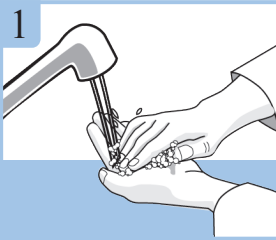


ጽልዋ መግቢ ኣብ ሽኩር-ደም(ግሉኮዝ)

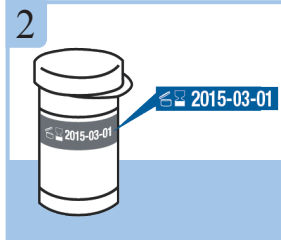


ACCU-CHEK®

ምክያድ መርመራ ናይ ደረጃ ትሕዝቶ ሽኮር ኣብ ደም



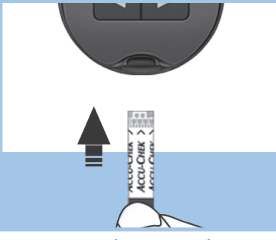
ደረጃ ትሕዝቶ ሽኮር ኣብ ደም ንኸትራ ልጥ፡ መርመራ ቅድሚያ ምጅማርካ ኣኣዳ ውካ ተሓጺብካ ኣንቅጹ።



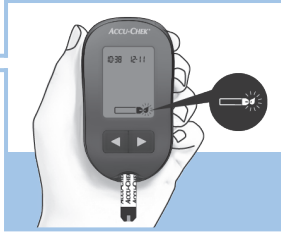
መርመራ ስትሪፕ ካብ ጠቕሚ ወጻኢ ዝኹሎ ግዜ ኣኼሉ ከይከውን፡ ናብ መትሓዚ ናይ መርመራ ስትሪፕ ተመከት። ግዚኡም ዝሓለፈ መርመራ ስትሪፕት ኣይተጠቐም።



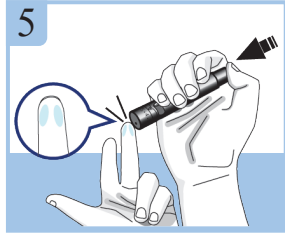
ነቲ መርመራ ስትሪፕ ካብ መትሓዚ ዚኣውጽኣዮ። ነቲ መኸደኒኡ ኣትሪር ከደኖ።



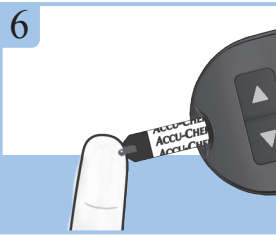
ነቲ መርመራ ስትሪፕ ብቲ ቀስትታቱ ዝሕብር ኣንጎራት ናብ መንበሊት ኣእቲኻ፡ ከሳብ ንሳ ድምጺ ኣትህበካ ድፍኣዮ።



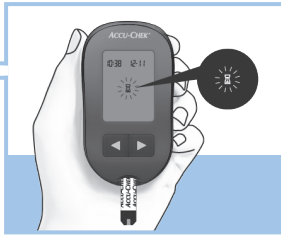
ናይ ዝተጥበ ደም ምስሊ ዘለዎ ናይ ውልዕ ጥፍኢ ምልክት ክትርእ ኢኻ።



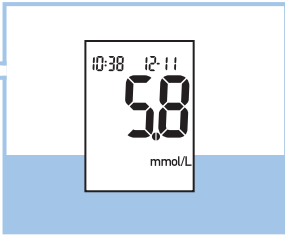
ነዛ ደም ኣተንቅቦ መሳርሒት ብጫፍ ኣጸብዕትኻ ኣትሪርካ ብምሓዝ፡ ነቲ መርፍኢ ዝፍኑ መጠወቕኢ ጸቕጥካ ካብ ኣጸብዕትኻ ደም ኣንቅቦ።



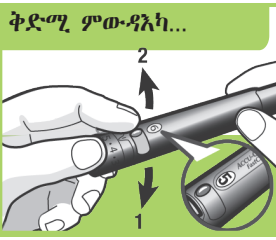
ቦታ ነጥቢ ደም ዘውጽእት ኣጸብዕትኻ ጌርካ ንዳሕረዎ ጫፍ ናይቲ መርመራ ስትሪፕ ተንክፎ። ኣብ ልዕሊ መርመራ ስትሪፕ ደም ኣይተንጥብ።



ናብቲ መርመራ ስትሪፕ ኣኹል መጠን ደም ምስኣዝግግካ ኢታ መዕቀኒት ድምጺ ክትህብን ፎ ክትውልዕን ኢኻ።



ውጽኢት መርመራ ድሕሪ 5 ካልኢታት ኣብ መስኮት ናይታ መርመራት ክንብብ ኢኻ።



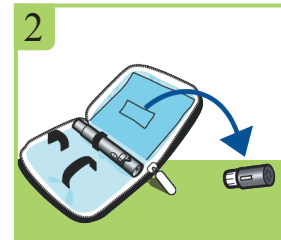
ቅድሚያ ምውጻእኻ...

ነዛ ደም ኣተንቅቦ መሳርሒት ንዳሕረዎ መርመራ ኣዳሊኻ ግደፋ። ኣቲ ዝቐጽል መርፍኢ ንስራሕ ድሉው ንክኸውን፡ ነቲ ለዓት ንድሕሪትን ኣዕንቁርካ ግደፎ። መስኮት ናይዛ መሳርሒት ክንደይ ዘይተጠቐምካሎም መራፍኢ ተሪፎም ከምዘለዉ ከመልከተልካ ኢኻ።

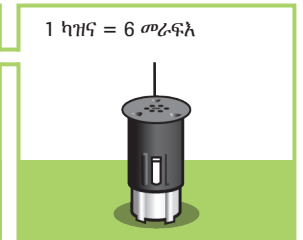
ምድላው ናይዛ ደም ኣተንቅቦ መሳርሒት



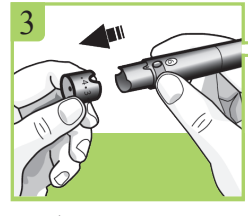
ዝላ-ርእስኻ ምስዛ ኣኩ-ቸክ ፍሉትከሊክስ (Accu-Chek Fastclix) ዝዓይነታ ደም መንቅዒት ናውቲ ኣላሊ።



ንካዝና መራፍኢ ካብ ጁባ ቦርሳ ናይዛ መሳርሒት ኣውጽኣዮ።



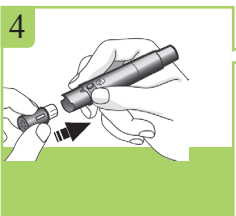
ኣስተውዕል
ነፍሲወከፍ ካዝና 6 ዝመኹ መራፍኢ እዩ ዝሕዝ



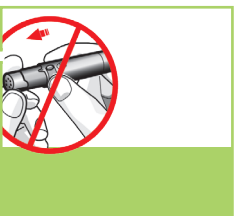
ነቲ መኸደኒ ቐጥታ ብምስሓብ ጥራይ ክፈቶ፡ ኣይተጥወዮ።

መጠንቀቕታ

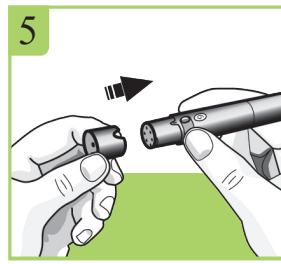
ንካዝና መራፍኢ ናብዛ ደም ኣተንቅቦ መሳርሒት እዚሉ ብምሓው ነቲ መርፍኢ ዝፍኑ መጠወቕኢ ደጋጊምካ ክትጥውቕ ይኹን ነዚ መጠወቕኢ ከም ጣውላ ኣብ ዝሓመ ስሉ ነገራት ኣጸጊዕካ ጸቕጥካ ክትሕዞ ኣይግባእን። ብኸምዚ ምኽንያት ብዘይ ፍላጥ ተወርቂ፡ ዝመጽእ መርፍኢ ጉድኣት ከስዕብ ይኸእል ኣዩ።



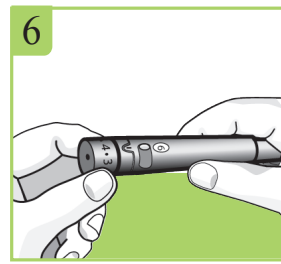
ንካዝና መራፍኢ ናብዛ ናውቲ ምንቃብ ደም ከተእትም ኣንከላኻ፡ ኣቲ ጸዕፍ ዝሕብሩ ጫፍ ብቐድሚት ሸንኽ ክኸውን ይግባእ። ናይ ምግጥግም ድምጺ ክሳብ ዝህብ ድማ ምሉእ-ብምሉእ ተፈጻኡ ክኣቶ ኣለዎ።



ኣስተውዕል
ኣተን 6 መራፍኢ ከይተወደእ ኣንከላኻ ካዝና መርፍኢ ኣይተውጽእ፡ ምኽንያቱ ሓንሳብ ካብዛ መሳርሒት ምስ ወጻደጊምካ ብምሓው ክትጥቀሙ ኣይትልእን ኢኻ።



ንመኸደኒ ናይዛ መንቅዒት ደም ናብ ቦትኡ ምላሶ። ኣቲ ኣብታ ደም ኣተንቅቦ መሳርሒትን መኸደኒኡን ዝርከብ ሕርጎ ከምዝተጠቀሰ ኣረጋግጹ።



ንዕምቕት ናይዛ መንቅዒት ደም፡ ዝሰማምዑካ ዕምቕት መውጋኢቲ መርፍኢ ከምዝፈጥር ጌርካ ኣተኻኸሎ። ብቐጽሪ 2 ጀምር። ኣብ ርጉድ ዝበለ ቁርባት ንምውጋእ፡ ዝያዳ ወጽሪ ጠውቑ።



ምጥቃም መንቅዒት ደም፡ ነቲ መርፍኢ ዝፍኑ መጠወቕኢ ሓንሳብ ኣብ ኣንከላኻ ኣለዎን፡ ኣዛ መንቅዒት ደም መሳርሒት፡ መርፍኢ ብምውርቅርቅ ብሓንቲ ወሲት ኣዩ ደም ኣተንቅባልና።

ትሕዝቶ መግቢ እንታይ'ዩ?

ንበልዎ መግቢ ብዙሕ ዝተፋላለየ ነገራት ዝሓዘ'ዩ። ጽቡቕ ሚዛናዊ (አመጋግባ) ዝርከብ፡ ብብዓይነቱ፡ ማለት፡ ዝተፈላለየ ዓይነት መግቢ፡ ብምምጋብ'ዩ። ሓይሊ ብቐንዱ፡ ካብ ስብሕን ካርቦንሃይድረይታትን፡ ግንዎን ካብ ፖሮቲን እንኮላይ ይርከብ። መሓታት ከም ፕሮቲን፡ ስብሒ፡ ቫይታሚናትን ሚኒራላትን ንምህናጽን ምዕቃብን ሞህሮታት ኣካላት ኣድላይቲ እዮም። ገለ ካብዚ'ኦም መሓታት ኣድላይቲን ንሂወት ግድጎታውያን እዮም፡ ከምኡውን ብመግቢ ኣብሊና ፕራይ ኢና ናብ ወሽጥና ከእትዎም ንክእል። ነፍሲ ወከፍ ኣድላይት መሓባ ናታ ፍሉይ ስራሕ ኣለዎ፡ ብኻልእ ክትትካእውን ኣይትክእልን እያ።



ንሽኩር-ደም (ግሉትዝ) እንታይ ይጸልዎ?

ብልዒ ከም ባኒ፡ ክእኩእ ዓረስ ስርናይ፡ ድንሽ፡ ኩስኩስ፡ ፍራጎ፡ ፓሲታ፡ ሽኩራውያን/ካርቦንሃይድረይታት፡ ማልማላታ፡ ፍሩታን ፍረታትን ከም ስታርቶ ከምኡውን/ወይ ከም ዓይነተ-ሽኩር ቅርጺ ሒዙ ቀጥታዊ ጽልዎ ኣብ ሽኩር-ደም ኣለዎ። ጸባ፡ ዝመደለ ጸባ፡ ርግኦ ከይተረፈ ካርቦንሃይድረይታት ዝሓዘ'ዩ፡ ንሽኩር-ደም ከኣ ይጸልዎ'ዩ።

ፕሮቲንን ስብሒን ንሽኩር-ደም ልክዕ ከም ካርቦንሃይድረይት ኣይጸልውዎን'ዮም። ኣሕምልትን ስር-ኣሕምልትን ካርቦንሃይድረይታት ኣለዎ፡ ግን ዝገፍ ብዝሒ ማይ እንኮላይ ዝሓዘ ብምዃኑ፡ ኣብ ሽኩር-ደም ንእሽቶ ጽልዎ'ዩ ዘለዎ። ጥዑይን ሚዛናዊን ምምጋብ ከም ዕላማ ክትሓዝ ይግባእ።



ንሽኩር-ደም ብቐጥታ ይጸልዎ።



ኣብ ሽኩር-ደም ንኡስ ጽልዎ ኣለዎ።



ኣብ ሽኩር-ደም ንኡስ ጽልዎ ኣለዎ።



ካርቦንሃይድረይት ናይ ዓይነታት ሽኩር፡ ስታርቶ፡ ፋይብራትን ሓባራዊ ሽምዮ።

ንሽኩር-ደም እንታይ ይጸልዎ?

ዓይነት ሽኩራት ንግሉትዝ (ደክስትሮዝ)፡ ፍሩክቶዝ፡ ጋላክቶዝ፡ ሱክሮዝ (ልሙድ ሽኩር)፡ ላክቶዝ የጠቓልል። ፍሩታን ፍረታትን (ቤሪ) ግሉትዝ፡ ፍሩክቶዝ፡ ሱክሮዝ፡ ከምኡውን ናይ ጽሕጊ/ፋይብር ትሕዝቶ ኣለዎ። ፍሩታን ፍረታትን ከም መግቢ-ጠዓሞት ከምኡውን ድሕሪ መኣዲ (ክትበልዎም) ጽቡቕ'ዩ። ብስታርቶ ሃብታማት ዝኾኑ ብልዒታት ከም ብዓል ድንሽ፡ ፓሲታ፡ ፍራጎ፡ ባኒ፡ እኽሊ/ሳብል የጠቓልል።

ብስታርቶ ሃብታማት ፍርያት መብዛሕቲኡ ግዜ ኣካል ዓበይቲ/ቀንዲ መኣዲታት ስለዝኾኑ፡ ኣገዳሲ ነገር፡ መዓልታዊ (ትበልዎ) ዓቕን (ናይዚኦም) ዓቢ ፍልልይ ክህልዎ የብሉን። ፋይብር/ጽሕጊ ኣብ ልዕሊ ሽኩር-ደም ምቹእ ጽልዎ ስለዘለዎ፡ ምግባ ካብዚ ክኸዕብትን ብዝተኻለለ መጠን ድማ ፈይብር-ትሕዝቶ ዘለዎ መግቢ ምሕራይን ኣገዳሲ'ዩ።

ብልዒ ከም ብዓል ባኒ፡ ድንሽ፡ ፓሲታ፡ ክእኩእ ዓረስ ስርናይ፡ ኩስኩስ፡ ፍራጎ፡ ናይ ቁርሲ ሳብል/ስርዓል፡ ፍሩታን ፍረን ብቐጥታ ንሽኩር-ደም ይጸልውዎ ስለዝኾነ፡ መዓልታዊ (ትበልዎ) ዓቕን ብዝክእል ዝወሓደ ክኸውን ይግባእ። ሽኩር ዝተገብረሉ ብልዒ ወይ ባህርያዊ ሽኩር-ሓዘል ዝኾኑ ዓይነት ሽኩራት ከም ሽኩራዊ-ትሕዝቶ ዘለዎም ለስላሳታት፡ ምቁራዊያን/ካሪቦካላታት፡ ሕብስቲ ክኾኑን ኣለዎ፡ ግን ከኣ ምሉእ-ብምሉእ ክውገድ ኣየድልን።

ብርኩት ማይ ዝሓዘ መግቢ

ኣሕምልትን ስር-ፍሩታታትን ካርቦንሃይድረይታት ኣለዎም፡ ግን ከኣ እንኮላይ ዓቢ ኩምራ ማይ ዝመልኡ እዮም። ካብዚኦም ብልዒታት መጠነኛ ዓቕን ኣብ ሽኩር-ደም ዝገፍ ጽልዎ የብሉን።



ስብሒ-ሓዘል መግቢ

ስብሒ ኣገዳሲን ኣብ ኣካላትና ብዙሕ ዕማማት ዝፍጽምን መኣዛዮ። ካብቶም ንሰውነት ስብሒ ዝልጉሱላ፡ ብቐዳምነት፡ ጠስሚ፡ ማርጋሪን፡ ዘይትታት፡ ካዕካዓት፡ ምሉእ-ስብሒዊ ጸባዊን ስጋዊን ፍርያት፡ ስቡሕ ዓሳ፡ ከምኡውን፡ ስብሒ ናይ ስጋን ስጋ ዘበታዊያን ኣዕዋፍን እዮም።

ምርጫ ዓይነት ስብሒ ንልቢ ኣርተሪን (መትረብት/ጅማት ልቢ) ትርጉም ኣለዎ። ርኣይ ስብሒ ካብ ስጋ፡ ከምኡውን ካብ ትሑት-ስብሒዊ ስጋዊን ጸባዊን ፍርያት ተቐጽጹ ንክለግስ ንመክር። ኣብ ምስራሕ መግቢ፡ ዘይቲን ፈሳሲ ማርገሪንን ምጥቃም ጽቡቕ'ዩ። ስብሒ ኣብ ሽኩር-ደም ዓቢ ጽልዎ የብሉን።

ፕሮቲን-ሃብታም መግቢ

ፕሮቲን ሓይ ኣገዳሲ መኣዛ እዩ። ኣብ ኩሉ ሞህሮታትካ ይርከብ። ስለዚ ፕሮቲን ኣገዳሲ ክፋል ናይ ሰውነት'ዩ፡ ከምኡውን፡ ኣብ ቅርጺ ሞህሮታትን ስራሕ ብምሉእ ሰውነትን ተራ ይጸወት'ዩ። ብዘይ ፕሮቲን ኣካልካ ክሰርሕ ኣይምኽእልን።

ንኣካል ፕሮቲን ዝልግሱ መግቢታት እዚኦም እዮም፡ ስጋ፡ ጸባ፡ ዓሳ፡ እንቐቐሎ፡ ፍረ-እኽሊ/ሳብል፡ ዓይኒ-ዓተር፡ ብርስን፡ ከምኡውን ባሎንጻ። እዚ ዓይነት መግቢ፡ ኣብ ሽኩር-ደም ዓቢ ጽልዎ የብሉን።



ምግልታት፡ እዚ ጽሑፍ ካብ ናይ Accu-Cheks፡ 'Kolhydratguiden' ዝብል መጽሔት ዝተወሰደ'ዩ። እዚ መጽሔት ብEva Trotzig Persson፡ ምግባብቲ ስነ-ምግባዊት ኣብ Danderyds sjukhus ዝተመርመረ'ዩ።
 © መሰል ደረሲ ሕሉው እዩ። ዝኾነ ክፋል ናይዚ ንዋት ብዘይ ፍቓድ ዳግም-ምፍራይ ይኹን ምዘርጋሕ ብዘኾነ ቅርጺ ይኹን ኣገባ፡ ብሌላት-ሮኒካዊ ይኹን መካኒካዊ ከምኡውን ብምቕዳሕ/ሮኒካዊ፡ ብምህላይ/ሮኒካዊ ውይ ብሓገጥ/ሰብተም ክልኩሉ እዩ። © Deutscher Ärzte-Verlag, ኮላን, ጀርመን, 2005
 ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA ACCU-CHEK FASTCLIX ምልክት-ንግድ ናይ Roche እዮም። © 2009 Roche Diagnostics/ሮፍ ዲያግኖስቲክስ

