[tigrinja]

ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 1
(Diabetes type 1)

ብዛዕባ ሕማም ሽኮርያ
ሕማም ሽኮርያ (Diabetes mellitus) ልሙድ ሕማም ናይ ውሽጢ ሰብነትና እዩ። ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 1 ሱር ዝሰደደ ሕማም ኮይኑ ብምኽንያተ ዋሕዲ ሆርሞን ኢንሱሊን ይኽሰት።እዚ ሕማም ካብ ልዕሊ 2000 ዓመታት ንላዕሊ ከምዝነበረ ፀብፃባት ኣለዉ። ይኹን እምበር ሕማም ሽኮርያ ሕጂውን ይኹን ብብዙሕ ሽነኻቱ ሚስጥራዊ እዩ።ጠንቂ ናይ ሕማም ሽኮር ውህደት ዘርኣዊን ኩነታት ከባቢን እዮም፣ መሰረታዊ መበገሲታቱ ግን ኣይተነፀሩን ኣለዉ።

ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 1 ንኩሉ ዓይነት ዕድመ ይፀሉ። ብብዝሒ ግን ኣብ መንእሰያት ይርአ።እቲ ሕማም ብምኽንያት ዕንወት ናይ ኣብ ፓንክሪያስ ኢንሱሊን ዘመንጭዉ ዋህዮታት (ዋህዮታት ቤታ) ።ብዘይተፈልጠ ምኽንያት ናይ ኣካላትና ናይ ምኽልኻል ስርዓት ነቶም ቤታ ዋህዮታት ከም ባዕዳዊ ባእታ ይፈልዮምን የጥፍኦምን።

ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 1 ዘለዎም ሰባት ኢንሱሊን ብመርፍእ ክወስዱ ኣለዎም።ኢንሱሊን ኣብ ከብዲን መዓንጣን ብዝርከቡ ናይ ምሕቓቕ ፈሳሲታት ስለዝዓኑ፣ ብከኒና መልክዕ ክውሰድ ኣይከኣልን።

ምልክታት
ከም ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 2 ዘይኮነ ማለት ኣብዚ እቶም ምልክታት ዝተበታተኑን ቀስ ኢሎም ዝውስኹን እንተኾኑ፣ ምልክታት ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 1 ብሃንደበትን ብፍጥነትን ይርኣዩ።እዚ ማለት ቀልጢፍካ ናይ ሕክምና ምርመራ ክግበር ይከኣል ኣዩ።ናይ ደም ሽኮርካ ኣዚዩ እንተልዒሉ፣ ሽኮር ኣብ ሽንቲ ይርአ።እዚ ብዝሒ ሽንቲ ከምዝውስኽ ይገብር፡ ከምኡውን ተደጋጋሚ ምሻን የኽትል። ኣካልካ'ውን ከምዝፀምኣካ ብምግባር ግብረ መልሲ የርኢ። ናይ ሽኮር ብሽንቲ ኣቢሉ ካብ ኣካልካ ምውፃእ ካሎሪ ምውሓድ የስዕብ፡ ከምኡ'ውን ብዙሕ ጊዜ ዘይተደልየ ክብደት ምንካይ የስዕብ።ረኽሲ ናይ ሽንቲ ትቦታትን ምቁጣዕ ኣብ ከባቢ ብልዕትን ናይ ሕማም ሽኮርያ ምልክታት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ኣካልና'ውን ሓይሊ ንምርካብ ፋትን ፕሮቲንን ከቃፅል ይጅምር።ብምኽንያት ናይ ፋት ምቅፃል ኬቶንስ ይፈርዩ፣ እዚኦም ናብ ደም ክብተኑ እንከለዉኬቶኣሲዶሲስ የማዕብሉ።ሓፈሻዊ ኩነታትካ ብቕልጡፍ ይንኪ፣ ናይ ማይ ድርቀት የጋጥም፣ ከምኡውን ቀንዲ ምልክታት ምምላስ፣ ሕማም ከብዲ፣ ናይ ትንፋስ ምሕፃርን ምሽታት ኣሴቶንን (ከም ናይ ፅፍሪ ቀለም መልቀቒ) ። ኬቶኣሲዶሲስ ናብ ኮማ ከምርሕ ይኽእል፣ ንህይወት'ውን ሓደገኛ እዩ።ቅድሚ ኢንሱሊን ምርካቡ እቲ ዝውቱር ምኽንያት ናይ ሞት ኣብ ሕማም ሽኮርያ ኔሩ።

ሓገዝ ካበይ ክረክብ እኽእል?
ውፅኢት ምርመራኻ ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 1 እንተኾይኑ፣ ኢንሱሊን ከመይ ከምትወግእን ናይ ደም ሽኮርካ ከመይ ከምትከታተልን ክትመሃር ኣብ ሆስፒታል ክትቅኒ ክትግበር ትኽእል ኢኻ።ድሕሪ እዚ ንተኽታታሊ ሕክምና ብስሩዕ ሆስፒታል ክትከታተል ኣለካ።ቀፃሊ ምክትታልን ፅቡቐ ዝምድና ምስ ዝተመደበልካ ሓኪምን ዓቢ ሓገዝ ይገብረልካ እዩ።ብዙሓት ሰባት ካብ ቤተሰቦምን ካብ ኣዕርኽቶምን ውን ብዙሕ ይጥቀሙ።

ሕማምካ ንምእላይ ስልጠናታት ክትወስድ መሰልካ ከምዝኾነ ምግንዛብ ኣገዳሲ እዩ። መእተዊ ናይቲ ሓፂር ትምህርቲ እንተወሓደ ንልዕሊ ሸወዓተ ሰዓታት ክፀንሕ የድሊ። እቲ ትምህርቲ ብናይ ጥዕና ሰብ ሞያ ዝወሃብ ኮይኑ፡ ዝሽፍኖ ውን ከም ናይ ሕማም ሓበሬታ፡ ዓይነት ምክንኻን፡ ንዛርእስኻ ምክንኻን፡ ምስ ኩነታት ምልምማድ፡ መሰላትን ከምኡውን ካልኦት ተዛመድቲ ጉዳያትን እዩ።

ኣብ ማሕበር ሕማም ሽኮርያ ኖርዌይ፡ ከማኻ ዝበለ ኩነታት ዘለዎም ካልኦት ሰባት ክትረክብን ምስ ሕማም ሽኮርያ ምንባርካ ቀሊል ንምግባርን ኣድላዪ ሓበሬታታት ክንህበካ ንኽእል ኢና።ንተወሳኺ ሓበሬታ፡ ኣብዚ ተወከስ፣ www.diabetes.no.

ዓርሰ ምክትታል
ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኮርባዕልኻ ክትከታተሎ ክትክእል ኣለካ።ድሌታትን ሸቶታትን ኣብ ደምካ ናይ ዘሎ ሽኮር ምቁፅፃር፣ እቶም ዘንበብካዮም ውፅኢታት ከመይ ከምትጥቀመሎምን ካብ ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ሰብ ይፈላለዩ እዮም፣ ስለዚ ምስ ሓኪምካ ክትዛተ የድሊ።

ምግቢ ኣብ ዘይትወስደሉ ሰዓት ኣብ ደምካ ዘሎ ሽኮር4-6 mmol/l ክኸውን ብጣዕሚ ይምረፅ፣ ከምኡውን ድሕሪ መግቢ ኣብ ዘለዉ ውሑዳት ሰዓታት ትሕቲ 10 mmol/l እንተኾነ ይምረፅ።

ቴራፒ ኢንሱሊን

ኢንሱሊን ብጣፍያ ዝምረት ሆርሞን ኮይኑ ኣካልና ናይ ደም ሽኮር (ግሉኮዝ) ክጥቀም ይሕግዝ።እዚ ናብ ዋህዮታት ዘእቱ መፍትሕናይ ማዕፆ ኮይኑ ናይ ደም ሽኮር ናብ ዋህዮታት ክኣቱ ይገብር።ግሉኮዝ ንስራሕቲ ዋህዮታት ከም ሓይሊ የገልግል።

ኣብ ዕዳጋ ብዙሓት ዓይነታት ኢሱሊን ኣለዉ።እቶም ፍሉጣት ዝበሃሉ: ቀልጢፎም ዝዓዩ (ውፅኢቶም ካብ 3-5 ሰዓታት ይፀንሕ)፣ብማእከላይ ዝዓዩ(ውፅኢቶም ካብ 12-20 ሰዓታት ይፀንሕ) ከምኡውን ነዊሕ ዝዓዩ (ውፅኢቶም ክሳዕ24 ሰዓታት ዝፀንሕ)።

ቴራፒ ንነፍሲወከፍ ሰብ ክጠዓዓም ኣለዎን ንኣካላዊ ምንቅስቃስን ንመግቢን ክስተኻኸል ኣለዎ፣ ብፍላይ ምስ ምውሳድ ካርቦሃይድሬት።ሕማም ሽኮርያ ታይፕ 1 ዘለዎም ሰባት ኣብ መዓልቲ ሓደ ወይ ክልተ መጠን ማእኸላይ ዝዓዩ ወይ ነዊሕ ዝዓዩ ኢንሱሊን ኣናሎጋትን ምስ ምግቢ ቀልጢፎም ዝዓዩ ይወስዱ።

ውፅኢታውን ዝተረጋግአን ናይ ኢንሱሊን ምውሳድ ንምርግጋፅ፣ ፅቡቕ ናይ ምውጋእ ቴክኒክ ኣገዳሲ እዩ።

ምስ ሕማም ሽኮርያ ምልምማድ

ኣብ ቀረባ ጊዜ ብዛዕባ ሕማም ሽኮርያኻ ተነጊሩካ እንተኾይኑ፣ ብዙሕ ክትምሃሮን ክትርድኦን ዘለካ ነገራት ኣለዉ። ሓኪምካ ፅቡቕ ድጋፍ ክኾነካ ይኽእል እዩ ግን ብዙሕ ጊዜ ሕማምካ ባዕልኻ ክትኣሊ ኣለካ። ስለዚውን ኣዩ ሕማም ሽኮርያኻ ባዕልኻ ንምክትታል ክትመሃር ዘለካ። ሕማም ሽኮርያ ፅቡቕን ነዊሕን ሂወት ካብ ምስትምቓር ክግድበካ ኣይግባእን።ነዚ ንምዕዋት እቲ ዝበዝሐ ሓላፍነት ኣባኻ እዩ ዝወድቕ፣ ግን ኣገልግሎትጥዕና ኣብ ምምሃርን ሓበሬታ ኣብ ምሃብን ክሕግዘካ እዩ።

ሓላፍነት ንዘለዎ ርእሰ ጥንቃቐ፣ ትምህርትን ፍልጠትን ብዛዕባ ናይ ባዕልኻ ሕማም እቲ ዝበለፀ ናይ መጀመርያ ነጥቢ እዩ።

ደም ሽኮርካ ብብዙሕ ምኽንያታት ይፅሎ፣

- **መግቢ:** ደም ሽኮርካ ብትበልዖ ብዝሒ ጊዜ መጠንን ዓይነትን ይፅሎ።
- **ኣካላዊ ንጥፈት:**ብዙሕ ጊዜ ናይ ኢንሱሊን ኣድላይነት ይቕንስ።
- **ሕማም:** ናይ ኢንሱሊን ኣድላይነት ይውስኽ።ትኩሳት እንተሃልዩካ ብፍላይ እዚ ክህሉ እዩ።
- **ኢንሱሊን ኣበይ ይውጋእ:** ኢንሱሊን ኣብ ስቶማኮ ክውጋእ እንከሎ ቀልጢፉ ናብ ናይ ደምቡምባታት ይበፅሕ።ኣብ ኣእዳውካ እንተተወጊእካዩ ንውሕ ዝበለ ጊዜ ይወስድ፣ ከምኡውን ኣብ ሰለፍካ ወይ ዝባንካ እንተኮይኑ ዝነውሐ ጊዜ ይወስድ።
- **ኣእምሮኣዊ ፀቕጢ:** ኣእምሮኣዊ ፀቕጢ ቀንዲ ሳዕቤን ናይ ምውሳኽ ደም ሽኮር እዩ።መጠን ወሰኽን ንውሓት ጊዜን ናይ ደም ሽኮር ምውሳኽ ካብ ሓደ ኩነት ናብ ኩነት ይፈላለ።
- **ኣልኮል:** ኣልኮል ትሰቲ እንተኮንካ፣ ንሂፖ(ወቕዒ ሂፖግሊኬሚያ) ዘለካ ተቓላዓይነት ልዑል እዩ፣ እቶም ምልክታትውን ቀልጢፍካ ዘይከተለልዩም ትኽእል ኢኻ።ኣብ ባዶ ስቶማኮ ኣልኮል ኣይትስተ፣ ደም ሽኮርካ ዓቒንካ፣ ናብ ድቃስ ቅድሚ ምኻድካ ዝብላዕ ውሰድ።

ኣብ ኣመጋግባኻን ኣካላዊ ምንቅሰቃስን ስሩዕ ህይወት ትመርሕ እንተኮይንካ፣ ደም ሽኮርካ ንምቁፅፃር ቀሊል ኣዩ።

ትሑት ናይ ደም ሽኮር መጠን እንታይ እዩ?

መጠን ናይ ደም ሽኮርካ ካብ 4 mmol/l ዝትሕት እንተኮይኑ፣ ንስኻ ሃይፖግሊኬሚክ ኢኻ። ንሂፖ(ወቕዒ ሂፖግሊኬሚያ) ብትክክል ምግላፅ ከቢድ እዩ፣ ስለዚ ምልክታትካ ከተላልዮም ክትምሃር ኣለካ።ብዙሓት ሰባት ምቾት ዝስእኑ ወይ ሂፖ ዝህልዎም ናይ ደም ሹክሮም ትሕቲ 2.5-3.3 mmol/l ክወርድ ከሎ እዩ. እዚ መጠን እዚ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ክፈላለ ይኽእል እዩ።ሂፖ ምህላወ ዘጠራጥረካ እንተሃልዩ፣ ደም ሽኮርካ ምልካዕ ኣገዳሲ እዩ።

እቶም ጠንቅታት ብዝሒ ኢንሱሊን፣ ካብ ዝለመድካዮ ዝበዝሐ ኣካላዊ ምንቅሰቃስ ወይ እኹል ምግቢ ዘይምውሳድ።ሂፖታት ጥንካሬኦም ካብ ሳብ ናብ ሰብ የፈላለዩ፣ ከምኡውን በዙሕ ጊዜ ዓቢ ዘይምምቻው የስዕቡ።እዞም ዝስዕቡ ምልክታት የጠቓልል፡ ረሃፅ ትኩር ናይ ምኳን ፀገም ምንቅጥቓጥ ሕብሪ ገፅ ምድብዛዝ ቁጥዐ ተብኣሳይ ምኺን ትህኪት ፀርፊን ጥሜትን።ማሕበር ሕማም ሽኮርያ ኖርዌይ ሕማም ሽኮርያን ትሑት ናይ ደም ሽኮርን ዝምልከት ፅሑፋዊ ሓበሬታ ኣሕቲሙ ኣሎ።

ሳዕቤናት

ዘይትቆፃፀሮ ሕማም ሽኮርያ ማለት ዝለዓለ ናይ ደም ሽኮር ንነዊሕ ዓመታት ንዝገደዱ ሳዕቤናት ሕማም ሽኮርያ ከሳጥሕ ይኽእል። ሕማም ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት ናይዞም ዝስዕቡ ዝለዓለ ናይ ተቓላዓይነት ሓደጋ ኣለዎም፡

- ሕማም ኩላሊት
- ወቕዒ ልቢን ስትሮክን
- ኣብ መትኒታት ደም ናይ እግሪ ሕማም ሽኮርያ ዘሰዕቦ ቁስልን ጭሕጋጋትን
- ኣብ ዓይኒ ንዘለዉ ንኣሽቱ ናይ ደም መትኒታት ጉድኣት፡ እዚ ከኣ ንዝደኸመ ዓቕሚ ናይ ምርኣይን ናብ ዕውርነትን ክመርሕ ይኽእል
- ጎናዊ ኒውሮፓሲ ምስ ዝቐነሰ ስምዒትን ወይውን ኣብ እግሪ ዝፍጠር ቃንዛን
- ኣብ ሰብኡት ስንፈተ ወሲብ
- ናይ ግርፃን ሕማምን ናይ ኣፍ ምሕማምን

ካብ መጀመርያ ጀሚሩ ዝግበር ስሩዕ ምክትታልን ውፅኢታዊ ምክንኻንንንካልኦት ሳዕቤናት ከደናጉዮምን ክከላኸሎምን ይኽእል እዩ። ማሕበር ሕማም ሽኮርያ ኖርዌይ ብተወሳኺ በዛዕባ ናይ ሕማመ ሽኮርያ ሳዕቤናት ሓበሬታ ዝሓዘ ፅሑፍ ኣሕቲሙ ኣሎ።

እዚ ናይ ሓበሬታ ፅሑፍ እዚ ካብ ማሕበር ሕማም ሽኮርያ ኖርዌይ (Diabetesforbundet) ኣብ 2013 ተመሓይሹ ዝወፀ እዩ።.