ነዊሕ ግዜ እቲ ዝበለጸ መድሃኒት፡ ንርእስኻ ምእማን እዩ።

እቲ ዕላማ ከም ሕሙም ከይተሰምዓካ ጽቡቕ፡ ነዊሕን ንቡርን ናብራ ምንባር እዩ። ነቲ ሕማም ንኽትመልኮ ሓበሬታን ተመክሮን ግዴታ ባዕልኻ ክትረክብ ኣሎካ።

እዚ ግዜን ፍልጠትን ዝሓትት እዩ። ብደገፍ ኣዝማድን ሰብ ሞያ ጥዕናን ድማ ሓድሽ ተመክሮታት ንኽትረክብ ፍልጠትን ትብዓትን የድልየካ እዩ።

ኣብቲ ኣብ ኩለን ኣብዚ ሃገር ብዝርከባ ሆስፒታላት ዝዳሎ ናይ ምምሃርን ናይ ምጽዋርን ኣስተምህሮታት ምስታፍ ጽቡቕ ጅማረ እዩ። ስልጠና ኽትረክብ መሰል ስለዘሎካ ሓኪምካ ድማ ኣብቲ ናይ ጅማረ-ኮርስ ከመሓላልፈካ ጽቡቕ እዩ።
ግቡእ ምቁጽጻር ዘለዎ ሕማም ሽኮርያ ማለት ኣብ ደምካ ዘሎ ዓቀን ሽኮር ከመይ ጌርካ ብስሩዕን ዕሩይን መንገዲ ክትቆጻጸሮ ከምትኽእል ምፍላጥ ማለት እዩ።

ጽቡቕ ቊጽጽር ምግባር ብግቡእ ዝሰርሕ ኣካላት ይህብ። ኣብ ነዊሕ እዋን ካብ ዝስዕብ መጒዳእቲ ኣካላት ድማ ውሕስነት ዝህበካ እዩ። ሓንሳብ ጥራሕ ዘጋጥም ልዑል ዓቐን ሽኮር ዘይኮነስ እቲ ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ልዑል ዓቀን ሽኮር እቲ ጎዳኢ ምዃኑ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። ስለዚ ድማ እዩ እቲ ናይ ነዊሕ እዋን ዓቀን ሽኮር (HbA1c) ብስሩዕ መርመራ ምግባር ኣገዳሲ ዝኸውን።

> ሽኮርያ ሕዱር ሕማም ኮይኑ ፈጺሙ ”ዕረፍቲ ዘይህብን” ነቲ ናይ መዓልታዊ ሓላፍነት ስራሕ ሰብነት ድማ ባዕልኻ ክትስከሞ ዘገድድን ሕማም እዩ።

> እቲ ዕላማ ከም ሕሙም ከይተሰምዓካ ጽቡቕ፡ ነዊሕን ንቡርን ናብራ ምንባር እዩ። ነቲ ሕማም ንኽትመልኮ ሓበሬታን ተመክሮን ግዴታ ባዕልኻ ክትረክብ ኣሎካ።

ኩሎም ቀዳማይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ኣብ ስፔሻሊስት እቶም ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ ዘለዎም ድማ ኣብ ቀዋሚ ሓኪሞም ብምኻድ ስሩዕ መርመራ ክገብሩ ኣለዎም።

ላዳ (LADA) ዝዓይነቱ ዘለካ ምስትኸውን ኣብ ቀዋሚ ሓኪምካ ጀምር ድሕሪ ግዜ ድማ ናብ ስፔሻሊስት ምኻድ የድልየካ ይኸውን እዩ። ዝኾነ ይኹን ሓንሳእ ኣብ ዓመት ናብ ሓኪምካ ብምኻድ መርመራ ኽትገብር ኣገዳሲ እዩ። እቲ ሓኪምካ ድማ ካብ ካልእ እዋን ንላዕሊ ብዝሕ ዝበለ ዝተፈላለየ መርመራ ክገብረልካ ኣለዎ።

ሰብ መዚ ጥዕና ኖርወይ ሕማም ሽኮርያ ንምሕካም ዚሕግዝ መምርሒታት ኣብ 2016 ኣዳልዩ እዩ። እዚ ኸኣ ተጠቀምቲ ክጥቀምሉ ብዝጥዕም ኣገባብ (ንኣብነት ኣብ diabetes.no ካብ ክረምቲ 2017 ኣትሒዙ) ተቀሪቡ ይርከብ። ኣድላዪ ኹይኑ እንተ ተሰሚዑካ እዚ መምርሒታት ሕክምና እዚ ክትረኽቦን ምስ ሓኪም ኣብ እትገብሮ ዝርርብ ድማ ክትጥቀመሉን ትኽእል ኢኻ።

በይንኻ ኣይኮንካን

ሕማም ሽኮርያ ሓደ ካብቶም ኣብ ኖርወይ ዘጋጥሙ ዝዓበዩ ናይ ጥዕና ጸገማት ኮይኑ ብድሕር ሕጂ'ውን ዝቕጽል እዩ።

ኣብ ኖርወይ ኣስታት 200,000 ዝኾኑ ሰባት ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ፡ 28,000 ዝኾኑ ድማ ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ ብድምር ከባቢ 230.000 ሕማም ሽኮርያ ከም ዘለዎም ተነጺሩ ኣሎ። ኣብ ውሽጢ እዚ ድምር እዚ ድማ ብግምት 40,000 ዝኾኑ ሰባት ላዳ ዝዓይነቱ ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ኣለዉ። ብተወሳኺ ብዙሓት ሰባት ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ከም ዘለዎም ዘይፈልጡ ኣለው። ብኻልእ ኣበሃህላ ኣብ ኖርወይ ቍጽሪ እቶም ዘይተነጸሩ (ድያግኖስ ዘይተገብሩ) ሰባት ኣብ ግምት ብምእታው ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ካብ 300,000 ክሳዕ 400,000 ክበጽሕ ይኽእል እዩ።

ብዛዕባ ሽኮርያ ብዙሕ ካብ ሓቂ ዝረሓቀ ቤላ ቤለው ኣሎ። እዚ ኸኣ ምናልባት እቲ ሕማም "ርኡይ" ስለዘይኮነ ኪኸውን ይኽእል እዩ።

ሕማም ሽኮርያ ከም ዘሎካ ብምርኣይ ጥራሕ ክፈልጠካ ዚኽእል ዋላ ሓደ ሰብ የልቦን።

ንሕማምካ ትመልኮ እንተ ኼንካ ከም ኩሎም ሰባት ብዘይ ጸገም ክትነብር ትኽእል ኢኻ። ገለ ገለ ሰባት ብዛዕባ እቲ ሕማም ንኻልኦት ምንጋር የጸግሞም እዩ። ገሊኦም ንመሳርሕቶም ወይ ንኻልኦት ሰባት ብብሕታዊ ጸገሞም ጾር ክኾንዎም ኣይደልዩን እዮም።
እንተ'ኾነ ግና እቶም ትራኸቦም ሰባት ዝኾነ ኩነታት እንተድኣ ተፈጢሩ እንታይ ክገብሩ ከም ዘለዎም መታን ኽፈልጡ ብዛዕባ እቲ ሕማም ክፈልጡ ይደልዩ እዮም።

ብዙሓት ሰባት ብዛዕባ ሕክምና ሕማም ሽኮርያ ብዙሕን ውሑዱን ግጉይ ዝኾነ ነገራት ይፈልጡ እዮም። ስለዚ ድማ ቕኑዕን እዋና'ውን ዝኾነ ሓበሬታ ኪረኽቡ ኣገዳሲ እዩ። ዝኾነ ይኹን ሕቶ እንተ ኣልዩካ ኣብ ክፉት መስመር ሽኮርያ(Diabeteslinjen) ብቴሌፎን 815 21 948 ወይ ብኢ-መይል ወይ ከኣ ብመንገዲ መርበብ ሓበሬታ diabetes.no (ኣብዚ ሓጺር ናይ ጽሑፍ ምቅይያር እውን ክግበር ይክኣል እዩ) ብምጥቃም ተወከስ።

> ብዛዕባ ሽኮርያ ብዙሕ ካብ ሓቂ ዝረሓቀ ጽውጽዋያት ኣሎ።

ናብና እንኳዕ ብደሐን መጻእካ

ሽኮርያ ምስ ሕማም እተተሓሓዘ እዩ - ማሕበር ሽኮርያ ግና ምስ ዝሓሸ ጥዕና ዝተተሓሓዘ እዩ። ብዛዕባ ሽኮርያ ብዙሕ ጽውጽዋያት ኣሎ። መብዛሕትኡ ጽውጽዋያት ግና ሓቂ ኣይኮነን። ኣባላት ማሕበር ሽኮርያ ድማ ነዚ ይፈልጥዎ እዮም።

እንተድኣ ንስኻ ወይ ካልእ እተፍቅሮ ሰብ ሽኮርያ ሓሚምኩም ምሳና ኽትሓብሩ ትኽእሉ ኢኹም። ነቲ ዝውሃበካ ብዝሒ ሓበሬታታትን ኣጸጋሚ ናይ ሕክምና ሓረጋትን ከነረድኣካ ንኽእል ኢና። እንተኾነ ግና ዝኾነ ይኹን ጭንቀት ከተዘንቱ ወይ ሓጐስ ከተካፍል እንተ ደሊኻ ንነብስኻ ስምዓያ።

- ኣባል ማሕበር ሽኮርያ ምዃን ማለት ነቲ ናይ ሓባር ዕላማና ምእንቲ ኽንወቅዕ ኣብቲ ሕብረት ዝያዳ ጽልዋ ኣብ ምግባር ትሕግዝ ኣለኻ ማለት እዩ። ነቶም ከም ናትካ ዓይነት ኵነታት ዘለዎም ሰባት ክትሕግዞም ትኽእል ኢኻ። ልዕሊ ኹሉ ድማ በይንኻ ኸም ዘይኮንካ ኽትግንዘብ ትኽእል ኢኻ። ብማሕበር ሽኮርያ ኣቢልካ ኣብ ኮርሳት ክትካፈል ትኽእል ኢኻ። እቲ ዕላማ ድማ ሓድሽ ፍልጠት፡ ግብራዊ ስልጠናን ድራኸን ብምርካብ ርእሰ-ምክንኻንካ ምምሕያሽ እዩ።
- ንሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት፡ ሓገዝ ኣብ ምርካብ ሞያ ኣብ ምምራጽ፡ ፍቓድ መምርሒ መኪና ኣብ ምውጻእን መድሕን ኣብ ምእታውን ካልእን ዘገልግሉ ፍሉያት ሕግታት ኣለው። ኣባል ማሕበር ሽኮርያ ብምዃን ኣብ ዝኾነ ይኹን እዋን ብዛዕባ እዚ ሕጂ ዘሎ ሕግታት እዋናዊ ሓበሬታ ኽትረክብ ትኽእል ኢኻ። እዚ ማሕበር እዚ ብዛዕባ ሕማም ሽኮርያ ኣብ ኣባላቱን ቤተሰቦምን ዘሎ ፍልጠት ኣብ ምስፋሕ፡ ንሰብ ሞያ ጥዕና ሓደሽቲን እዋናውን ሓበሬታታት ኣብ ምሃብ፡ ኣብቲ ሕበረተሰብ ዘሎ ሓፈሻዊ ፍልጠት ሕማም ሽኮርያ ኣብ ምስፋሕን ንፖለቲከኛታትን ሰብ-መዚን ድማ ሓበሬታ ኣብ ምሃብን ጽልዋ ኣብ ምሕዳርን ይሰርሕ። ካብ ከኢላታት ምኽሪ ንምርካብ፡ ሓበሬታ ክስደደልካ ወይ ብዛዕባ ትሓስቦ ነገራት ምሳና ክትዘራረብ እንትደሊኻን ወትሩ ናብቲ ማሕበር ክትድውል ትኽእል ኢኻ።.
- ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ንሕማሞም ብኸመይ ከም ዝመልክዎ ኺመሃሩ ኣለዎም። እቲ ምስ ስፔሻሊስት ኣገልግሎት ጥዕና ዚተሓሓዝ ሕጊ፡ ሕሙማትን ቤተሰቦምን ምስልጣን ሓደ ኻብቶም ኣብ ሆስፒታላት ኖርወይ ክገበሩ ዘለዎም ኣርባዕተ ቐንዲ ዕዮታት ምዃኑ ይገልጽ። ስለዚ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ነቶም ኣብዚ ቀረባ እዋን ሕማም ሽኮርያ ከም ዘለዎም ዝተረጋገጹ ሰባት ናይ ጀመርቲ ኮርስ የዳልዉሎም እዮም። ሓኪምካ ናብዚ ናይ ጀመርቲ ኮርስ ከመሓላልፈካ ንገሮ።

- ማሕበር ሽኮርያ ምርምራዊ መጽናዕትታት ንምግባርን ሓበሬታ ንምርካብን ገንዘብ የዋህልል። ኣብዚ እዋን እዚ ብዛዕባ ሽኮርያ እተገብረ ምርምራዊ መጽናዕትታት ብዙሕ ሓደሽቲ ርኽበታት የርኢ ኣሎ። ኣብዚ ሕጂ እዋን ብሓቂ ነቲ ሕማም ክንከላኸለሉ ንኽእል መንገድታት ንርኢ ኣሎና። ምናልባት ኣብ ነዊሕ መጻኢ ድማ ሕማም ሽኮርያ ንፍውሰሉ ኣገባብ ንረክብ ንኸውን። እዚ ማሕበር እዚ ነቶም ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ዚወሃብ ሕክምና ንምምሕያሽ ምስ ተመራመርቲ፡ ሓካይምን ካልኦትን ኣብ ሕክምናዊ ሞያታት ዝነጥፉን ብሓባር ይሰርሕ።

- ክፉት መስመር ሽኮርያ ዚብሃል መስመር (Diabeteslinjen) ማሕበር ሽኮርያ ብመንገዲ ቴሌፎን፡ ኢንተርነትን ገጽ ንገጽን (face2face) ኣገልግሎት መርሓ መንገዲ ዝህበሉ እዩ። ኣድላዪ እንተ ኾይኑ ምስ ሙኩራት መራሕቲ መንገዲ ወይ ምስ ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ። ብዘይካ ብቛንቋ ኖርዌጂያን ብቛንቛታት ኢንግሊሽ፡ ዓረብ፡ ሶማሊ፡ ቱርኪን ኡርዱ/ፑንጃቢን መልሲ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

- ማሕበር ሽኮርያ ነታ ድያቤትስ(Diabetes) ትብል መጽሄት ኣብ ዓመት ሽዱሽተ ግዜ ከምኡ ድማ ነታ ብፍላይ ናብ ሰብ ሞያ ጥዕና ዘተኮረት ዲያቤትስፎርም(Diabetesforum) ኣብ ዓመት ኣርባዕተ ግዜ የሕትም። ብተወሳኺ ኣብ diabetes.no እውን ዜናታትን እዋናዊ ሓበሬታታትን ኪርከብ ይከኣል እዩ።

ብዛዕባ ሽኮርያ ሕቶታት ኣሎካ'ዶ?

ምስ ክፉት መስመር ሽኮርያ(Diabeteslinjen) መዓልታዊ ካብ ሰዓት 9.00–15.00 ርክብ ግበር።

diabetes.no/linjen

815 21 948

ኣባል ኵን፡ ድምጽኻ ኣለቅሓና

ኣባል ብምዃንካ ጥራሕ ኣብዚ ዝስዕብ ኣበርክቶ ኣሎካ፡

- ምርምራዊ መጽናዕትታት ኣብ ሽኮርያ
- ዝሓሸ መሰላት ንኹሎም እቶም ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ቖልዑ ይኹኑ ዓበይቲ
- እቶም ሰብ ሞያ ጥዕና እዋናዊ ሓበሬታታት ይረኽቡ፡ እዚ ድማ ንዓኻ እቲ
- ዝበለጸ ሕክምናዊ ኣበርክቶ ይገብሩልካ
- ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻ ምእላይ ብቕዓቱ ዝተረጋገጸ ሓበሬታ ትረክብ
- ኣብቲ ትነብረሉ ከባቢ ሽኮርያ ንዘለዎም ሰባትን ኣዝማዶምን ዘተኣማምን ውሕስነት ዘለዎ መራኸቢ ቦታታት ትረክብ

ዝያዳ ጥቅምታት ኣባልነት ክትርኢ እንተ ደሊኻ ኣብ:
diabetes.no/medlemsfordeler ርአ።

ሓለፋታት ኣባልነት

- እታ ሸኮርያ እትበሃል መጽሔት ኣብ ዓመት ሸዱሸተ ግዜ ትስደደልካ።

- ፍሉዩ ናይ መድሕን ኣባልነት፡ ኣብ እዋን ሓደጋ ናይ መጉዳእቲ መድሕን ምስ ናይ ምእላይ መድሕን ካብ ብሊብወንደ መድሕን (BliBoende forsikring)።

- ክፉት መስመር ሸኮርያ (Diabeteslinjen) ሕቶታት ምሕታት እቶም ክኢላታት ከኣ ብኢንተርነት ወይ ብተሌፎን ይምልሱ። ብቋንቋታት ህንዲ፡ ፑንጃቢ፡ ኢንግሊሽ፡ ኡርዱ፡ ቱርኪ፡ ፖርቱጋል፡ ስጳኛ፡ ሶማሊን ታሚልን መልሲ ኽትረክብ ትኽእል ኢኻ።

- ዕድላት ናይ ኮርሳት፡ ኣስተምህሮታት፡ ንጥፈታት፡ ዙረትን ማሕበራዊ ሂወትን ምርካብ።

- ገጻተይ (Min side) ንኣባላት ጥራይ እዩ። ጽቡቕ ዋጋታት ኣባልነት፡ ንብረታትን ፍሉይ ምንካይን ዋጋ ኣብ ምርካብን ወዘተ ይሕግዝ።

- እዋናዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ኹሉ መዳያት እቲ ሕማም

- ናይ ጠበቃ ሓገዝ፡ ኣብ መጀመርታ ምኽሪ ብናጻ ይወሃበካ ተወሳኺ ሓገዝ ዜድልየካ እንተ ኾይኑ ግና ዋጋ ናይቲ ሰዓታት ይንኪ።

- ብመሰረት ስምምዕ FFO. ውዕል ምስ ሆቴላት ስካንዲክ ቾይስ ሆቴላት ስካንዲናቭያ ከምኡ'ውን ሆቴላት ቶን።

- ኣብታ ኣብ ኖርወይ ብዕቤታ ካልኣይቲ ዝኾነት መከፋፈሊት ኤሌክትሪክ ፈዮርድክራፍት ዝለዓለ 5 ናይ ዋጋ ውሕስነት። ማሕበር ሸኮርያ ነቲ ናይ ኤለክትሪክ ውዕል ክትጥቀመሉ ከለኻ እውን ቀጥታዊ ደገፍ ይረክብ እዩ።

- ዝሓሰረ ነዳዲ ብካርድ ናይ Cirkle K። ብተወሳኺ ማሕበር ሸኮርያ ካብ ነፍሲ ወከፍ ትመልኦ ሊትሮ ብቐጥታ ደገፍ ይረክብ እዩ።

- ሕጉስ ናይ ኅልፍ ግሪን። ብሞያውያን ተጻወቲ ኅልፎ ዚወሃብ መሰረታዊ ስልጠና ኅልፍ።

- ምስ ማሕበር ኅልፍ ኖርወይ ምትሕብባርን በዚ ኣጋጣሚ እዚ ድማ

እወ: ኣነ ኣባል ማሕበር ሽኮርያ ክኸውን ይደሊ እየ።

(ብንጹር ጽሓፍ)

ስም: ....

ኣድራሻ: ....

ቁጽሪ ፖስታ: .... ቦታ: ....

ኢ-መይል:

....

ዝተወለድካሉ ዕለት: .... ቴሌፎን: ....

☐ ስሩዕ ኣባልነት kr 450,-

☐ ናይ ደጋፊ ኣብልነት kr 150,-

☐ ኣባልነት ሰብ ሞያ ጥዕና kr 450,-

ሞያ: ....

☐ ምጉዳል ዋጋ ዝተገበረሉ ኣባልነት kr 225,-

(መንእሰያት ኣብ ክሊ18–25 ዓመት ዘለው: ተመሃሮ ክሳብ 30 ዓመት ዝመልኡ: ኣብ ትሑት መጠን ጥሮታ ዘለው: ብሕክምናዊ ምኽንያታት ጥሮታ ዝኣተው እሞ ኣታዊኦም ድማ ክሳብ2G ዝኾነ)

እዚ ሓበሬታ እዚ ንዓኻ ዝሰማማዕ ሓበሬታታት ክንሰደልካ ይሕግዘና።

☐ ቀዳማይ ዓይነት ሽኮርያ

☐ ካልኣይ ዓይነት ሽኮርያ

☐ ላዳ(LADA)

☐ ሙዲ(MODY)

☐ መቅርብ(Pårørende)

☐ ሽኮርያ የብለይን

እዚ ፎርም እዚ ኣብ መድረኽ ደው ኢሉ ኣብ ዘለና ክወሃበና ወይ ብፖስታ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ኺለኣኸልና ይኽእል እዩ:-

Diabetesforbundet
Pb 6442 Etterstad
0605 Oslo

በዚ ዝስዕብ መንገድታት'ውን ኣባል
ክትከውን ትኽእል ኢኻ።

Sms ከምዚ ዝስዕብ «diabetes» ጌርካ
ብምጻሓፍ ናብ 1960 ብምስዳድ

ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታና
ብምእታው diabetes.no

ቴሌፎን በዚ ቁጽሪ እዚ
ብምድዋል 23 05 18 00

ምስና በዚ መንገድታት እዚ ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ:

ማሕበር ሽኮርያ

ቁጽሪ ሳጹን ፖስታ Etterstad, 0605 Oslo

ኣድራሻና: Østensjøveien 18

23 05 18 00

post@diabetes.no

diabetes.no