



מנהל בריאות-קידום בריאות יוצאי אתיופיה

עמותת רשומה מספר: 580468643

משרד קומבה 10/10, הררה

טלפקס: 04-6211891 | טלפון: 04-6213965

email: tenebriut@gmail.com

http://www.tene-briut.org.il

ስለስኳር በሽታ አጭጭ መግለጫ

ስኳር ብዛት በሽታ ማለት ምንድን ነው ?

በቀላል አገላለጥ ስኳር ብዛት በሽታ ማለት ወደ ሰውነታችን የሚገባው ምግብ (ጣፋጭነት ያላቸውን ጨምሮ) የተመዘከ ወስጣጭ ስምሪት (ወህደት) ሲዘባ የሚከሰት ሕመም ማለት ነው። ይኸውም ኢንሱሊን የተባለው ተፈጥሯዊ መድሃኒት ነክ ፈሳሽ (*ነጥረ ቅመም) በተመጣጠነ መጠንና ሁኔታ ባለመሆኑ ጭቶ ወይም የሚጨው ትክክለኛ ሥራ ላይ ባለመሆኑ ምክንያት ስኳር በደም ውስጥ ሲጠራቀምና ሲጎዳ ማለት እንደሆነ ይታወቃል።

የስኳር ብዛት በሽታ ያለባቸው ሰዎች ኢንሱሊን የተባለውን ንጥረ ቅመም ሰውነታቸው በአግባቡ ማሟላት/ማመንጨት ወይም መጠቀም ባመቻሉ ነው። ኢንሱሊን ማለት በሰውነታችን ወስጥ የሚገኝና ሰውነታችን እጅግ የሚፈላገው ዓይነተኛ የንጥረ ቅመም አይነት ነው።

ኢንሱሊን የሚጠቅመን ከምግባችን የምናገኘውን ስኳርንና ሌሎች ምግቦችን ወደ ግሉት እንዲቀየር የምያስችል ቅመም ነው። ግሉት ደግሞ ለሰውነታችን ኋይል በመከጠት የሰውነታችን ወስጣጭ ሥራ እንዲከናወንና እንድንቀሳቀስ፣ እንድናስብ፣ ወዘተ የሚያስችል ኋይል ሰጭ ነው። በስኳር ብዛት ሕመም ተጠቂ ከሆኑት መካከል 1/3ኛ የሚህሉት በሽታው እንዳለባቸው አያውቁም። በደንብ ካልተከታተሉትና እንክብካቤ ካላደረጉለት የስኳር ብዛት በሽታ ዓይነ ስወርነትን፣ የልብ ሕመምን፣ የአንጎል ሕመምን፣ የከላሊት ሕመምንና እግርን እስከመጣት አደጋ ያደርሳል።

እንዲያውም አእምሮን በመሳት አካላችን እስከመክለልና አስከ ሞት አደጋም ያደርሳል። ስኳር ብዛት ያለባቸው ሰዎች የሚጣበቅ ምግብ በመቆጣጠር፣ የደም ስኳር መጠናቸውን በየጊዜው በማወቅ፣ ክኒን/እንክብል መድኃኒታቸውን በመወለድና እንዳስፈላጊነቱ ኢንሱሊንም በመውጋት እራሳቸውን ይንከባከባሉ። ስኳር ብዛት

ካለብዎት ሕመምን ተገተው መከባከብና መጠበቅ አለብዎት፤ የስኳርምን መጠን በአግባቡ ከተቆጣጠሩ ጤማ ሆነው ለረጅም ዕድሜ ሊኖሩ ይችላሉ፡፡ የሕክምና መመሪያዎችን በማከበር በንቃት፣ በትጋትና በመልካምባሕሪና ተግባር በሽታችንን መቆጣጠርና ማዳናም እንችላለን።

የስኳር ብዛት በሽታ ዓይነቶች፡-

ሁለት ዋና የስኳር ብዛት ዓይነቶች አሉ፡ በአጭሩ ለመለጥ እንጅ ሌሎች ዓይነቶችም አሉ።

ዓይነት 1: የዚህ በሽታ ተጠቂዎች በሽታው ከልጅነታቸው ጀምሮ የሚጠባቸው ስለሆነ ማዘወገድ አይችሉም፡፡ በአካል ውስጣዊ ግጭቶች ምክንያት ሰውነታቸው በቂ ኢንሱሊን ስለማያመጡ / ስለማያመርት ኢንሱሊንን በየቀኑ በመርፌ መወሰድ ግድ ይላቸዋል። ሕይወታቸው በኢንሱሊን ላይ ጥገኛ የሆነ ማለት ነው።

ዓይነት 2: የዚህ በሽታ ተጠቂዎች ደግሞ በአብዛኛው በዕድሜ ትልቆች ሰዎች ናቸው፡፡ የሰውነታቸው ኢንሱሊን አጠቃቀም ያልተስተካከለ ስለሆነ እነዚህ ሰዎች አመገባቸውን መቆጣጠር፣ ሕክምናቸውን በትክክልና በትጋት በመወሰድና ተገቢ የአካል ማጠንከሪያ / ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ አለባቸው፡፡ የጤናማ አመገብን ዘዴ በየጊዜው በመማርና ምግባቸውንና መጠጣቸውን ተስማሚ ማድረግ አለባቸው።

ለስኳር ብዛት በሽታ የተጋለጡ እነማን ናቸው?

ሐኪሞች "ዓይነት 1" ከምን እንደሚሰጥ ወይም እንዴት እንደሚመጣ ጠንቅቀው ቢያውቁም፣ ለዚህ ዓይነት የስኳር ብዛት በሽታ የሚጋለጡት እነማን እንደሆኑ ግን መለየት አይቻልም፡፡ ወላጆች የዚህ ዓይነት የስኳር ብዛት በሽታ ምልክቶች በጥንቃቄ ማወቅ አለባቸው፤ ምክንያቱም ልጆቻቸው ላይ ልዩ ስሜትና ምልክት ካዩ ልጆቻቸውን በፍጥነት ወደ ሐኪም መወሰድ እንዲችሉና እንዲያሳኩ ለማስቻል ነው፡፡

በ"ዓይነት 2" የስኳር በሽታ በቀላሉ ሊያዙ የሚችሉት፡-

- ዕድሜያቸው 40 ወይም ከዛ በላይ የሆኑ ፤ አንድዓድ ጊዜ ከ 40 ዓመት በታችም ያሉትም ለሆኑ ይችላሉ
- ስኳር ብዛት በሽታ ያለበት የቅርብ ዘመድ (ወላጅ፣ ወንድም ወይም እህት) ያላቸው
- ወፍራም ሆነው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የሚደሰሩ፣ በእኛ በኢትዮጵያኖች ላይ ወፍራም ያልሆነትም አልፎ አልፎ ይገጥማቸዋል
- ከፍተኛ የሆነ የደም ግፊት ወይም ኮሌስትሮል ያለባቸው

በኢትዮጵያ-እስራኤል ማክበረሰባችን ውስጥ ሕመሙ በስፋት እየታየ በመሆኑ ሀላችንም በንቃት መከታተል አለብን።

ባለፉት ጥቂት ዓመታት በሽህ የሚቆጠሩ ሰዎቻችን በ"ዓይነት 2" የስኳር ብዛት በሽታ ተጠቂ ሆነዋል። ይህም የሆነበት ምክንያት ብዙ የሥጋና የቅባት ምግብ፣ በብዙ የአልኮልና የጣፋጭ መጠጦች በመጠቀም ስለሚጣበቅና የአካል ብቃት/ጥንካሬ እንቅስቃሴ ስለማይዘወትሩ ነው። በሁሉም የዕድሜ ክልል የሚኙ ሰዎች ሁሉ ጠፍማ አመገብና አኗኗርን ማወቅ፣ የስኳር ብዛት በሽታን ለመቋቋምና ብሉም ለመከላከል ያስችላል። በእኛ እስራኤል በምንኖር ኢትዮጵያኖች ዘንድ ለስኳር ብዛት በሽታ ችግራችን ዋና ምክንያት ሆኖ የታወቀው ጉዳይ፣ እዚህ ጅምር ቅድስት አገር ከመጣን ጀምሮ የምንመጣበው የምግብ ዓይነቶችና መጠጦች በመለወጥ መጡም ከፍተኛ ያለ በመሆኑ፣ በጥቂቱ የለመደው ሰዎቻችን ይህን ብዛት ያለውን ምግብ ለያዋህደውና ለጠቀሙበት ባለመቻሉ፣ ትርፍ አድርጎ በደማቸው እንዲከማቸው ወደ በሽታነት እንዲለወጥ በማድረግ ነው።

ይህን ሳይንሳዊ መግለጫ በጥሞና ልንረዳውና መፍትሄውን በመፈልግ ልንጠቀምበት ይገባል።

የስኳር ብዛት በሽታ ምልክቶች፡ -

"ዓይነት 1" የስኳር በሽታ ያለባቸው ሕፃናት ከዚህ በታች የተጠቀሱትን ምልክቶች ያሳያሉ

- በቀላሉ የማይልፍ የወኃ ጥማት
- ቶሎ ቶሎ ሽንት መሸናት
- ደካምና መዘለፍለፍ
- ከፍተኛ የሆነ ወፍረት ወይም መከላከት
- ማክመለስ (ማቆለሽለሽና ማክታወክ)
- ምክንያቱ ያልታወቀለት ሆድ ሕመም

በአብዛኛው የ"ዓይነት 1 የስኳር ብዛት በሽታ " ተጠቂዎች ስኳር ብዛት እንዳለባቸው የማይታወቀው ከታመሙ በኋላ ስለሆነ፣ ወላጆች ምልክቶችን አይተው ወደ ሐኪም የመውሰድ ዋና ሃላፊነት አለባቸው። ለዚህም ትምህርትና ንቃት ወሳኝነት አለው።

የ "ዓይነት 2" የስኳር ብዛት በሽታ ምልክቶች፡-

- የሚጠፉ ከፍተኛ የሆነ የወዳ ጥማት
- ቶሎ ቶሎ ሽንት መሸናት
- ርሃብ ርሃብ ማለትና በልቶ አለመርካት
- ደካም
- ማቅለሽለሽና ማክመለስ/ማስታወክ
- የዓይን መፍዘዝ / በጥራት አለመጸት
- የቀላል ቁስሎች ቶሎ አለመዳን

እነዚህ ምልክቶች በእርስዎ ወይም በሚያውቁት ሰው ላይ ከታዩ ሐኪምዎን ያመክሩ።

ስኳር ብዛት በሽታን በመታከምና በመቆጣጠር/በመንከባከብ ሕመማን እንደማንኛውም ሰው መደበኛ ኑሮን መሟራት ይቻላል፤ ነገር ግን ምልክቶቹን ካላወቁና ወይም ቸል ካሉ ከፍተኛና ወሰብኛ የጠፍቀወሰ ሊያስከትልብዎ ይችላልና በመሆኑና አስፈላጊውን በመፈለግ በሽታውን መከላከል እጅግ አስፈላጊ ነው።

ስለቅድመ ስኳር ብዛት ሕመማቸው፡-

የስኳር ብዛት በሽታ ጸጥ ያለ ሆኖ ደርጃ በደረጃ እየተባባሰ የሚሆን በሽታ ነው። ስለሆነም ቅድመ ስኳር ብዛት ሕመማቸውን በብዛት መራቸው ይታወቃል። አስቀድሞው ተገቢውን ምርመራ ባለሙያራቸው ወደ መደበኛ ስኳር ብዛት ሕመማቸውን ይሸጋገራሉ ማለት ነው። ነገር ግን ከወጣትነት ዕድሜ ጀምሮ በየጊዜው የደም ስኳር መጠንን ተመርምረን ማወቅ ብንችል፤ በሽታውን በእርግጠኛነት መቋቋምና ብሉም ጭሹን ማክቆም እንደሚቻል የሕክምና ባለሙያዎች ያስተምራሉ። ይኸውም በተመጣከሰ ጠፍማ ምግብና መጠጥ፤ በተዘወተረ የአካል ማጠንከሪያ እንቅስቃሴ፤ ወፍራትን በመከላከል፤ ወጥረትንና ጭቀትን በመቋቋምና በመከወገድ፤ የመሳሰሉትን አዎንታዊ እርምጃዎች በመውሰድ በሽታውን መከላከል ይቻላል።