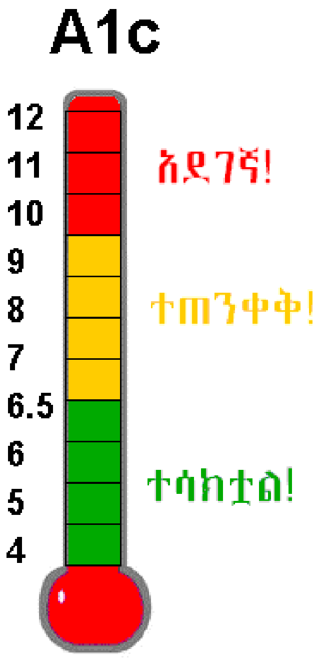
የስኳር ህመምዎን ይቆጣጠሩ ጊዜ ቢያጠፉለት አያስቆጭም 3:- ህክምናና የግሉኮስ አሃዝ



አንዳንድ ሰዎች አመጋገባቸውን በመከታተልና እንቅስቃሴ በማድረግ የስኳር ህመማቸውን መቆጣጠር ይችላሉ፡፡ ሌሎች ደግሞ አንድ ወይም ከዚያ በላይ እንክብል መውሰድ ያስፈልጋቸዋል፡፡ ሌሎች ደግሞ በደማቸው ወስጥ ያለውን የግሉኮስ ማጠን ለመቆጣጠር ኢንሱሊን መውሰድ ያስፈልጋቸዋል፡፡ እንክብል ወይም ኢንሱሊን መውሰድ ያስፈልግዎታል ማለት የስኳር ህመምዎ <<የከፋ>> ሆኗል ማለት አይደለም፡፡ ሰውነትዎ በቂ ኢንሱሊን ማመንጨት ስለማይችል እርዳታ ያስፈልገዋል ማለት ነው፡፡ እንክብሉን ወይም ኢንሱሊኑን በየቀኑ መውሰድዎ በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ በደምዎ ወስጥ ያለውን የግሉኮስ ማጠን ለመቆጣጠር ጤንነት በሚሰማዎት ጊዜም ሳይቀር መድሃኒትዎን በየቀኑ መውሰድዎ አስፈላጊ ነው፡፡ ከሚወስዱት መድሃኒት ወይም ከእንክብሉ ጋር በተያያዘ ችግር ካጋጠመዎት የጤና እርዳታ የሚያደርግልዎትን ባለሙያ ማነጋገር አይዘንጉ፡፡

የስኳር ህመምዎን ለመቆጣጠር፡- በደምዎ ወስጥ ያለውን የግሉኮስ ማጠን የሚጠቁመውን አሃዝ ያስተውሉ፡፡ የስኳር ሕመምዎን እየተቆጣጠሩት መሆኑን ለማስተዋል በደምዎ ወስጥ ያለውን የግሉኮስ ማጠን መለካት የተሻለው ዘዴ ነው፡፡ ይህንን በቤትዎም ሆነው ቢሆን ማድረግ ይችላሉ፡፡ የጤና እርዳታ የሚያደርግልዎት ባለሙያ ወይም ነርስ እንዴት መለካት እንደሚችሉ ያሳይዎታል፡፡ ቢያንስ በዓመት ሁለት ጊዜ የኤ1ሲ ምርመራ ማድረግ ይኖርብዎታል፡፡ ይህ እርስዎም ሆኑ የህክምና እርዳታ የሚያደርግልዎ ባለሙያ ባለፉት ሦስት ወራት የነበርዎትን የግሉኮስ ማጠን እንድታወቁ የሚረዳ ምርመራ ነው፡፡ ኤ1ሲ ቁጥር ምን እንደሆነ እና ምን ያህል መሆን እንደሚኖርበት ለማወቅ ይጣሩ፡፡ የስኳር ሕመምዎን ለመቆጣጠር እንክብል ወይም ኢንሱሊን የሚወስዱ ከሆነ አንዳንድ ጊዜ ግሉኮስዎ በጣም ሊወርድ ይችላል፡፡

በሚከተሉት ሁኔታዎች በደምዎ ወስጥ ያለው የግሉኮስ ማጠን በጣም ሊወርድ ይችላል፡-

1. ምግብ ሳይበሉ ከቀሩ
2. ከሌላው ጊዜ የተለየ እንቅስቃሴ ካደረጉ
3. ብዙ መድኃኒት ወይም ኢንሱሊን ከወሰዱ
4. ብዙ አልኮል ከወሰዱ

በደምዎ ወስጥ ያለው የግሉኮስ ማጠን በጣም ከወረደ የሚከተሉት ምልክቶች ሊታዩብዎት ይችላሉ፡-

- መንቀጥቀጥ
- ማላብ
- አቅም ማጣት፣ ድካም እና መጫጫን
- ብስጭት ወይም ግራ መጋባት
- የእይታ ማዝበራረቅ

በደምዎ ወስጥ ያለው የግሉኮስ ማጠን ሲወርድ፡- በመጀመሪያ በጣም ህመም ካልተሰማዎ በደምዎ ወስጥ ያለውን የግሉኮስ ማጠን ይለኩ፡፡ በደምዎ ወስጥ ያለው የግሉኮስ ማጠን በጣም ወርዷል የሚባለው ከ70 በታች ከሆነ ነው፡፡

ከዚያ በኋላ ከሚከተሉት ነገሮች መካከል አንዱን ይመገቡ፡-

- 3 ወይም 4 የግሉኮስ እንክብል
- ½ ኩባያ (4 አውንስ) የብርቱካን ጭማቂ
- ½ ኩባያ መደበኛ ለስላሳ መጠጥ
- 1 ኩባያ ብዙ ቅባት የሌለው ወተት
- ሊያኝኩት የሚችሉ 6 ወይም 7 ከረሜላ (ጠንካራ ወይም ቸኮሌት ያልሆነ)

ለ15 ደቂቃ ይጠብቁ፡፡ እንደገና በደምዎ ያለውን የግሉኮስ ማጠን ይለኩ፡፡ በደምዎ ወስጥ ያለው የግሉኮስ ማጠን ጥሩ ከሆነ ምግብ ወይም መቅሰስ ይብሉ፡፡ አሁንም ካልተስተካከለ እንደገና ሌላ ነገር ይብሉ ወይም ይጠጡ፡፡
አሁንም በደምዎ ወስጥ ያለው የግሉኮስ ማጠን ካልተስተካከለ የሕክምና እርዳታ የሚያደርግልዎትን ባለሙያ ደውለው ያነጋግሩ፡፡

አንድ ነገር ከመብላትዎ ወይም ከመጠጣትዎ በፊት በደምዎ ወስጥ ያለው ግሉኮስ መጠም በጣም ከወረደ ራስዎን ሊስቱ ይችላሉ፡፡ በደምዎ ወስጥ ያለው የግሉኮስ ማጠን ከቀነሰ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይወቁ እንዲሁም በማንኛውም ጊዜ የስኳር ሕመም እንዳለብዎት የሚናገር ምልክት በአንገትዎ ወይም በእጅዎ ላይ ያድርጉ፡፡

እንክብልዎን ወይም ኢንሱሊኑን በየዕለቱ መውሰድዎ በጣም
አስፈላጊ ነው፡፡
በደምዎ ውስጥ ያለውን የግሉኮስ ማጠን ለመቆጣጠር
ጤንነት በሚሰማዎ ጊዜ ሳይቀር ሁል ጊዜም መድኃኒትዎን
መውሰድ ይኖርብዎታል፡፡ ከመድኃኒትዎ ወይም ከኢንሱሊኑ
ጋር በተያያዘ ችግር ካጋጠምዎት የጤና እርዳታ
ከሚያደርግልዎ ባለሙያ ጋር ማጋገርን አይዘንጉ፡፡

የስኳር ሕመም እንዲሁ በቀላሉ አይዝም፡፡
የሚሰማዎትን ነገር በተማለከተ ከቤተሰብዎ ጋር
ይነጋገሩ፡፡ እርስዎን ለመርዳት ምን ማድረግ
እንደሚቹሉ ይንገሯቸው፡፡ የስኳር ሕመም ካለባቸው
ሌሎች ሰዎች ጋር ማጋገር ሊጠቅም ይችላል፡፡
ሕክምና እርዳታ የሚደርግልዎት ቡድን ያለብዎትን ችግር
ይረዳልዎታል፡፡ የጤና እርዳታ ከሚያዳርግልዎት
ባለሙያ ጋር ያለዎትን ግንኙነት አያቋርጡ፥፡ የስኳር
ሕመም ቢኖርብዎትም ጤናማ ሕይወት እንዲኖሩ ሊረዱዎት
የሚቹሉ ብዙ ሰዎች አሉ፡፡ ይሁን እንጂ ከማንም በላይ
ትልቁ ድርሻ የእርስዎ ነው፡፡ ልጆች ወደፊት ሲያድጉ
ሕይወታቸው ቀና እንዲሆን ሲባል ትምህርት ቤት
ይገባሉ፡፡ ለሜጨው ሕይወታቸው እየተዘጋጁ ነው ማለት
ነው፡፡ ዛሬ ያለብዎትን የስኳር ሕመም በመቆጣጠር
ለወደፊቱ ጊዜ ይዘጋጁ፡፡

በየዕለቱ ጤናማ ምግብ ለመመገብ፣ እንቅስቃሴ ለማድረግ፣
መድኃኒትዎን ወይም ኢንሱሊኑን ለመውሰድ እንዲሁም
በደምዎ ውስጥ ያለውን ግሉኮስ ማጠን የሚጠቁመውን አኃዝ
ለማወቅ ይጣሩ፡፡ የስኳር ሕመም ቢኖርብዎትም ረጅምና
ጤናማ እድሜ መኖር ይችላሉ፡፡ ይህ ጊዜ ሰጥቶ
መከታተልን ይጠይቃል፡፡ሆኖም ቢደከምለትም አያስቆጭም፡፡

Text by Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE
www.famhealthcare.org
Translation provided by Heartland's Cross-Cultural Interpreting Services (www.heartlandalliance.org) This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us

A **Healthy Roads Media** project
(www.healthyroadsmedia.org)
Control Your Diabetes – Pt 3: Meds and Glucose Numbers
(Amharic) – 6/2006
Content Last Reviewed 11/08