[tigrinja]

ንሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ዝተቓላዕኩ ድየ?

(Står jeg i fare for å utvikle diabetes type 2?)

ሕማምሽኮርያታይፕ 2 እንታይእዩ?

ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ኣካላትና ውሑድ ወይ ዘይውፅኢታዊ ኢንሱሊን ከመንጩ እንተሎ ዝስዕብ ዝውቱር ሕማም እዩ። ብዙሓት ሰባት ቅዲ መነባብረኦም ብምቕያር ናይ ደም ሽኮሮም ምቁፅፃር ይኽእሉ፣ ካልኦት ከኣ ከኒናታት ይወስዱ፣ ከምኡውን ካልኦት ኢንሱሊን ክውግኡ ይጅምሩ።ካብ መቦቀል ኖርዌይ ዘለዎም ንላዕሊ እቶም ካብ ደቡባዊ ኤስያ ዝኾኑ ብዝለዓለ ደረጃ ንሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ተቓላዕቲ እዮም።

ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ንምምዕባል እቲ ወሳኒ ምኽንያት ነቲ ሕማም ብዘርኢ ተጋላፃይነት እዩ። ሓደ ካብ ቤተሰብካ ሕማም ሽኮርያ እንተለዎ፣ ተቓላዓይነትካ ይውስኽ። ካብ ናይ ዘርኢ ምኽንያት ብተወሳኺ፡ ኩነታት መነባብሮን ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዘይምህላውን ገለገለ ካብቶም ቀንዲ ንሕማም ሽኮርያ ታይፕ2 ዘበግሱ ምኽንያታት እዮም።

ኣብ ቀፃሊ ዓሰርተ ዓመት ንሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ተቓላዓይነት ካዓቢ ወይ ንእሽተይ ምዃኑ ንምርኣይ ፈተና ክትወስድ ነዚ ተወከስ www.diabetesrisiko.no

ምልክታትሕማምሽኮርያ ታይፕ2

ምልክታት ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ዙሑላት እዮም፡ስለዚ ሓደ ሰብ ከይፈለጠ ንዓመታት ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ክህልዎ ይኽእል እዩ።

መጠን ሹከር ኣብ ደምካ እንተወሲኹ፣ ሽኮር ናብ ሽንትኻ ይልቀቕ።እዚ ብዝሒ ሽንትኻ ክውስኽን **ተደጋጋሚ ምሻንን** የኽትል።ኣካላትካ **ከም ትፀምእ** ብምግባር ግብረመልሲ ይህብ።ናይ ሽኮር ብሽንትኻ ኣቢሉ ምውፃእ ናይ ካሎሪ ምቕናስን ብዙሕ ጊዜውን **ንዘይተደልየ ክብደት ምቕናስ** የቃልዕ። **ረኽሲ ናይ ሽንቲ ትቦታትን** ምቁጣዕ ኣብ ከባቢ ብልዕትን ናይ ሕማም ሹከር ምልክታት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ሕማም ሽኮርያ ኣብ ዘማዕብሉ ብዙሓት ሰባት እቶም ምልክታት ኣዚዮም ቀስ ኢሎም ስለ ዝምዕብሉ፡ ከይተስተውዓሉ ይፀንሑ። ከም ውፅኢቱ ግን ናይ ሰውነት ተግባራት ለውጢ ንኹሎም ናይ ኣካላትና ኣሰራርሓታት ስለዝፀልዎም፡ እቲሰብምህካይ፡ ድኻምን ፀቕጢን ይስመዖ።

ሓገዝካብመንክረክብይኽእል?

- ገለገለ ናይዞም ምልክታት እንተልዩካ፣ ሙሉእ ሕክምና ንምግባር ሓኪምካ ክርኤካ የድሊ።
- ዝኾነ ሕቶ እንተለካ፡ ንናይ ሓገዝ መስመር (Diabeteslinjen) ኣገልግሎት ሓበሬታ ኖርዌይ ማሕበር ሕማም ሽኮርያ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፣ ብቋንቋታት ኖርዌይ፣ ኢንግሊዝ፣ ኡርዱ/ ፑንጃብ፣ ሶማሊ፣ቱርኪ ወይ ዓረብኛ ከተዛርበና ትኽእል ኢኻ፣ ቁፅሪ ቴሌፎን 81521948 ወይ ናብ www.diabetesrisiko.no. ፀሓፊልና

ሕማምሽኮርያከመይከደናጉዮእኽእል?

ንሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ዝተቓልዑ ሰባት ኣብ ኩነታት መነባብሮኦም ለውጢ ምግባር ዝበለፀ ምኽሪ እዩ:

- ኣብ መዓልቲ እንተወሓደ ን30 ደቒቓ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ግበር፣ እንተወሓደ ኣብ ሰሙን ንሓሙሽተ መዓልትታት።ኩሎም ዓይነት ምንቅስቓሳት ይጠቕሙ እዮም፣ ከም ምኻድ፣ ምስዕሳዕ፣ ምሕምባስ፣ ብስክሌታን ናይ ገዛ ዕዮን።
- ኣሕምልትን ፍሩታታትን ከምኡውን ካልኦት ዓይነት ፍሩታታት ፅቡቓት እዮም፣ ከም ዓሳ፣ ፋት ዘይብሎም ስጋን ዝለዓለ ፋይበር ዘለዎም ምግቢታትን።ሙሉእ ባኒ ወይ ቻፓቲ/ናንባኒ ንምስራሕ ሙሉእ ሓሩጭ ምረፅ።
- ፋት ዘይበዝሖም ምግቢታትን መስተታትን ምረፅ፣ ከምኡውን ቁሩብ ጨውነት ወይ ምቁርነት ዘለዎም ጥራሕ።
- ብብዝሒ ኣንሳቹሬትድ ፋት ተጠቀም (ናይ ዓሳ ፋትን ኣሕምልቲ ዘይትን)፣ ከምኡውን ውሑድ ሳቹሬትድ ፋት (ካብ ስጋን ናይ ፀባ ውፅኢትን)። ጥዕና ዝህቡ መግቢታት ተባሂሎም ዝተመልከቱ መግቢታት ምረፅ።
- ልዕሊ ክብደት እንተኮይንካ፣ ክብደት ምቕናሰ ክጠቕመካ እዩ።

ብዛዕባ ጥዕና ዝመልኦ ናይ ኩነታት መነባብሮ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ፣ እዚ ዝስዕብ ተወከስ:

www.diabetes.no

www.diabetes.no/innvandrere

ወይ ናብ መምርሒ ስልኪ ኖርዌይ ማሕበር ሕማም ሽኮርያ ብ 23 05 18 00 or ወይ ብሕማም ሽኮርያ መስመር ሓገዝ815 21 948 ደውል

እዚ ብማሕበር ሕማም ሽኮርያ ኖርወይ (Diabetesforbundet) ዝወጸ ወረቐት ሓበሬታ ኣብ 2013 ተሓዲሱ።