ብኢንሱሊን ዝሕከም ሽኮርያ ዓይነት 1 & ዓይነት 2

Roche

ACCU-CHEK®

ሽኮርያ እንታይ እዩ?

ሽኮርያ ወይ ዳየቢትስ መሊቱስ፡ ሰውነት ንሽኮር-ደም ናይ ምቁጽጻር ዓቕሚ ዝስእነሉ ኩነት እዩ። ምኽንያት ምልዓል ሽኮርያ ብዙሕ ዝተፈላለየ ጠንቅታት ኣለዎ፡ ከምኡ’ውን ዕድመ ከይፈለየ፡ ንዝኾነ ከጥቅዕ ዝኽእል ሕማም’ዩ። ዋላ እኳ ጠንቂ ሽኮርያ ብልክዕ ክንፈልጦ ኣይንኽኣል፡ ምስ ግጅፊን ዋሕዲ ምንቅስቓስን/ስፖርት ከተኣሳሰር ከምዝኽእል ንፈልጥ ኢና። እዚ ሕማም ኣብ ሓደ-ሓደ ዓሌታዊ ጉጅለታት ብዝያዳ ልሙድ ከምዝኾነ’ውን ከድምደም ይከኣል።

ኣብዚ መጽሄት መሰረታዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ሽኮርያ፡ ከምኡ’ውን፡ ብዛዕባ፡ ኣብ መዓልታዊ መናባብሮኻ፡ ብኸመይ ብዝበለጸ መንገዲ ነዚ ሕማም ከምትኣልዮ ምኽሪ ትረክብ*።

ብዝዕባ እንታይ’ዩ ንምኽኣ?
ሽኮር ንሂወት ኣድላዪ ዝኾነ ምንጪ ሓይሊ/ጸዓት ሰውነትካ’ዩ፡ ግን ከኣ፡ ንነዊሕ እዋን ካብ መጠን ንላዕሊ (ምስዝውሰድ) መርበባትን (ቲሹ) ውሽጣዊ-ናውቲ ኣካልካን (ኦርገናት) ክጎድኦም ይኽእል’ዩ። ስለዚ’ያ ኸኣ ሰውነትካ ንደረጃ ሽኮር-ደምካ ኣብትሕቲ ቁጽጽር ትሕዞ -ማለት ሕማም ሽኮርያ እንተዘይብልካ። ኣብ ግዜ ምሕቓቕ መግቢ፡ እቲ ብመግቢ ኣቢልና ዝወሓጥናዮ ሽኮር ኣብ ዙርያ ደምና ብቕርጺ ግሉኮዝ ይኣቱ’ሞ፡ ንዓቕናት ሽኮር-ደምና ድማ የልዕሎ።

ኣብ ሽኮርያ ዘይብሎም ሰባት፡ በታ ብድሕሪ ከብዲ ትርከብ ላልሽ፡ ዓቕናት/ደረጃ ሽኮር-ደም ንክመዓራረ ልክዕ ዘድሊ ብዝሒ ኢንሱሊን ብምፍራይ ምላሽ ትህብ’ሞ፡ ዓቕናት ኣብቲሕቲ ቁጽጽር ይትሓዝ።

ኣብ ሽኮርያ ዘለዎም ሰባት፡ ላልሽ ዘይእኹል ኢንሱሊን ትሰርሕ (ዓይነት**-2** ሽኮርያ) ውይ ወልሓደ ኢንሶሊን (ዓይነት**-1** ሽኮርያ) (ኣይተፍርን)፡ ሳዕቤኑ ከኣ ናይ ሰውነት ጠለብ ከምዘይማላእ ይኸውን። እቲ ኣካልካ ዘፍርዮ ኢንሱሊን’ውን ብቑዕ/ኣድላዪ ውጽኢት ዘይብሉ ክኸውን ይኽእል’ዩ።

ብጭቡጥ እንታይ ማለት ከምዝኾነ ኣፍልጦ ክህልወካ ኣለዎ.
ክላኤስ, 46

ቀንዲ ልሙዳት ምልክት ሕማም ሽኮርያ እንታይ’ዮም?

- ከቢድ ድኻም
- ክዕባተ ጽምኢ
- ኣዝዩ ብዙሕ ሽንቲ
- ጽልግልግ ዓይኒ
- ጉድለት ሚዛን

ሽኮርያ ከምዘለካ ብመርመራ እንተዘይተረጋገጸ፡ ግን እዞም ኣብ ላዕሊ ዘለዉ ምልክት ሕማማት ‘ተይስምዑኻ ኣለዉ ንሓኪም ተወከሶ።

ዓይነታት ሽኮርያ ፍለጦም

ዓይነት 1
ዓይነት**-1** ሽኮርያ ማለት፡ ላልሽ ምሉእ-ብምሉእ ኢንሱሊን ምፍራይ ደው ኣቢላቶ ማለት’ዩ። እዚ ዓይነት ሽኮርያ መብዛሕቲኡ ግዜ ብኣጋኡ ኣብ ሂወት ይጅምር፡ ከምኡ’ውን ኣውራ ኣብ መናእሰይ ሰባት’ዩ ልሙድ። ኣፈዋውሳ ናይ’ዚ፡ ዝውጋእ ኢንሱሊን፡ ምንቅስቓስ/ስፖርት፡ ከምኡ’ውን ካብ ቀደም ንላዕሊ ኣብ ፍሉጥ/ፍሉይ ሰዓታት ምምጋብ እዩ። ኢንሱሊን፡ ብሓገዝ ፒሮ-ኢንሱሊን ወይ ፓምፓ-ኢንሱሊን ይውሰድ። ብከምዚ ኣገባብ፡ ኢንሱሊን፡ ካብ ኣቺዶ ከብዲ ኣምሊጡ ከምዝሓልፍ ይኸውን። እንተዘይኮይኑ፡ ብኣፍ ተዝውሰድ፡ ነቲ ኢንሱሊን መባላሸዎ።

ዓይነት 2
ኣብ ሓደ ሽኮርያ ዓይነት**-2** ዝሓዞ ሰብ፡ ላልሽ ጌና ኢንሱሊን ተፍሪ’ያ፡ ግን እኹል ንጠለብ ናይ ሰውነት ዘርዊ ኣይተፍርን ወይ እቲ ኢንሱሊን ብቕኑዕ ኣገባብ ኣይትጥቀመሉን። እዚ ዓይነት ሽኮርያ መብዛሕቲኡ ግዜ፡ ደንጉዩ ኣብ ሂወት እዩ ዝጅምር። ሓደ-ሓደ ግዜ፡ ብስፖርትን ናይ መግቢ ልምዲ ብምቕያርን ንዓይነት**-2** ሽኮርያ ምፍዋስ እኹል’ዩ። ናብ ጥዕናዊ መግቢ ምቕያር ንዓቕን ሽኮር-ደምካ (ስነ-ምግባዊ ከማኸረካ ይኽእል’ዩ) ንኽቋጻጸሮ እኹል እንተዘይኮይኑ፡ ከኒና ወይ ኢንሱሊን ክእዘዘልካ ይኽእል’ዩ። ይኹን’ምበር፡ ቅኑዕ ኣመጋግባ ምቕጻል ኣገዳሲ’ዩ።

... ፈለማ፡ ኣዝዩ ብዙሕ ሓበሬታ፡ ኣብ ሓደ ግዜ ኮይኑ ክስመዓካ ይኽእል’ዩ፡ ግን ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ ከምኡ’ውን እንዳቐለለ’ዩ ዝኸይድ።
ፓትሪክ, 18

*ሽኮርያ ኣዝዩ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ስለዝፈላለ, ኩሉ ግዜ ምስ ናይ ሽኮርያ ጉጅለኻ ተማኸር።

ሽኮርያኻ ተኸታተሎ

ንሽኮርያኻ ብዝበልጸ ኣገባብ ንኽትኣሊ፡ ብዛዕባ ኣብ ሰውነትካ እንታይ ከምዘጋጥም መረዳእታ ክህልወካ ኣገዳሲ እዩ። ቀጻሊ መርመራ፡ ዓቐን ሽኮር-ደምካ ኣዝዩ ልዑል ድዩ ወይ ትሑት ዘሎ የርእየካ፡ ከምኡ'ውን፡ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ንኽተእትዎ እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ኣብ ምውሳን ይሕግዘካ። መርመራታት ሽኮር-ደም ዓቐናት ሽኮር-ደምካ የርእዩ። ክልተ ዝተፈላለዩ ዓይነት መርመራታት ሽኮር-ደም ኣለዉ።

መርመራ ደም ኣጻብዕ ኣብ ኢድካ ትሕዛ ዓቃኒት ሽኮር-ደመ ብምጥቃም ባዕልኻ ተካይዶ። እቶም መርመራታት፡ ዓቐን ሽኮር-ደምካ ኣብቲ መርመራ ዘካየድካሉ እዋን ከመይ ከምዘሎ ስእሊ/ሓበሬታ ይህቡ። እዚ፡ ልዑል ወይ ትሑት ሽኮር-ደም ምስዝህልወካ፡ ግብረ-መልሲ ንኽትገብር ዕድል ይህበካ።

HbA1c-መርመራታት ብሓኪምካ ወይ ናይ ሽኮርያ-ኣላይትካ ኣብ መቐበሊ ቦታ ይካየድ፡ ኣብተን ዝሓለፋ 8 ሰሙናት፡ ማእከላይ ዓቐን ናይ HbA1cኻ ድማ'ዩ። ጽቡቕ HbA1c-ዓቐን እንተለካ ከኣ ምስ ሽኮርያ ዝተሓሓዙ ጸገማት ዝለዓዕሎም ሓደጋታት ክትቕንሶም ትኽእል።

ዓቐን ሽኮር-ደምካ፡ ጥዓሞት ዲኻ ክትበልዕ፡ ኢንሱሊን ዲኻ ክትወስድ፡ ወይ ደገ ወጺካ ክትንቀሳቐስ ኣብ ምውሳን ክሕግዘካ ይኽእል። ዓቐን ሽኮር-ደምካ ካብ መጠን ንላዕሊ ልዑል ወይ ትሑት ምስዝኸውን'ውን የጠንቅቐካ'ሞ፡ ፍሉይ ፍወሳ ከኣ የድሌካ።

ሽኮር-ደምካ ምዓስ ክትምርምሮ ኣሎካ?

ዓይነት 1፡ ሽኮር-ደምካ ኣብ ዉሱን እዋናት ምምርማር ኣገዳሲ'ዩ። ኣቐዲምካ ይኹን፡ ከምኡ'ውን 1½-2 ሰዓታት ድሕሪ መኣዲ ምዕቃን፡ ንኣብነት፡ ድሕሪ ውሱን ዓይነትን ዓቐንን መግቢ ምብላዕ፡ ሽኮር-ደም ከመይ ከምዝልዕል ክትግንዘቦ ትኽእል። ሰዓት 3 ናይ ንግሆ መርመራ (ምስትፍጽም)፡ ለይቲ፡ ደም ዋሕዲ እንተኔሩካ ይነግረካ። ቅድሚ ዝኾነ መኣዲ፡ ከምኡ'ውን ምናልባት ድሒሪኡ፡ ብተመሳሳሊ ከኣ ቅድሚ ምድቃስ መርመራ ሽኮር-ደም ንኽተካይድ (ዝልገስ) ልሙድ ምኽሪ'ዩ። ኣብ ምጅማር ሽኮርያ፡ ሽኮር-ደም 9 ግዜ ኣብ መዓልቲ ክዕቀን ኣለዎ፡ መታን (ዝሰርሓልካ) ዓቐን/መጠን ኢንሱሊን ክስተኻኸል።

ዓይነት 2 - ኣተሓሳኽማ ብዘይገድስ ዝበዝሐ ግዜ ዝዝውተር: ኣብ ምጅማር (ሕማም) ይኹን ኣብ ምክትታል ካብ ኣፈዋውሳ ዝመጽእ ለውጢ፡ መዓልታዊ ስእሊ ንምፍጣር፡ ንገለ መዓልትታት ኣቐዲምካ ከምኡ'ውን 1½ ሰዓታት ድሕሪ መኣዲ ምዕቃን (ሽኮር-ደም)- መርገጺካ ኣብ ለውጢ ብዘይኣገድስ- ንምርጫ ዓይነት ኣገባብ ኣፋውሳ ኣገዳሲ ሰረት ክኸውን ይኽእል'ዩ። ኣብ ግዜ ቅጽበታዊ ኩነታት፡ ከም ኣብ ግዜ ረኽሲ፡ መጥባሕቲ፡ ፍወሳ ብኮርቲሶን፡ ከምኡ'ውን ክፉር ናይ ጸቕጢ ኩነታት፡ 3-4 ግዜ ኣብ መዓልቲ ሽኮር-ደም ምዕቃን ኣድላዪ ይኸውን። ንምኽንያት ኣፍልጦ/ትምህርቲ ንኽኸውን- ምስ ኣካላዊ ንጥፈታት ዝተኣሳሰር፡ ብተመሳሳሊ'

ከምድላይካ ኣብዚ ኾነ እዋን መርመራ ሽኮር-ደም ከተካይድ ብርግጽ ትኽእል ኢኻ። ምስ ናይ ሽኮርያ-ኣላይትካ፡ ንዓኻ እንታይ ከምዝጥዕመካ ተመያየጥ።

ብምዕቃን ሽኮር-ደም፡ ዝተፋላለዩ መኣዲታት፡ ምንቅስቓስን ፍወሳን ኣባኻ ዘኸትሎ ውጽኢታት ብምርዳእ፡ ቀስብቐስ ንሽኮር-ደምካ ኣብ ምቁጽጻሩ ክትብርትዕ ትኽእል። ብዛዕባ ዓቐናት ሽኮር-ደምካ ዝበዝሐ ፍልጠት ምስትእክብ፡ ብዝቐለለ መንገዲ ከኣ ነቶም ዓቐናት ኣብ ውሽጢ ትደልዮ ገደብ ትዓግቶም፡ ብኸምኡ'ድማ ንሓዋሩ ጽቡቕ ትህሉ። መታን ቀልጢፍካ ግብረ-መልሲ ክትወስድ፡ ምልላይ ዓቐናት ልዑልን ትሑትን ሽኮር-ደም ክትመሃሮ ኣገዳሲ'ዩ፡።

ልዑል ሽኮር-ደም (ሃይፐርግለኪምያ)

ልዑል ሽኮር-ደም ከስዕቡ **ዝኽእሉ ሮቛሒታት**:

- ዉሑድ ኢንሱሊን/መድሃኒት ሽኮርያ ምውሳድ ወይ ከምቲ ዝተኣዘዘካዮ ኣገባብ ዘይምውሳድ
- ኣብ ሰውነት ብቕኑዕ ኣገባብ ዘይሰርሕ መድሃኒት ሽኮርያ ምውሳድ
- ካብቲ ንመጠን ኢንሱሊን ዝተመደበ መግቢ ንላዕሊ ምብላዕ
- ዉሑድ ስፖርት ምዝውታር ወይ ፈጺምካ ዘይምዝውታር
- ብዙሕ ምውጣር/ጸቕጢ ሓሳባት ምዝውታር
- ረኽሲ ወይ ካልእ ሕማም ምስዝህልወካ
- ቅድሚ ጽግያት
- ኢንሱሊን ፖምፓ እንተለካ፡ እቲ ትቦ ፖምፓ ለዋይ/ዝንቡዕ ምስዝኸውን ወይ መርፍእ
- ፓምፓ ነቕነቕ ኢሉ ወይ ተለውዩ እንተ'ሎ
- ቃንዛ (ገል ሽኮርያ ዓይነት-2 ዘለዎም ሰባት ብዝተፈላለየ ቃንዛ ኩነታት ይሽገሩ)

ናይ ልዑል ሽኮር-ደም ምልክት መጠንቀቕታ ነዚኦም የጠቓልል፡

- ቃንዛ ርእሲ
- ጽልግልግ ዓይኒ
- ድኻም ወይ ልሕላሐ
- ዕግርግር
- ቃንዛ ኸብዲ
- ልዑል ጽምኢ፡ ቀጻሊ ምሻን
- ንቑጽን ኣሰሓዪን ቆርበት
- ቀልጢፉ ዘይሓዊ ቁስሊ
- ኢንፍልወንዛ መሳሊ ሕማም ሰውነት

ካብዚኦም ሓንቲ ወይ ካብ ሓንቲ ንላዕሊ ናይ ልዑል ሽኮር-ደም ምልክት ሕማም ክኸውን ይኽእል'ዩ። ብዙሕ ግዜ እቶም ምልክት-መጠንቀቕታታት ኣዝዮም ደቀቕቲ/ረቀቕቲ እዮም፡ ከምኡ ከኣ ጠንቆም ካልእ ክመስለካ ይኽእል'ዩ። ዋላ ኣዝዮም ደቀቕቲ ይኹኑ ነቶም መጠንቀቕታት ዕሽሽ ኣይትበሎም።

መርመራ ኬቶን ብዝዕባ ዲያበቲክ ኬቶኣሲዶሲስ ዝብሃል (DKA)* ዕቱብ ኩነት የጠንቅቕ። ኬቶናት ኣዝዮም መርዛማት እዮም፡ ከምኡ'ውን፡ ሰውነትካ ነዚኣቶም ኣቺዶታት/መጭዓራት ምስተፍሪ፡ ንሽኮር ናብ ሓይሊ/ጸዓት ዝልውጥ እኹል ኢንሱሊን የብላን ማለት'ዩ። ኣብ ክንድኡ፡ ሰውነትካ ንስብሒ-ኣካላት ክትጥቀመሉ ትጅምር። 'ተድኣ ዓቐን ሽኮር-ደምካ ክብ ኢሉ ከምዘሎ ኣስተብሂልካ (ልዕሊ 15mmol/**) ወይ 'ተጸሊኡካ ኣሎ፡ ካብ ፋርማሲ መመርመሪ ኣምጺኻ ዓቐን ኬቶን ኣብ ሽንትኻ ክትምርምሮ ወይ ኣብ ደምካ ብመዐቀኒ ኬቶን (ክትዕቅኖ) ይግባእ። (ውጽኢት) ፖሰቲቭ እንተኾይኑ (ኬቶን 'ተኣሎካ) ንሓኪምካ ወይ ነርስካ ከማኽሩኻ ክትውከሶም ይግባእ።

ሽኮር-ደምካ ኣብ ውሽጢ'ቲ ተደላዩ ክሊ ከምዘሎ ንምፍላጥ እቲ ዝበለጸ ኣገባብ፡ መርመራ-ሽኮር-ደም ምፍጻም'ዩ። ንሽኮር-ደምካ ኣብውሽጢ'ቲ ተደላዩ ክሊ ክትሕዞ ምፍታን ኣገዳሲ'ዩ። ሽኮር-ደምካ ካብ መጠን ንላዕሊ ከምዘሎ 'ተስተባሂልካ፡ ገለ ሕቶታት ንነብስኻ ብምሕታት ጠንቂ ንኽትረክቦ ፈትን።

እዚኦም ዝስዕቡ ትኽኽል ድዮም ኢልካ ተጠንቐቕካ ሕሰበሎም፡

- ኢንሱሊን ወሲድካ'ዶ?
- ነቲ ንቡር መጠን-መድሃኒት ፕሮግራምካ ብምኽታል እኹል ዓቐን
- ኢንሱሊን/ፈውሲ ሽኮርያ ወሲድካ'ዶ?
- ኣብ ትበልዖ መግቢ ለውጢ ጌርካ ዲኻ?
- ስፖርት/ምንቅስቓስ ቀኒስካ ዲኻ?
- ዝኾነ ጸቕጢ/ጭንቂ ዝፈጠረልካ ነገር ኣሎ ድዩ?
- ዝኾነ ረኽሲ ጌርካ ኔርካ ዲኻ ወይ ዝኾነ ዓይነት ሕማም ሒዙካ ኔሩ ድዩ?

ኣብ መጻኢ፡ ልዑል ሽኮር-ደም ንክትውግዶ፡ ነዞም ሕቶታት ነነብስኻ ክትሓታ ኣገዳሲ'ዩ።

ብኸመይ ካብ ልዑል ሽኮር-ደም ይከላኸል?

- ኢንሱሊን/መድሃኒት ሽኮርያ ከም ዝተሓበረካ ጌርካ (ውሰድ)
- ናይ መግቢ መደብካ ብትኽክል ተኸተሎ
- ናይ ስፖርት/ምንቅስቓስ መደብካ ተኸተሎ
- ጭንቂ ኣብ መዓልታዊ ሂወትካ ቀንሶ
- ንረኽሲ ይኹን ካልእ ሕማማት ብቕልጡፍ ሓክሞም
- ዓቐን ሽኮር-ደምካ ቀጻሊ መርምሮ
- ካብ ደምካ ወይ ሽንትኻ መርመራ ከቶን ፈጽም

ትሑት ሽኮር-ደም (ሂፑግለኮምያ)

ትሑት ሽኮር-ደም ዘስዕቡ ረጃሒታት

- ኣዝዩ ብዙሕ ኢንሱሊን ወይ መድሃኒት ሽኮርያ ምስትወስድ፡ ወይ ካብቲ ዝተኣዘዘካ ሰዓታት ወጻኢ ምስትወሲድ
- ካብ መጠን ንላዕሊ ስፖርት ምስትገብር- ብዘይ መደብ ወይ ብዘይ ዝኾነ ጥዓሞት ንነዊሕ ግዜ ስፕርት ምግባር፡ ወይ መጠን ኢንሱሊን ቅድሚ ስፖርት ዘይምቕናስ
- ጓል ሳዕቤን ናይ ካልእ መድሃኒት
- መደብ ኣመጋግባ ዘይምኽታል - እኹል ዘይምብላዕ ወይ ግዜ መኣዲ ምልዋጥ
- ኣልኮሆል ምስታይ፡ ብሕልፊ ምስኡ (ምስ ኣልኮሆል ምስታይ) ዘይምብላዕ
- ጽግያት ምስዝህልወኪ

መጠንቀቕታ ምልክት ናይ ትሑት ሽኮር-ደም

- ጥምየት
- ርሃጽ
- ዕግርግር
- ጽልግልግ ዓይኒ (ምርኣይ"ትኳዓት")
- ፈጥፈጥታ
- ድንዛዘ ናይ ከንፈርን መልሓስን
- ሕርቃን/ነድሪ
- ቁሪቁሪ የብለካ
- ጥልቁይን ተለጣፊን ቆርበት
- ድብልቕልቕ (ናይ ኣእምሮ)
- ነርቭስ/ጭንቂ/ሻቕሎት
- ድኻም
- ቁልጡፍ ትርግታ
- ኣቓልቦ ምጥፋእ

* መብዛሕቲኡ ግዜ ኣብ ሕሙማጥ ሽኮርያ ዓይነት-1 ይርአ።

** ናትካ ነርስ-ሽኮርያ ልዑል ዓቐን ሽኮር-ደም ትብሎ ካልእ ክኸውን ይኽእል'ዩ። ስለዝኾነ ብዛዕባ'ዚ ኩሉ ግዜ ምስ ነርሳት-ሽኮርያ/ሓኻይምን ተማያየጥ

ፍወሳ ትሑት ሽኮር-ደም

ትሑት ሽኮር-ደም ከምዘለካ ምስ ትጥርጥር እንታይ ክትገብር ኣሎካ?

ይከኣል ተኾይኑ ሽኮር-ደምካ ክትዕቅኖ ኣሎካ። ምዕቃን ሽኮር-ደም፥ብሰንኪ'ዘን ክልተ ምኽንያታት ኣገዳሲ'ዩ።

- ምልክት-መጠንቀቕታታት ብርግጽ/ብዘየወላውል ዝርኣዩ/ዝፍለጡ ከይከኦኑ ይኽእሉ፡ ስለዝኾነ፡ ትሕተቱ ንምፍላት፡ ዓቐን ሽኮር-ደም ብዙሕ ግዜ ምምርማር ኣገዳሲ'ዩ
- ምልክት መጠንቀቕታ ክርአ ይኽእል'ዩ ዋላ ትሑት ሽኮር-ደም ኣይሃልወካ። እንደገና፡ ኣብውሽጢ ገደብ ናይቲ ተመራጺ ዓቐን ምህላውካ ንምርግጋጽ፡ ዓቐን ሽኮር-ደምካ ምምርማርኣድላዪ'ዩ፡ ።

ሂፖግለክምያ እንተለካ ሽኮር-ደምካ ትሕቲ 3,9 mmol/l እዩ። ሽኮር-ደም፥ኣብ ውሽጢ ውሑድ እዋን፡ ብቕልጡፍ ምስዘንቆልቁል ምልክት ሂፖግለክምያ ይፍጠር፡ ዋላ'ኳ ዓቐን ሽኮር-ደም ልዕሊ'ቲ ተመራጺ ገደብ ይሃሉ። ትሑት ሽኮር-ደም ከምዘለካ ርግጸኛ እንተኾንካ ወይ ክትዕቅኖ ምስዘይትኽእል፡ ግን ከኣ ምልክት ናይ ትሑት ሽኮር-ደም ምስዝህልወካ፡ ነቲ ትሑት ሽኮር-ደም ሽዑ-ንሽዑ ምፍዋስ ኣዝዩ ኣገዳሲ'ዩ።

ትሑት ሽኮር-ደም ብኸመይ ይፍወስ?

ትሑት ሽኮር-ደም ሽዑ-ንሽዑ ክፍወስ ኣለዎ። ብቕልጡፍ ዝሰርሑ ዓይነት ሽኮራት ብምብላዕ ወይ ምስታይ ሂፖግሊክምያ ይእረም።
ካብዞም ዝስዕቡ ክትጥቀም ትኽእል፡

- ግሉኮዝ ወይ ኩቦ ሽኮር (2 ክሳብ 4 ጭራማት) - ግሉኮዝ ንኽትቀም ንመክር
- ለስላሳ ተኽሊ(ሳፍት)፡ ጁስ ወይ ጸባ (ሓደ ብኬሪ)
- ልሙድ ለስላሳታት - ግን ብዘይ ሽኮር ክኸውን የብሉን! (ሓደ ብኬሪ)

ኩሉ ሻዕ ግሉኮዝ-ሽኮር ኣብ ጁባኻ ወይ ሳንጣኻ ሓዝ። ትሑት ሽኮር-ደም ኣዝዩ ብቕልጡፍ ክፍጠር ስለዝኽእል መታን ብፍጡን ግብረ-መልሲ ክትገብርን ክትእርምን፡ ተዳሊኻ ክትጸንሕ ኣሎካ።

ንዝኾነ ካብ ናይ ሽኮርያ ጋንታኻ ደውል ብዛዕባ'ዞም (ዝስዕቡ)፡

- ኢንሱሊን/መድሃኒት ሽኮርያ ቅድሚ ቁሩብ ግዜ እንተጀሚርካ ወይ ዓቐን ኢንሱሊንካ/ፈውስኻ ክልወጥ እንተኣለዎ
- ብተርታ ሰለስተ ወይ ኣርባዕተ ናይ ትሑት ሽኮር-ደም መጥቃዕቲ 'ተኣጋጢሙካ
- ክልተ ወይ ልዕሊኡ መጥቃዕቲታት ትሑት ሽኮር-ደም ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት 'ተኣጓኒፉካ
- ብዙሕ ተኸታታሊ መዓልታት፡ ኣብ ሓደ ዓይነት ግዜ መዓልታዊ ትሑት ሽኮር-ደም 'ተኣጓኒፉካ
- ተጸባያይ ሓገዝ ካልእ ሰብ ክሳብ ትኸውን፡ ሽኮር-ደምካ ኣዝዩ ታሕቲ 'ተወሪዱ

ምልክታት ሂፖግለኪምያ ዕሽሽ ኣይትበሎ። ባዕሉ ኣይጠፍእን'ዩ፡ ከምኡ'ውን ናብ ከቢድ ሽግራት ክመርሓካ ይኽእል'ዩ።

ኣፈዋውሳ ሽኮርያ

ብዙሕ ዓይነት ፈውሲ ሽኮርያ ኣሎ፣ ከምኡ'ውን ንሓደ ሰብ ዝሰርሓሉ፣ ናኻልእ ይሰርሓሉ ማለት ኣይኮነን። ንገለ ዓይነት-2 ሽኮርያውያን ቀጻሊ ስፖርትን ዝለመድዎ መግቢ ምልዋጥን እኹል'ዩ። መብዛሕቲኡ ኣብቲ ዘለካ ዓይነት ሽኮርያ'ዩ ዝምርኮስ። ምስ ሓኪምካ ክትዛረበሎም ትኽእል ዝተፋላለዩ ምርጫታት ኣገባብ ፍወሳ ኣለዉ። ኣብ ታሕቲ ሓጺር መግለጺ ኣሎካ።

ኢንሱሊን

ኢንሱሊን ንዓይነት-1 ከምኡ'ውን ንገለ ዓይነት-2 ሽኮርያ ዘለዎም ይእዘዝ። ንናይ ሰውነት ናይ ባዕሉ ኢንሱሊን ዝትክኡ ሰለስተ ዓበይቲ ዓይነታት ኢንሱሊን ኣለዉ።
ባዕልኻ፣ ናይ ሓኪምካ ምኽሪ ብምኽታል፣ ብስሪንጋ 1–4 ግዜ መዓልታዊ፣ ወይ ፖምፖ ኢንሱሊን ብምጥቃም ኢንሱሊን ይውሰድ።

- ነዊሕ-ዝሰርሕ ኢንሱሊን ናይ ሙሉእ መዓልቲ መሰራታዊ ጠለብ ኢንሱሊን የማልእ
- ቀጥታ-ዝሰርሕ ኢንሱሊን ቀጥታ ምስ መኣዲ ብምትእስሳር ይውሰድ፣ ንልዕሊ ከባቢ 3 ሰዓታት ከኣ ይሰርሕ
- ሕዋስ-ኢንሱሊን ምጽንባር ናይ ነዊሕ-ዝሰርሕን ቀጥታ-ዝሰርሕን ኢንሱሊን እዩ

...ካብቲ ኣነ ሽኮርያ ከምዘለኒ ዝተሓበረኒ እዋን ንላዕሊ፣ ሎሚ ኣዝዩ ዝበለጸ ናይ ኣፋዋውሳ ኣገባባት ኣለዉ።

ኢቫ, 59

መርመራታት ሽኮር-ደም ብኸመይ ይሕግዙ?

ሽኮርያ ገስጋሲ ሕማም እዩ። ብሰሪ ነዊሕ እዋናት ምስ ልዑል ሽኮር-ደም ምንቅስቓስ ዝተፈላለዩ ጸገማት ጥዕና ክፍጠሩን ወይ ድሒሮም ኣብ ሂወት ክገዱን ይኽእሉ'ዮም። ንኣብነት ከም ብዓል ድኻም ዓይኒ፣ ሕማማት ልቢን ናይ ኩሊት ጸገማትን ክኾኑ ይኽእሉ። ይኹን'ምበር፣ ዓቐናት ሽኮር-ደምካ ምስትቛጻጸር፣ ብከምዚ'ኦም ናይ ሽኮርያ ሽግራት ናይ ምጥቃዕ ክሳራ ትቕንሶ። ስለዚ፣ ቀጻሊ ሽኮር-ደምካ ምዕቃንን ነቲ ውጽኢት ብዕቱብ ምርኣይን ንሂወት ኣገዳስነት ኣለዎ።

... ቀደም ውጽኢት መርመራይ ዕሽሽ ይብሎ ኔረ፣ ዳጊም ግን ኣይፋልን-ብዝበለጸ ክቋጻጸሮ በቺዐ፣ ዝለዓለ ደስታ ድማ ይስምዓኒ። .

ኤማ, 23

ጥዕናኻን ሽኮርያኻን

ዋላ ኣብ ዕረፍቲ ሃሉ ወይ ኣብ ገዛኻ ሓሚምካ ኣብ ዓራት ደቂስካ ሃሉ፡ ሽኮርያ እንተ ኣሎካ ክትግንዘበሎም ዝግበኣካ ገለ ናይ ጥዕና መዳያት ኣለዉ።

ኣብ'ዚ ታሕቲ፡ ብዛዕባ ገል ካብቶም ቀንዲ ነጥብታት፡ ከምኡ'ውን፡ ብኸመይ ንሽኮርያኻ ከም ዝጸልውዎን እንታይ ክትጥንቀቕ ከምዘለካን ዝገልጽ መምርሒ እንሆ*። .

መዳያት ጥዕና	ጽልዋ ኣብ ሽኮርያ	ምምዕርራይ ዓቐን መድሃኒትን ተወሳኺ መርመራን የድሊ*
ፍወሳ ሆርሞን/ነዝዒ (HRT)	ገለ	እወ
ጥንሲ	ኣተኩሮ የድሊ	እወ
ጽረ-ጥንሲ/መከላኸሊ ጥንሲ	ምናልባት	
ኽታበትን ኢሙናይዘሽንን	ገለ	
መኻፈዪ/መንጸጊ ኢንፍሉወንዛ	ገለ	እወ (ኣብ ገለ መዓልታት)
ሕማም	ኣተኩሮ የድሊ	እወ
ሕማማት ልቢ	ገለ	ኣይፋልን
ምሕካም ስኒ	ኣተኩሮ የድሊ	ምስ ሓኪም/ነርስ-ሽኮርያ ተማኸር

ፍሉይ ምኽሪ

ምስ ሓኪም/ንርስ-ሽኮርያኻ ተማኸር
ጥንሲ ዕቀዳ የድልዮ፡ ብዛዕባ ስድራ ናይ ምምስራት መደባትካ ምስ ናይ ሽኮርያ ኣላይትካ ዘተ
ጽረ-ጥንሲ ከኒና ንኹለን ሽኮርያ ዘለወን ኣንስቲ ኣይሰማምዐንን'ዩ። ጽረ-ጥንሲ ከኒና ምጥቃም ጽቡቕ/ግቡእ ኣይኮንነን እንድሕር፡ - ብዕድመ ዓቢ፡ ሽጋራ ተትክኽ፡ ወይ ልዕሊ-ሚዛን ኾንካ - ልዑል ጸቕጢ ደም፡ ናይ ልቢ- ምዝውዋር ደም- ወይ ናይ ደም ምርጋእ ጸገም ኣሎካ ብዛዕባ ካልእ ምርጫታት ምስ ሓኪምካ ወይ ናይ ሽኮርያ ኣላይትካ ተዛረብ።
ናብ ዝኾነ ቦታ ቅድሚ ምጋሽካ፡ ብዛዕባ፡ ነቲ ትገሽሉ ቦታ ዘድሊ ክታበት ምውሳድ ምስ ሓኪምካ መጀመርታ ተማኸር።
ምሕጽንታ ንሽኮርያ ዘለዎም ሰባት
ኢንፍሉወንዛ፡ ሰዓል፡ ምርባጽ ስለዝሓዘካ መድሃኒትካ ደው ኣይተብሎ። እንተሓሚምካ፡ እሞ'ከኣ መድሃኒትካ ክትቅጽሎ ምስዘይትኽእል፡ ብህጹጽ ንሓኪምካ ወይ ንነርስ-ሽኮርያኻ ተወከስ
ሽኮርያ ምስ ድንፋዔ/ውሳኼ ሓደጋ ሕማማት ልቢ ይተኣሳሰር'ዩ። ጥዕናዊ መግብን ቀጻሊ ስፖርትን (የድሊ)። ምስ ስነ-ምግቢኻ ተማያየጥ
ንሓኪም ስኒኻ ሽኮርያ ከም ዘለካ ኩሉ ግዜ ሓብሮም

* ቅድሚ ዝኾነ ለውጢ ኣብ ኣፈዋውሳኻ ትገብር፡ ኩሉ ሻብ ምስ ናይ ሽኮርያ ጋንታኻ ተማኸር።

ቀጽል

> *... ዝኾነ ክዓግተኒ ፈጺመ ኣየፍቅድን'የ፡ ብልክዕ፡ እዚ'ዩ ዘለኒ ኣራኣእያይ ኣብ ሂወት ...*
>
> *ሪኻርድ, 32*

ስራሕ

ሽኮርያ ኣብ ስራሕካ ጽልዋ ክህልዎ ኣይግባእን'ዩ። ብዝኾነ ናይ ሽኮርያ ጸገማት ትሳቐ 'ተዘይሃሊኻ፡ ከም ኡውን ብኢንሱሊን ትፍወስ 'ተዘይሃሊኻ ዳርጋ ዝኾነ ስራሕ ክትሰርሕ ትኽእል ኢኻ። ብኣንጻሩ፡ ኢንሱሊን ትወስድ 'ተኾንካ፡ ገለ ናይ ልዑል-ሓደጋ ሓዘል ዝኾኑ ስራሓት ቅቡላት ኣይኮኑን፡ ንኣብነት ኣብ ምክልኻል ምስራሕ ከምኡ'ውን ኣብ ምጉዓዝ ገያሾ። ኣስራሒኻ ብዛዕባ ጥዕናኻ ክሓተካ ኸሎ ሓቂ ተዛረብ ኢኻ። ካብ ፈለማ ሓቀኛ ምስትኸውን፡ ንዝፍጠር ናይ ሓደጋ ኩነት የቕልሎ፡ ከምኡ'ውን ኣብ ዳሕረዋይ ኣገጣሚ ካብ ዘሰክፉ ሕቶታት ምምላስ ክትገላገል ትኽእል። ዝኾነ ንሓደ ሰብ ጉድኣት ዘኽትል ነገር ምስ ትሓብእ ብሕጊ ክትክሰስ ትኽእል ኢኻ።

መሰላትካ

ናይ ሽኮርያኻ ተሰካሚ ሓላፍነት ባዕልኻን ናይ ሽኮርያ ጋንታኻን ኢኹም። ናይ ምእላይ-ጥዕናኻ ቀዳምነታት ዝስዕቡ ዘጠቓልል ክኸውን ኣለዎ፡

- መደብ ኣፈዋውሳን ዕላማታትካን
- ንዓኻን ንስድራኻን ፈልማይን ቀጻሊን ምልምልን
- ቀጻሊ ቁጽጽር ሽኮር-ደምካ ከምኡ'ውን ሓፈሻዊ ኩነታት ጥዕናኻ፡ ገለ ካብዚ ጸቕጢ ደም
- ምዕቃን፡እግርኻን ኩሊትካን ምምርማር እዩ

ሽኮርያኻ ተቛጻጸሮ

ገለ እዋናት ንሽኮርያኻ ንክትቈጻጸሮ ክጽግመካ ይኽእል'ዩ፡ ግን እቲ ቃልሲ ምቕጻሉ ብዘየወላውል ጠቓሚ'ዩ። ቀጻሊ ኽትትል፡ ጽቡቕ ቁጽጽር ኣብ ሽኮር-ደምካ፡ ከምኡ'ውን ጥዕናዊ መግቢን ጥዑይ ኣናባብራን፡ ሽኮርያ ንሂወትካ ኣጸቢቁ ክምዘይጸልዎ ይገብሮ። ሓደጋ ሂፖግላኪምያ/ደም-ዋሕዲ ይኹን ዳሕራይ ኣብ ጉዕዞ ሂወት ካልእ ምስ ሽኮርያ ዝተኣሳሰር ጸገማት ከጓንፈካ ናይ ምኽኣል ርከሳ/ሓደጋ ኣዝዩ ይቕንስ።

ማዕዳን ምኽርን*

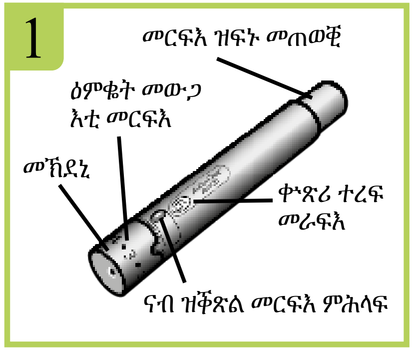
- ልብኻን ዙረት ደምካን ጥዑይ ብምምጋብን ቀጻሊ ምንቅስቓስን/ስፖርት ምግባርን (እለዮ)
- ሽጋራ ምትካኽ ወግዶ
- ሽኮር-ደምካ ቀጻሊ ዓቅኖ፡ ውጺኢታት መዝግቦ - ብዕቱብ ርኣዮም (ሸለል ኣይትበሎም)
- ልዕሊ-ሚዛን ኣይትኹን
- ብፋይበር-ሃብታም መግቢ ተመገብ (ከም ኣብነት፡ ምሉእ እኽሊ ዝሓዘ ባኒ፡ ሳብል ከምኡ'ውን ፓስታ)
- ስብሒን ብሽኮር-ሃብታም ዝኾኑ መግብታትን፡ ንኣብነት ከም መልመላታ፣ ቀይሕ ስጋን ሕብሲቲን
- ምብላዕ ቀንስ
- ኣብ ዓይነት-1 ሽኮርያ፡ ፋንዱስ/ድሕሪ-ዓይኒ ስእሊ ካብ ዕድመ 10 ክፍጸም ኣለዎ፡ ድሕሪኡ ኣብ ክክልተ ዓመት ይካየድ ወይ ልዕሊኡ ዝኾነ ለውጢ 'ተሎ። ኣብ ዓይነት-2 ሽኮርያ ናይ ድሕሪ-ዓይኒ ስእሊ ሽኮርያ ከምዘለካ ክረጋገጽ ከሎ ክካየድ ኣለዎ። ዝኾነ ለውጢ ምስ ዘጋጥም ናይ መርመራ ሞንጎ ግዜታት ከከም ውልቂ ሰቡ ይመዓራረ
- ኣእጋርካ ጭዳድ ወይ ስንብራት ከይህልዎ ቀጻሊ መርምሮ
- ዓቓን ኮሎስትሮልካ ብዝወሓድ ሓንሳብ ኣብ ሰለስተ ዓመት ተመርመሮ

> *... ኣየማትእን እዩ፡ ዝበለጸ ኩነት ዝስመዓኒ፡ ሽኮርያይ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ከእትዎ ከሎኹ እዩ።*
>
> *ምኒካ, 42*

*ሽኮርያ ኣዝዩ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ስለዝፈላለ፡ ኩሉ ግዜ ምስ ናይ ሽኮርያ ጋንታኻ ተማኸር።

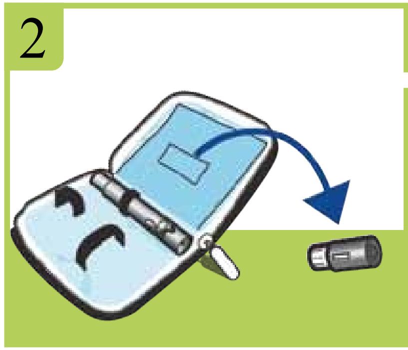
ምድላው ናይ’ዛ ደም እተንቅዕ መሳርሒት

1

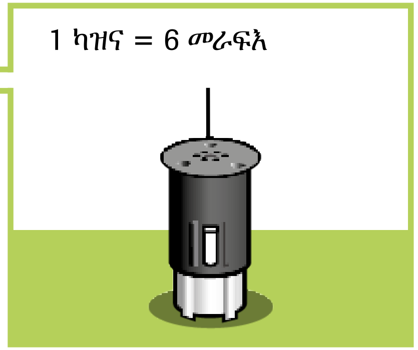


ገዛእ-ርእስኻ ምስ’ዛ ኣኩ-ቸክ ፋስትክሊክስ (Accu-Chek Fastclix) ዝዓይነታ ደም መንቅዒት ናውቲ ኣላሊ።

2



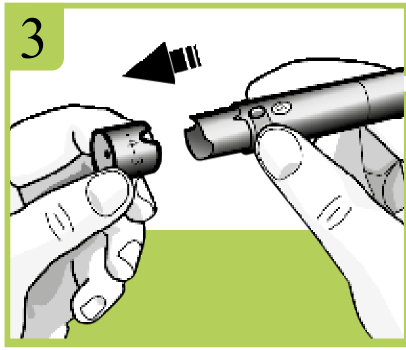
ንካዝና መራፍእ ካብ ጁባ ቦርሳ ናይ’ዛ መሳርሒት ኣውጽኣዮ።



ኣስተውዕል

ነፍሲወከፍ ካዝና 6 ዝመኸኑ መራፍእ እዩ ዝሕዝ

3

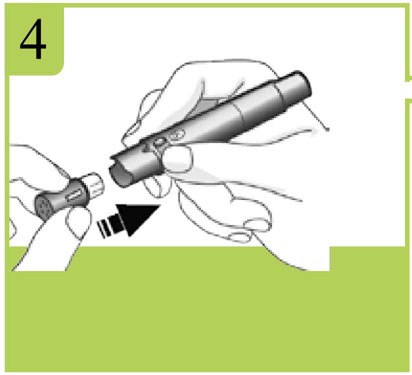


ነቲ መኸደኒ ቀጥታ ብምስሓብ ጥራይ ክፈቶ። ኣይትጥወዮ።

⚠ መጠንቀቕታ

ንካዝና መራፍእ ናብ’ዛ ደም እተንቅዕ መሳርሒት እዚኣ ብምእታው ነቲ መርፍእ ዝፍኑ መጠወቒኣ ደጋጊምካ ክትጥውቕ ይኹን ነዚ መጠወቒኣ ከም ጣውላ ኣብ ዝኣመሰሉ ነገራት ኣጸጊዕካ ጸቒጥካ ክትሕዞ ኣይግባእን። ብኸም’ዚ ምኽንያት ብዘይ ፍላጥ ተወርዊሩ ዝወጽእ መርፍእ ጉድኣት ከስዕብ ይኽእል እዩ።

4

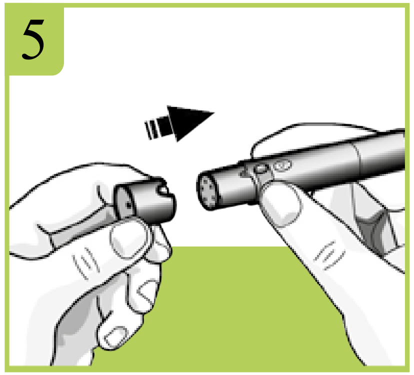


ንካዝና መራፍእ ናብ’ዛ ናውቲ ምንቃዕ ደም ከተእትዎ እንከለኻ፡ እቲ ጻዕዳ ዝሕብሩ ጫፉ ብቕድሚት ሸነኽ ክኸውን ይግባእ። ናይ ምግጥጣም ድምጺ ክሳብ ዝህብ ድማ ምሉእ-ብምሉእ ተደፊኡ ክኣቱ ኣለዎ።

ኣስተውዕል

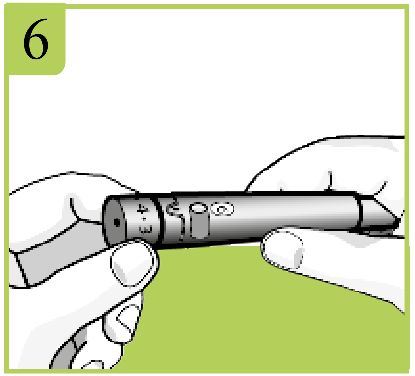
እተን 6 መራፍእ ከይተወድኣ እንከለዋ ካዝና መርፍእ ኣይተውጽእ፡ምኽንያቱ ሓንሳብ ካብ’ዛ መሳርሒት ምስ ወጸ ደጊምካ ብምእታው ክትጥቀመሉ ኣይትልእን ኢኻ።

5



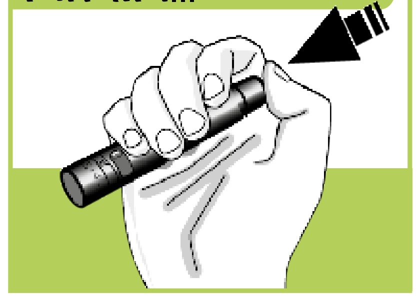
ንመኸደኒ ናይ’ዛ መንቅዒት ደም ናብ ቦትኡ ምለሶ። እቲ ኣብ’ታ ደም እተንቅዕ መሳርሒትን መኸደኒኣን ዝርከብ ሕርጎ ከምዝዝተዋሰበ ኣረጋግጽ።

6



ንዕምቆት ናይ’ዛ መንቅዒት ደም፡ ዝሰማምዓካ ዕምቈት መውጋእቲ መርፍእ ከምዝፈጥር ጌርካ ኣተኻኽሎ። ብቍጽሪ 2 ጀምር። ኣብ ርጉድ ዝበለ ቈርበት ንምውጋእ፡ ዝያዳ ወጽሪ ጠውቕ።

መርመራ ክትገብር ምስተዳለኻ...

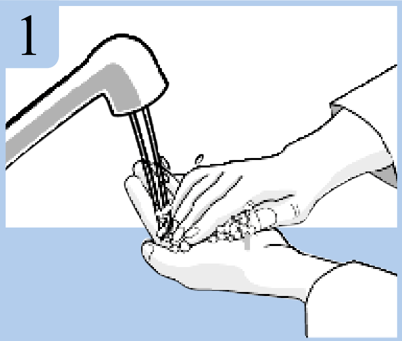


ምጥቃም መንቅዒት ደም፡- ነቲ መርፍእ ዝፍኑ መጠወቒ ሓንሳብ ኣብ እንሕዘሉ እዋን፡ እዛ መንቅዒት ደም መሳርሒት፡ መርፍእ ብምውርዋር ብሓንቲ ወስታ እያ ደም እተንቅዓልና።

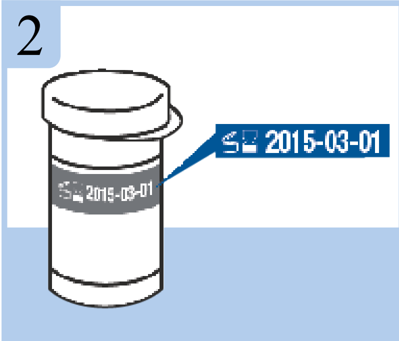
Roche Diabetes Care GmbH
ኣኩ-ቸክ ኩንድሳፖርት (Accu-Chek Kundsupport)፣ ተሌፎን፡- 020-41 00 42፣ ኢ-መይል፡- info@accu-chek.se, **www.accu-chek.se**

ቅልጡፍ መወከሲ/መምርሒ ብዛዕባ ኣኩ-ቸክ ኣቪቫ (Accu-Chek Aviva) - ትግርኛ/Tigrinja DB440

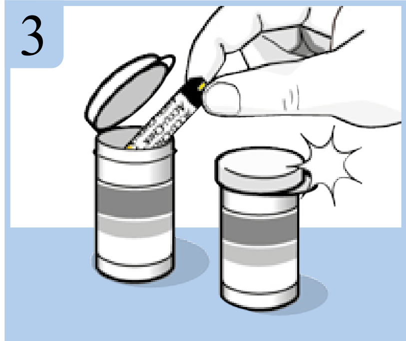
ምክያድ መርመራ ናይ ደረጃ ትሕዝቶ ሽኮር ኣብ ደም



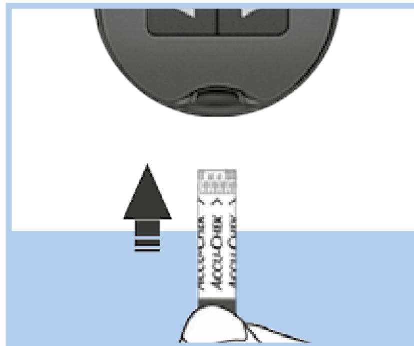
ደረጃ ትሕዝቶ ሽኮር ኣብ ደም ንኽትፈልጥ፡ መርመራ ቅድሚ ምጅማርካ ኣእዳውካ ተሓጺብካ ኣንቅጾ።



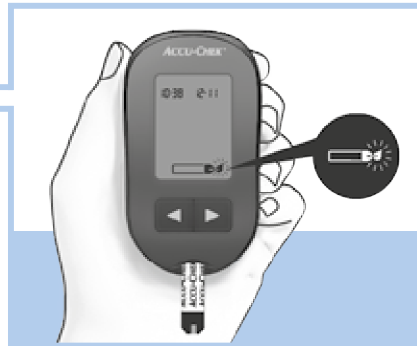
መመርመሪ ስትሪፕ ካብ ጠቕሚ ወጻኢ ዝኾነሉ ግዜ ኣኺሉ ከይከውን፡ ናብ መትሓዚ ናይ መመርመሪ ስትሪፕ ተመከት። ግዚኦም ዝሓለፈ መመርመሪ ስትሪፓት ኣይትጠቐም።



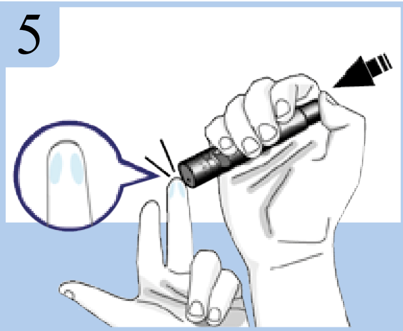
ነቲ መመርመሪ ስትሪፕ ካብ መትሓዚኡ ኣውጽኣዮ። ነቲ መኽደኒኡ ኣትሪርካ ክደኖ።



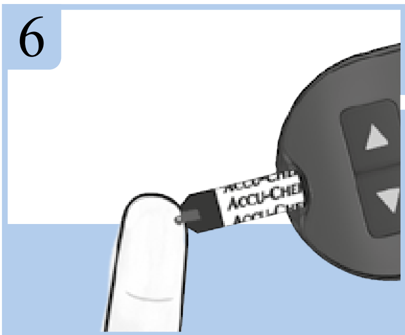
ነቲ መመርመሪ ስትሪፕ በቲ ቀስትታቱ ዝሕብርዎ ኣንፈት ናብ መንበቢት ኣእቲኻ፡ ክሳብ ንሳ ድምጺ እትህበካ ድፍኣዮ።



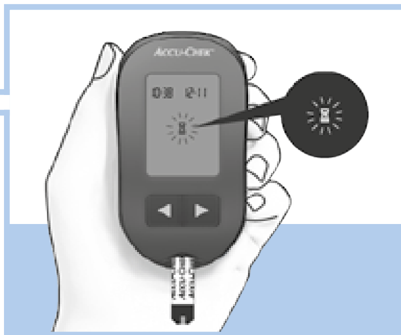
ናይ ዝነጥብ ደም ምስሊ ዘለዎ ናይ ውልዕ-ጥፍእ ምልክት ክትርኢ ኢኻ።



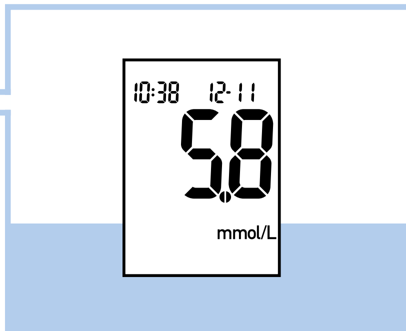
ነዛ ደም እተንቅዕ መሳርሒት ብጫፍ ኣጻብዕትኻ ኣትሪርካ ብምሓዝ፡ ነቲ መርፍእ ዝፍኑ መጠወቒኣ ጸቒጥካ ካብ ኣጻብዕትኻ ደም ኣንቅዕ።



በታ ነጥቢ ደም ዘውጽኣት ኣጻብዕትኻ ጌርካ ንዳሕረዋይ ጫፍ ናይ’ቲ መመርመሪ ስትሪፕ ተንክፎ። ኣብ ልዕሊ መመርመሪ ስትሪፕ ደም ኣይተንጥብ።

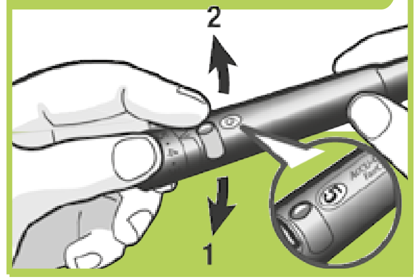


ናብ’ቲ መመርመሪ ስትሪፕ እኹል መጠን ደም ምስኣዝዓግካ እታ መዐቀኒት ድምጺ ክትህብን ⌛ ክትውልዕን እያ።



ውጽኢት መርመራ ድሕሪ 5 ካልኢታት ኣብ መስኮት ናይ’ታ መመርመሪት ክንበብ እዩ።

ቅድሚ ምውዳእካ...



ነዛ ደም እተንቅዕ መሳርሒት ንዳሕረዋይ መርመራ ኣዳሊኻ ግደፋ። እቲ ዝቕጽል መርፍእ ንስራሕ ድሉው ንክኸውን፡ ነቲ ለዓት ንድሕሪትን ኣዐንቂርካ ግደፎ። መስኮት ናይ’ዛ መሳርሒት ክንደይ ዘይተጠቐምካሎም መራፍእ ተሪፎም ከምዘለዉ ከመልክተልካ እዩ።