

1 ኢንሱኪን መወጋት



ሰውነቱ ኢንሱኪን አያመርትም። ስከዚህ ኢንሱኪንን በየቀኑ በመርፌ መወጋት አክብኛ።

1



በመጀመሪያ እጅን በውሃና በሳሙና ታጥቤ በደንብ እደርቀዋለሁ።

2



ኢንሱኪንን ስሪንጅ ጥጥና እክቴክ እዘጋጃለሁ።

3



ብክቃጥን በእጅቹ መገፍ ከ15-20 ጊዜ መካከሽ እንገባክላቸው።

4



የብክቃጥን የካይቫው ኮፍክ እክቴክ በተነከረ ጥጥ እወጃለሁ።

5



ኢንሱኪን የምወጋበትን ቦታ በእክቴክ ወይም በውህ በደንብ እወጃለሁ።

6



የምወጋውን መጠን የሚያክክ እየር ወደ ስሪንጅ አሰባክሁ።

7



ብክቃጥን በመርፌው አወጋውና የታዘዘውን የኢንሱኪን መጠን ከብክቃጥ ወደ ስሪንጅ አሰባክሁ።

8



በስሪንጅ ውስጥ እየር እከመኛናን አረጋግጃለሁ።

9



ቆዳዬን ቆንጠጥ አድርጌ እይዝና መርፌውን እወጋለሁ።

10



ስሪንጅን እንደገና አክጠቀምበትም። የተጠቀምኩባቸውን መርፌዎች በጠርመሰ ብክቃጥ አጠራቅሚቸው ወደ ክኪኒክ እመክሳቸዋለሁ።

11



የኢንሱኪንን ብክቃጥ ፍሪጅ ውስጥ እክበክዚያ ደግሞ ቀዝቃዛ ቦታ ካይ መክሽ እሰቀምጠዋለሁ።

12



ኢንሱኪን ከተወጋን ከ30 ደቂቃ በኋላ ምግባችንን መመገብ ይኖርብናል።

2 ኢንሱኪን ያስፈክገኛ ከምንድነው?



ሁካችንም ከሚደግና ጠንካራ ከመሆን ኃይል ያስፈክገናል።

ይህንን ኃይል የምናገኘው ከምንበካው ምግብ ነው።



የምንበካው ምግብ ግሎብስ ወደሚባለው የሰካር ናይት ይከውላል።



ግሎብስ በኃይል ሰጪነት ከሚገኙበት በፊት በሰውነታችን ውስጥ ወደሚገኙት የተከያዩ ሕዋሳት ውስጥ መግባት አለበት።



ግሎብስ ወደ ሰውነታችን ሕዋሳት ውስጥ ከመግባት ካልቻለ በጣም ይደከመናል።

ኢንሱኪን የተሰጠው ንጥረ ቅመም በሰውነታችን ውስጥ ያሉ ሕዋሳት በራቸውን ክፍተው ግሎብስን እንዲያስገቡና በጥቅም ካይ እንዲያውኩት ያደርጋቸዋል።



ይህ መረጃ የሆኑም ወይም የነርስን ምክር የሚተካ ሊያደክም፣ ለከ ህክምናው የጠና ባከውያን ምክር መጠየቅ ሁኔታዎች ለሰፊ ክፍት ነው።

3 ምን ያህል ኢንሱኪን መውሰድ እኩብኝ?



የምወሰደውን የኢንሱኪን መጠን ከምባካው ምግብና ከሚደርገው እንቅስቃሴ ጋር በሚለወጥሙ መካከል ማስተካከል እኩብኝ።

ክትትክ የሚያደርጉት ዶክተሮች ወይም ነርሶች ምን ያህል ኢንሱኪን መቼ መውጋት እንደሚኖርብን በመንገር ያግዙናል።



የሚወሰደው የኢንሱኪን መጠን እንደየሁኔታው መስተካከል ይኖርበታል።

ከካላው ጊዜ የበኩል ብዙ እንቅስቃሴ ካደረግኩ ኢንሱኪንን



አቀንሳለሁ

ከካላው ጊዜ የበኩል ብዙ ምግብ ከበካሁ ኢንሱኪንን



አጨምራለሁ



የሰኳር ማነስ ምክክቶች ካሉን የሚወሰደው የኢንሱኪን መጠን መስተካከል ይኖርበታል።



ከካላው ጊዜ በተከየ ብዙ ሸንት የምንሸና ከሆነ የሚወሰደው የኢንሱኪን መጠን መስተካከል ይኖርበታል።

የኢንሱኪን መጠን መስተካከል በሚኖርበት ጊዜ የትኛው የኢንሱኪን ዓይነትና በምን ያህል መጠን መስተካከል እንደሚኖርብኩ ከሚወቅ የጤና ባለሙያ ማሳሰቢያ ይኖርብናል።

ምን ያህል እ.ንሱ.ኪን መውሰድ እክብኛ?

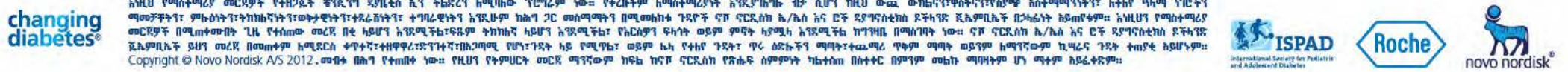
የምንወስደውን የእ.ንሱ.ኪን መጠን ራሳችን እንድናስተካክልኩ ከ.ያደርጉን የሚችሉ እንቅስቃሴዎችን እክብቡ።

ሁኔታዬ የሚከታተካ ችሁትን የጤና ባለሙያዎች ምክር መከተል እክባችሁ። ይሁንና እንዳንድ ጊዜ ራሳችሁ በራሳችሁ የምትወስዱትን የእ.ንሱ.ኪን መጠን ማስተካከል ያከባችሁ ጊዜ ይኖራል።

በምን ያህል መጠንና መቼ እ.ንሱ.ኪን ማስተካከል እንዳከባችሁ እንዲያስተምሯችሁ ዶክተሮቻችሁን ወይም ነርሶቻችሁን ጠይቁ።



© 2012 Novo Nordisk A/S. All rights reserved. www.novonordisk.com



4 የሰኳር ማነስ (ሀይፖግሌሴሚያ) የሰኳር ማነስን እንደት ከማወቅ እችላለሁ?

በደሞ ውስጥ ያካው የሰኳር መጠን ዝቅተኛ ሲሆን የሰኳር ማነስ (ሀይፖግሌሴሚያ) ያጋጥመኛል። ብዙ ሰዎች ይህንን ስሜት ሀይፖ በማከት ይጠሩታል።



ማከብ



ጋዩክኛ ረሀብ



ክፍለ መብካት



መከካተፍ



መነሳታዎ



ግራ መጋባት



ድካም



የእያታ ብዥ ማከት



ያከምከንያት ማክቀስ



መንቀጥቀጥ



አንዳንድ ጊዜ በደም ውስጥ ያካው ሰኳር በአደገኛ ሁኔታ ኪቀንስና ህኪናትንን ወደመሳት እና ወደ መውደቅ ኪያደርሱን ይችላል።

ይህ መረጃ የህገ.ም ወይም የነርስን ምክር የሚተካ አይደለም። ለከ ህክምናው የጠና ባከሙያዎችን ምክር መጠየቅ ሁኔታዬም አስፈላጊ ነው።

የሰኳር ማነስ (ሀይጋግካይሴሚያ) የሰኳር ማነስን እንዴት ከማወቅ እችላለሁ?

የሰኳር ማነስ ምክንያቶችን እክብብ

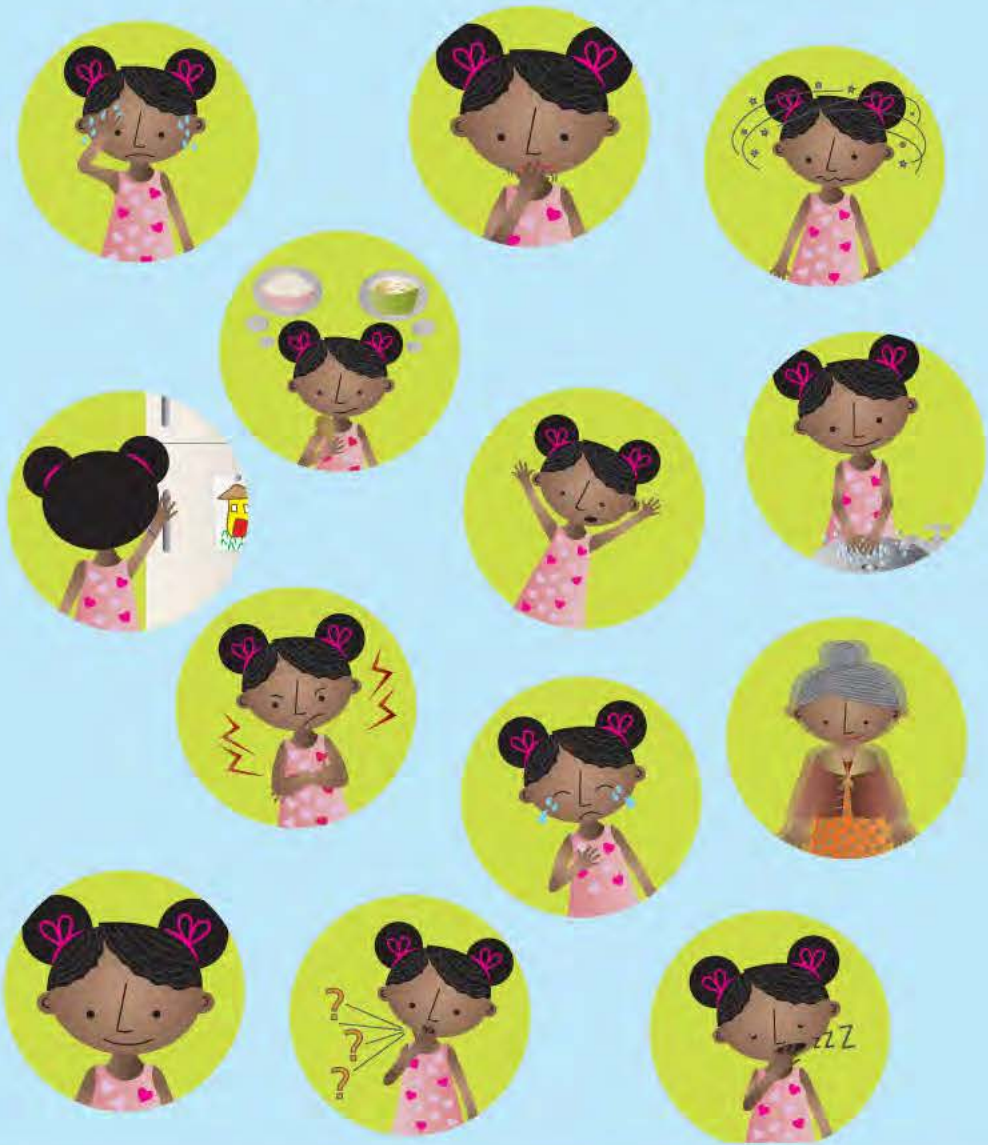
በደም ውስጥ ያለው ሰኳር በከፍተኛ ሁኔታ ከቀነሰ ከከፋ ጉዳትና አደጋ ኪዳርግ ይችላል።

ምክንያቶቹን በቀካኩ ከማወቅ ይቻላል። ይሁን እንጂ ምክንያቶቹ በደም ውስጥ ሰኳር ሲያንሰ ብቻ የሚመጡ ናቸው ብኩ ከመናገር አይቻልም።

እስታውሱ፡ በደማችሁ ውስጥ ያለውን ሰኳር መለን ከማወቅ ሁኔታዎን በደም መከኒያ መሳሪያችሁ መከካት እከባችሁ።

ምክንያቶቹ የተከሰቱት በሰኳር ማነስ ምክንያት መሆኑን እርግጠኞች ከሆንን፣ በካርድ ቁጥር 6 ካይ የሚሰጠውን ማድረግ ይኖርብናል።

እስታውሱ፡ የሰኳር ማነስ የገጠመው ሰው አካባቢ ያኩ ሰዎች ፈጣን እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል!



5 በደሜ ውስጥ የሰኳር ማነስ (ሀይፖግሌሴሚያ) የሚያጋጥመኛ ከምንድነው?

ሰኳር ሀመም ሲያዘንና ሊንሱኪን መውሰድ ስንጀምር በደሜትን ውስጥ ያካው ሰኳር መጠን ዝቅ ኪኤ ይችላል። ይህ የሰኳር ማነስ ወይም በአንግኪዝኛ ሀይፖግሌሴሚያ ተብሎ ይጠራል።

የሰኳር ማነስ ኪንፎሚትሁ የሚችሉው በሚከተሉት ሁኔታዎች ነው።



በአንድ ጊዜ በሞም ብዙ ሊንሱኪን ከተወጋችሁ



ወቅር ከምትመሰዱት ሊንሱኪን መምራችሁ ከተወጋችሁ



ከነካው ጊዜ በበኩል ለንቅሶቻል ካደረጋችሁና በምትመሰዱት የሊንሱኪን መጠን ካይምንም ማሰብጠያ ካካደረጋችሁ



ሊንሱኪን መሰዳችሁ በደ ምግብ ካከተመግባችሁ ወይም መብካት ባካባችሁ ጊዜ ካከበሩትሁ ወይ ደግሞ ትንሽ ቆይቶ ሸቀብ ካላችሁ

በደሜ ውስጥ የሰኳር ማነስ (ሀይፖግሌሴሚያ) የሚያጋጥሙኝ ከምንድነው?

በደሚችሁ ውስጥ ያካውን የሰኳር መጠን ከያሳንሱ የሚችሉ ነገሮችን እክብቡ።



የሰኳር ማነስ በሚከተሉት ምክንያቶች ይከሰታል

- በአንድ ጊዜ በጣም ብዙ አንሱኪን ከተወጋችሁ
- ወትሮ ከምትወሰዱት አንሱኪን ጨምራችሁ ከተወጋችሁ
- አንሱኪን ወትሮ እንደምታደርጉት ከተወጋችሁ በኋላ በቂ ምግብ ካከተመገባችሁ ወይም ቆይቶ ሸቅብ ካካችሁ
- አንሱኪን ወትሮ እንደምታደርጉት ከተወጋችሁ በኋላ በጣም ብዙ እንቅስቃሴ ካደረጋችሁ



© 2012 Novo Nordisk. All rights reserved. Illustrations by [unreadable]

6 የሰኳር ማነስ (ሀይጋግካይሴሚያ) ከሚስተካከል የምትከው እንደት ነው?



በደም ውስጥ የሰኳር ማነስ አደገኛ ነው። እናንተም ሆነ ቤተሰቦቻችሁ እንዲሁም ቅደሞቻችሁ ፈጣን እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል።

በደም ውስጥ ያከው ሰኳር እጅግ አነስተኛ ከሆነ

1

እንቅስቃሴ አቀሙ

2

የሚጻክ ከሆነ በደሞችሁ ውስጥ ያከውን ሰኳር ክፍ

3

በደም ውስጥ ያከው ሰኳር ዝቅተኛ ከሆነ ሰኳር መቃም ወይም ሰኳር ያካቸውን መጠጦች እንደ ጭማቂ ያክ ነገር መውሰድ ይገባል።

ሁኔታው እንደተሻሻለ ከተሰማን ምግብ መብላት አከብን።



ሁኔታው ከውጥ ካካሳየ በ3ተኛ ደረጃ ያደረግውን ነገር መድገም አከብን።



የሰኳር መጠን በአደገኛ ሁኔታ ሲያንስ

በደሞችሁ ውስጥ ያከው ሰኳር እጅግ በጣም ዝቅተኛ ከሆነ በጣም አደገኛ ከሆንና ራሳችሁን ወደመሳት ኪያደርሳችሁ ይችላሉ።




ቤተሰቦቻችሁ እና ቅደሞቻችሁ እፋጣኛ እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል። ወዲያውኑ ሰኳር በእፋችሁ ውስጥ መከተት አከባቸው። በዚህ ጊዜ የሚበካ ወይም የሚጠጣ ነገር መስጠት የከባቸውም።

በዚህ ጊዜ በእስካይ ወደ ሆስፒታል ቤት መውሰድ አከባችሁ!

የስኳር ማነስ (ሀይፖግሊሴሚያ) ከሚስተካከል የምትከው እንደት ነው?

ትክክል ያከሆነውን ሰርዙ

እናንተም ሆነ ቤተሰቦቻችሁ እንዲሁም ንደሻቻችሁ በደማችሁ ውስጥ የስኳር ማነስ ምክንያቶችን ካዩ ወዲያውኑ አፋጣኝ እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል። አከባቢዎ እጅግ አደገኛ ሁኔታ ኪያጋጥማችሁ ይችላል።

1. ሁኑንም እንቅስቃሴዎች አቁማችሁ እረፍት ውሰዱ።
2. ስኳር ቃሙ ወይም ስኳር ባለባዎ ያከው መጠን ወይም ስኳር ያከው ጅስ ጠጡ።
 - ይህን ማድረግ ስሜቱን ካሻሻለው ሳትቆዩ እንደ ዳቦ ወይም እንጀራ ያከ ምግብ መመገብ ይኖርባችኋል።
 - ጣፋጭ ወለዳችሁ ሁኔታው ካልተሻሻለ በድጋሚ ስኳር ወለዳችሁ እረፍት አድርጉ።
 - የስኳር ማነስ በሚያጋጥማችሁ ጊዜ በደማችሁ ውስጥ ያከውን የስኳር መጠን በሚከተሉት መሳሪያዎች የደማችሁን መጠን ከሚወቁ መካካት እንዳከባችሁ አስታውሱ።



በደማችሁ ውስጥ ያከው ስኳር እጅግ በጣም እነሰተኛ ከሆነ ወዲያውኑ ወደ ህክምና ቤት መሄድ አከባችሁ።

በደማችሁ ውስጥ ያከው ስኳር ዝቅተኛ በሚሆንበት ጊዜ የምታደርጉት



በደማችሁ ውስጥ ያከው ስኳር ዝቅተኛ በሚሆንበት ጊዜ የምታደርጉት :



በደማችሁ ውስጥ ያከው ስኳር በአደገኛ ሁኔታ በሚቀንስበት ጊዜ የምታደርጉት :



7 የተከያዩ የኢንሱሊን ዓይነቶች

በአጭር ጊዜ የሚሰራ ኢንሱሊን፡



ውሃማ - ፈጣን

መሰራት የሚጀምረው - በ 30 ደቂቃ ውስጥ ነው።

በሰውነት ውስጥ የሚቆየው - ከ 8 ሰዓታት ያህል ነው።

በረጅም ጊዜ የሚሰራ ኢንሱሊን ፡



ውተትማ - ዝግ ያክ

ቀሰ ብኩ የሚጀምረው - በ 12 ሰዓታት ውስጥ መሰራት ይጀምራል።

በሰውነት ውስጥ የሚቆየው - ከ 18 ሰዓታት ያህል ነው።

የተቀካቀከ ኢንሱሊን፡



ፈጣንና ዝግ ያክ

መሰራት የሚጀምረው - በ 30 ደቂቃ ውስጥ ነው።

በሰውነት ውስጥ የሚቆየው - ከ 18 ሰዓታት ያህል ነው።

ቶኩ ብኩ የሚሰራውንና ቀሰ ብኩ የሚሰራውን ኢንሱሊን በመቀካቀል ከመጠቀም ትችላኩት።

የተቀካቀከ ኢንሱሊን መጠቀም ትችላኩት።

እዚህ ጋር የሚታዩት የኢንሱሊን ዓይነቶች ያኩትን ሁኔታ የኢንሱሊን ዓይነቶች የሚወክሉ አይደሉም።



1

ወይም



2

የተከያዩ የኢንሱሊን ዓይነቶች

ሶስቱ የኢንሱሊን ዓይነቶች የሚከተሉት ናቸው።



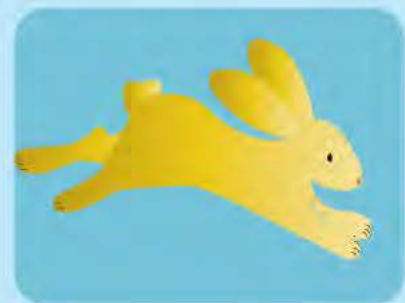
ውሃማው - በአጭር ጊዜ የሚሰራው ፡
 ይህ ኢንሱሊን የሚሰራው ፈጣን በሆነ ሁኔታ ነው። በሰውነት ውስጥ የሚቆየውም ከአጭር ጊዜ ብቻ ነው። ከተወጋን ከ30 ደቂቃ በኋላ መሰራት ይጀምራል። በሰውነት ውስጥ የሚቆየውም ከሰምንት ሰዓታት ያህል ጊዜ ነው።

ወተትማው - ዝግ ብኩ የሚሰራው ፡
 ይህ የኢንሱሊን ዓይነት ስራ ከመጀመር ሁኔታ ሰዓት ይፈጅበታል። ይሁን እንጂ በሰውነታችን ውስጥ ከ18 ሰዓታት ያህል ይቆያል።

የተቀካቀክ ኢንሱሊን ፡
 ይህ የኢንሱሊን ዓይነት የፈጣኑና ዝግ ብኩ የሚሰራው ኢንሱሊን ቅኝታ ነው። መሰራት ከመጀመር 2 ሰዓት ይፈጅበታል። በሰውነት ውስጥም ከ 18 ሰዓታት ያህል ይቆያል።

እዚህ ጋር የተጠቀሱት የኢንሱሊን ዓይነቶች ያኩትን ሁኔታም የኢንሱሊን ዓይነቶች የሚወከኩ ለይደሉም ።

እንሰራቸን ከትክክካችው የኢንሱሊን ዓይነት ጋር አዛምዱ።



8 ኢንሱኪን ምን ያህል ጊዜ መወጋት ይኖርብኛል?



ምን ያህል ጊዜ ኢንሱኪን መወጋት እንዳለብኝ የሚወሰነው በምወሰደው የኢንሱኪን ዓይነት ካይ በመመስረት ነው።

ምን ያህል ጊዜ ኢንሱኪን መወጋት እንደሚኖርባችሁ በመወሰን ረገድ ዶክተራችሁ ወይም ነርሳችሁ ያግዟችኋል።



9 ኢንሱኪን የምወጋው የቱ ጋ ነው?

በፊተኛው የሰውነት ክፍል ኢንሱኪን ከወጋባቸው የምትካቸው ሶስት ቦታዎች አኩ። እነዚህም የካይኖው የጭኔ ክፍል፣ የካይኖው የከንደ ክፍልና ሆደ ጋር ናቸው።

በየጊዜው ኢንሱኪን የምትወጡበት ቦታ መጀመሪያ ከተወጋችሁበት ሁኔታ ጣት ያህክ መራቅ እንዳከበት አስታውሱ።

እምብርታችሁ አካባቢ ኢንሱኪን መውጋት የከባችሁም።



ፊት



ኋላ

በኋከኛው የሰውነት ክፍል ኢንሱኪንን ከወጋበት የምትከበት እንደ ቦታ አኩ። ይህም የካይኖው የመቀመጫ ክፍል ነው።

በየጊዜው የመውገያ ቦታችሁን መቀያየር እንደሚኖርባችሁ አስታውሱ።



ይህ መረጃ የሀኪም ወይም የነርስን የሚተካ ሊያደክም፣ ለከ ህክምናው የጠናቀቀው የህመም ያለው ሁኔታ ሊሰጥ ይችላል።

ኢንሱኪን የምወጋው የቱ ጋ ነው?

በትክክኛዎቹ የኢንሱኪን መወገያ ቦታዎች ካይ እክብቡ።

ኢንሱኪን መወጋት ያከበት ከቆዳችሁ ሥር በሚገኘው ስብ ውስጥ ነው።

ኢንሱኪንን አስተማማኝ በሆነ ሁኔታ ክንወጋባቸው የምንችልባቸው 4 ቦታዎች አሉ።

1. ጭኖች፡ የካይኛው ውጫያዊ ክፍል ብቻ። የውስጠኛውን ክፍል ወይም የጭኖችሁን ጀርባ ኢንሱኪን መወጋት የከባችሁም።
2. የካይኛው የከንድ ክፍል፡ በጎን በኩልና በኋካኛው የከንድ ክፍል ያካው ወፍራምና ሥጋ በብዛት ያከበት ቦታ ፣ በትክኛችን ካይ ያካው ጩንቻማ ቦታ ኢንሱኪን መወጋት የከበትም።
3. ሆድ ፡ በሆዳችን ዙሪያ፣ ከካይ ከሳንባ ማቀፊያችን ዝቅ ብክን ከታች ከእምብርታችን ሁከት ጣት ዝቅ ብክን ከጎን ከእምብርታችን ሁከት ጣት ፈቅ ብክን መወጋት እንችካክን።
4. መቀመጫዎች ፡ የውጫኛው የመቀመጫ ክፍል

እስታውሱ፡ በየጊዜው በሰውነታችሁ ካይ ክብ መሰመር እየሰራችሁ የምትወጉበትን ቦታ መቀያየር አከባችሁ። እንደ ቦታ ካይ ብቻ ደግሞ መወጋት ቆዳው እንዲያብጥ ከያደርገው ይችካሉ።



የራሴን የምግብ ፕራሚድ ከእርሶ ወይም ከህክሜ ጋር በመሆን እዘጋጃኩሁ።



ውሃ - በዙህ ውሃ መጠጣት እንዳለባችሁ እስታውሱ



በፕራሚድ ካይ ከሚታዩት ምግቦች በብዛት የምመገበው ከታች የተሳኩትን ሲሆን ጫፍ ካይ ያኩትን ምግቦች ግን እክወስድም።



ምን መመገብ እኩብኝ?



የሰኳር ህመም ካኩብን የምንበካው ምግብ እስፈካጊ ነው። ምክንያቱም በሚሰማን ሰሜትና እንሰኩናችን በሚሰራበት ሁኔታ ካይ ወሳኝ ማና ይጫወታኑ።



- እናንተና ቤተሰቦቻችሁ የምግብ ፕራሚዲን በመጠቀም የተከያዩ የምግቦች እንደት በእንደነት መቀመጥ እንደሚችሉ መወያየት ትችላኩት።
- በምግብ ፕራሚዲን በታችኛው በኩል ከሚገኘው ክፍል በብዛት ተመገቡ።
- በምግብ ፕራሚዲን መካከከኛ ክፍል ከሚገኙት ደግሞ እንስተኛ መጠን ተመገቡ።
- በምግብ ፕራሚዲን የካይኛው ክፍል ካይ ከሚገኙት ግን እጅግ በጣም ጥቂት ተመገቡ።

ከነርሳችሁ ወይም ከዶክተራችሁ ጋር በመሆን የምትመገቡትን የምግብ ዓይነት በፕራሚዲን ካይ ሳኩ።



Copyright © 2012, International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD)

11 በደሣ ውስጥ ያካውን የስኳር መጠን መከከት



ሁኔታ በደሣ ትሁ ውስጥ ያካውን የስኳር መጠን በመከከት በደሣ ትሁ ውስጥ ያካው ስኳር ማነሱን ወይም መብዛቱን ከመመከት ትችላኩት።




ከዚህ አንዲረዳ ግኑኩሜትር፣ ስትራፕ፣ መመዘኛ ደብተር፣ መርፌና የመርፌ መውገያ መሳሪያ እንሰጣቸውለን።



ቢያንስ በቀን 4 ጊዜ

በደሣ ትሁ ውስጥ ያካውን የስኳር መጠን የሚከተሉትን መሳሪያዎች በቀን 4 ጊዜ ያህክ መጠቀም ሲኖርባችሁ ውጤቱንም መዝግባችሁ ማስቀመጥ ይገባችኋል።



1 ከመጥታችን እንደተነሳን



2 ቀርሶ ከሰከን ከ 2 ሰዓታት በኋላ



3 ምሽት ካይ እራት ከመብከታችን በፊት



4 ወደ መጥታችን ከመሄዳችን በፊት



ጠናቃ የሚባለው የስኳር መጠን በ4.5 እና በ10 ሚኪ. ሞክሶ በ ኪትር ወይም በ 80 እና በ180 ሚኪ. ግራም በደሰኪትር መካከል ነው።*



ወደ ሆስፒታል በት በምትመጡበት ጊዜ የደም መከከያ መሳሪያዎችንና መመዘኛ ደብተራችሁን ይዛችሁ መምጣት አስፈላጊ ነው።



* Post prandial blood glucose - 2011 Global IDF/ISPAD Guideline for Diabetes in Children and Adolescence (http://www.ispad.org/NewsFiles/IDF-ISPAD_Diabetes_in_Childhood_and%20Adolescence_Guidelines_2011.pdf).

* Post prandial blood glucose - 2011 Global IDF/ISPAD Guideline for Diabetes in Children and Adolescence (http://www.ispad.org/NewsFiles/IDF-ISPAD_Diabetes_in_Childhood_and%20Adolescence_Guidelines_2011.pdf).

በደማችሁ ውስጥ ያካውን ስኳር ከመከከል የሚያስፈልጉትን ነገሮች እክብቡ።

በደማችሁ ውስጥ ያካው ስኳር መጠን ዝቅተኛ ወይም ከፍተኛ መሆኑን ከማወቅ መከከል ይኖርባችኋል።

የደም መከከያ መሳሪያዎችሁን በመጠቀም በቀን ውስጥ እስከ 4 ጊዜ ያህል ብትከኩ ጥሩ ይሆናል።

1. ጠዋት ከእንቅፍፋትሁ ስትነሱ
2. ቁርስ ከበካችሁ ከ2 ሰዓታት በኋላ
3. ምሽት ካይ እራት ከመብካታችሁ በፊት
4. ማታ ወደመጽኃችሁ ከመሄዳችሁ በፊት

በየቀኑ የውጤቱን ቁጥሮች በመመዝገቢያ ደብተራችሁ ካይ እየጻፉችሁ ማስቀመጥ እከባችሁ።

ሆኪም ሴት በምትሄዱበት ጊዜ ሁኩ መመዝገቢያ ደብተራችሁን ይዛችሁ መሄድ እከባችሁ ።

ከምግብ በኋላ ወይም በጣም ተናዳችሁ ከነበረ ወይም አሟችሁ ከነበረ የምታገኙት ቁጥር ከፍተኛ ይሆናል። የእካል ብቃት እንቅስቃሴ ካደረጋችሁ በኋላ ደግሞ የምታገኙት ቁጥር ዝቅተኛ ነው።

በየጊዜው በደማችሁ ውስጥ ያካውን ስኳር መጠን በመከታተል ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ ማድረግ ትችካላችሁ ።





እጃን በሳሙና ታጥቦ ለደርቀዋኩ።



ስትሪፕ ግኩኮሚትሩ ውስጥ ለስጥኩ።



በመርፌ መውገያው በመጠቀም ጣቴን ለውጋኩ።



በስትሪፕ ካይ ትንሽ የደም ጠብታ ለስጥኩ።

ከ30 ሰዎች ባነሰ ጊዜ ውስጥ ግኩኮሚትሩ ቁጥር ይሰጣል። ይህ በደም ውስጥ ያካው የስኳር መጠን ነው። ይህንን ቁጥር በመመዝገቢያ ደብተራ ካይ ጽፎ ማስቀመጥ ለከብኝ።



ሁኔታዬ ወደ ሀኪም ሴት ሰላድ ግኩኮሚትሩንና መመዝገቢያ ደብተራን ይገኝ መሄድ ለከብኝ። ውጤትን ከነርሱ ወይም ከደክተሪ ሳሳያቸው እኔን የበከጠ ከመርዳት ይገኛኩ።



በደማችን ውስጥ ያካውን ስኳር መጠን ከመከካታችን በፊት የሚከተኩትን ማዘጋጀት ይኖርብናል።

- ሳሙና
- መርፌና መርፌ መውጊያ መሳሪያ
- ስትሪፕ
- ግኩኮሚትር

የሚከተኩትን ደረጃ በደረጃ በመከተል ደማችሁን ከኩ

1. እጃችሁን በሳሙናና በውሀ ታጥባችሁ አድርቁ።
2. ግኩኮሚትሩን ከፈቱና ስትሪፕን አስገቡ።
3. በመርፌ መውጊያው ጣታችሁን ውጡ።
4. በስትሪፕ ካይ ትንሽ የደም ጠብታ አስቀምጡ።
5. በግኩኮሚትሩ ካይ የውጤቱ ቁጥር እስኪመጣ ድረስ ጠብቁ።
6. የመጣውን ቁጥር በመመዘገቢያ ደብተራችሁ ካይ ጻፉ።



በደማችሁ ውስጥ ያካውን ስኳር በምትከኩበት ጊዜ ከመጀመሪያ እስከ መጨረሻ የምታደርጓቸውን ነገሮች በቅደም ተከተል አዛምዱ።



13 በደም ውስጥ የስኳር መብዛት (ሀይፕርግላይሴሚያ) የስኳር መብዛትን እንዴት ከማወቅ እችላለሁ?



በደሜ ውስጥ ያካው ስኳር መጠን ክፍተኛ ከሆነ የስኳር መብዛት (ሀይፕርግላይሴሚያ) ያጋጥመኛል።

የሚከተሉት ምክክቶች ከታዩብን በደም ውስጥ የስኳር መብዛት ኪሆን ይችላሉ



ቀኑን መቲ የሚያረካ የውሀ ጥም



በተደጋጋሚ ብዙ ሽንት መሸናገት



የእይታ ብዥ ማካት



ቀኑን መቲ ድካም



በደሜን ውስጥ ያካው ስኳር መብዛቱን ከማወቅ ደሚችንን መከካት ይኖርብናል።



የእፍ መድረክ

በደም ውስጥ ያካው የስኳር መጠን በእደገኛ ሁኔታ ከጨመረ የሚከተሉት ምክክቶች ይታዩብናሉ።

ማቅሰሽሽ

የሆኗ ስህም

ከወጥሮ በተከየ ሁኔታ ቶኩ ቶኩ መተንፈስ

እኩኩ እኩኩ የሚሸፉ ጉንፋሽ

ሆኒን መሰገት

እነዚህ ምክክቶች ከታዩብን ቶኩ ብከን ወደ ሆስፒታል ስንሄድ ለኩብን!

14 በደም ውስጥ የስኳር መብዛት (ሀይፕርግሌሴሚያ) የሚያጋጥመኝ ከምንድነው?

የስኳር ህመም በሚኖረን ጊዜ በደማችን ውስጥ ያካው የስኳር መጠን ከፍተኛ ኪሆን ይችላል። ይህም በእንግዲህ ህጻን ሀይፕርግሌሴሚያ ተብሎ ይጠራል።

በደማችሁ ውስጥ ያካው የስኳር መጠን በሚከተሉት ምክንያቶች ከፍ ኪከ ይችላል።



የጠላቶችሁ ሊጎሱኪን ትገባ ከሆነ ወይም ሊጎሱኪን መወጋት ከረላችሁ



የጠላቶችሁ ሊጎሱኪን የተከፈሰ ከሆነ የእገራዎች ጊዜው ያካፈ ከሆነ ወይም በጥቂት ሰዓት ያካተቀመ ከሆነ



ከመጠን በላይ ብዙ የሚቆይ ስኬት ከሆነ



ወጥሮ ከምታደርጉት ለጎሰኪ ቀንሳችሁ ከሆነ ወይም ምንም ያካተንታላቅቅሁ ከሆነ



ትኩሳት ወይም ኪከ ስመም ይህ ችሎ ከሆነ

15 በደም ውስጥ የሰኳር መጠን መብዛትን ማስተካከል የምችከው እንዴት ነው?

አብዛኞቹ የሰኳር መብዛት ሁኔታዎች በቀካኩ የሚሰተካከሉ ናቸው።

በደም ውስጥ የሰኳር መብዛትን ከማስተካከል



1 በደማችሁ ውስጥ ያከውን ሰኳር መጠን ክኩ



2 በለግር ጊዜ የሚሰራውን እንሱኪን ተወጉ



3 ከ2 ሰዓታት በኋላ እንደገና በደማችሁ ውስጥ ያከውን ሰኳር ክኩ

በደም ውስጥ ሰኳር መብዛት

በደም ውስጥ ያከው የሰኳር መጠን ከ11 እስከ 22 ሚ.ኪ.ሞከሶ በ ኪ.ቲ.ር ወይም 200 እና 400 ሚ.ኪ.ሞ.ም በ ደ.ሲ.ኪ.ቲ.ር ከሆነ

ተጨማሪ እንሱኪን መውሰድ አክብኙ

ከ 2 ሰዓታት በኋላ በደማችሁ ውስጥ ያከውን ሰኳር መካካት አከባችሁ።

ሰኳራችሁ ለሁንም ከፍተኛ ከሆነ

- ተጨማሪ እንሱኪን ለሁንም ተወጉ
- ሀኪማችሁን ወይም ነርሳችሁን አማካኝ

ምን ያህል ተጨማሪ እንሱኪን መውሰድ እንዳከባችሁ ዶክተራችሁን ወይም ነርሳችሁን ጠይቁ

ብዙ ውሃ መጠጣት እንዳለባችሁ አስታውሱ

ሰኳራችሁ አደገኛ በሆነ ሁኔታ ከጨመረ

በደማችሁ ውስጥ ያከው ሰኳር መጠን 22 ሚ.ኪ.ሞከሶ በ ኪ.ቲ.ር ወይም 400 ሚ.ሞ. በ ደ.ሲ.ኪ.ቲ.ር ከደረሰ

በአስቸኳይ ወደ ሀኪም ቤት መሄድ አከባችሁ!

በቀን ውስጥ የምስጢደውን እንሱኪን 10 (መቶ አስከፎ) መውሰድ አክብኙ።

በደማኔ ውስጥ የሰኳር መጠን መብዛትን ማስተካከል የምትከው እንደት ነው?

አብዛኛዎቹ የሰኳር መብዛት ሁኔታዎች (ሀይፕርግሊሴሚያ) በቀካኩ የሚስተካከሉ ናቸው።

1. በደማቸው ውስጥ ያከው ሰኳር ክኩ
2. ኢንሱሊን ውሰዱ
3. ከ2 ሰዓታት በኋላ እንደገና በደማቸው ውስጥ ያከው ሰኳር ክኩ

ከሁከተኛ ጊዜ ስትከኩ በደማቸው ውስጥ ያከው ሰኳር ቁጥር መቀነስ አከበቱ።

ቁጥሩ ካልተስተካከለ እንደገና ኢንሱሊን መወጋት ይኖርባችኋል!

በደማቸው ውስጥ ያከው ሰኳር እጅግ ከፍተኛ ከሆነ (22 ሚ.ሞ/ኪ. ወይም 400 ሚ.ግ/ደሴ.ኪ.) በፍጥነት ወደ ሀኪም ቤት መሄድ አከባቢዎች። ዶክተሮቹና ነርሶች ሰኳር በእደገኛ ሁኔታ ሲጨምር መደረግ የሚገባቸውን ነገሮች በማድረግ እገዛ ያደርጉካችኋል። ይህ ሁኔታ ቤት ውስጥ ከታከም አይችሉም።



ትክክለኛዎቹ መከሰት ካይ አክብቡ

በደማቸው ውስጥ ያከው ሰኳር ከፍተኛ ከሆነ ማድረግ ያከባቸው

በደማቸው ውስጥ የሚገኘውን ሰኳር መከካት

እግራቸውን መታጠብ

በደማቸው ውስጥ ያከው ሰኳር በእደገኛ ሁኔታ ከጨመረ ማድረግ ያከባቸው

ወደ ትምህርት ቤት መሄድ

በአስቸኳይ ወደ ሀኪም ቤት መሄድ!

አግሮቹን መንከባከብ እኩል ነው። እኩልነት ከጉዳት ከጋክጥ እንክብካቤ።



1 በየቀኑ አግሮቹን ማየት እኩል ነው።

በየቀኑ አግሮችህ ላይ ጭረት፣ ቀስት፣ ጭንቀት፣ እብጠት እና የታመሙ ለውራ ጣቶች መኖር እኩልነት ተመልክቶ።



ጥፍሮቻችሁን በአጭሩ ቀረጡ፣ በገጽሀና ያህንኛው



አግሮቻችሁን ከፍ አድርገንዎታ ለሳርፋ



2 አግሮችሁን በየቀኑ ክብ ዓክ ውሃ ታጠቡ



3 አግሮችሁን በጣቶች መሀከ ጭምር በደንብ ለድርቁ



4 አግሮችሁን ማከሰካ፣ ቆይቶ ቀቡ

ሁከረዜ ጫማ አድርጉ



አንቅስቃሴ አድርጉ

ዶክተራችሁና ሃኪሞችሁ ሁከረዜ አግሮችሁን እንዲያይዩዎቻችሁ አድርጉ።

የሰካር ህመም በሚኖረን ጊዜ ከእግራችን ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ አከብን። እከበከዚያ እግራችን ይጎዳና ጣት ከናጣ ወይም እግር ከናጣ እንቅካካን። ከእግራችን ተገቢውን ጥንቃቄ ካደረግን ግን ምንም ዓይነት ጉዳት እይደርሱብንም።

የሚከተሉትን አድርጉ ፡

- በየቀኑ እግራችሁ ካይ ጭረት፣ ቀለል፣ ቀይ ወይም ንጹህ ጥንቃቄ ላይ እብጠት እና የታመሙ ለውራ ጣቶች መኖር እከመኖራቸውን ተመክኑ።
- በየቀኑ እግራችሁን ታጠቡ፣ በጣቶች መሀከ ጭምር በደንብ አድርቁ፣ ማክሰከሻ ቅባት ተጠቀሙ።
- የእግሮቻችሁን ጥፍሮች በአጭሩ ቀረጡ፣ እንዲሁም በንጽሀና ያህላቸው።
- እግሮቻችሁን ከፍ ለድርጋችሁ አሳርፉ።
- ሁከጊዜ ጫማችሁን አድርጉ። ይሁን እንጂ ጫማችሁ እግራችሁን እንዳይጎዳና እንዳይቆርጣችሁ ወይም እንዳያሳብጣችሁ ተጠንቀቁ።
- እንቅስቃሴ አድርጉ።
- ህኪም ሴት በምትሄዱበት ጊዜ ዶክተራችሁ ወይም ነርሳችሁ እግራችሁን እንዳያይዩዎችሁ አድርጉ።



በጠመዘማዛው መንገድ ውስጥ በመንዝ እግራችሁ ጤናው ሳይጎዳ እንዳይረዳ እንዲቆይ ምን ማድረግ እንዳከባችሁ ተመክኑ። በመንገዳችሁ ካይ ሰትሄዱ ከእግራችሁ ከታደርጉኩት የምትቅኩታቸውን ቆንጆ ቆንጆ ነገሮች እያደረጋችሁ ማከፋችሁን አረጋግጡ።



Illustration of a girl sitting on a chair by Pedro Alarcon from Novartis



የሰኳር ህመም ቢኖርብንም በሁኑም ዓይነት እንቅስቃሴዎች መሳተፍ እንችካክን።



ከወቅቱ በበኩል ሁኔታ እንቅስቃሴ የምታደርጉ ከሆነ የምትወሰዱትን ኢንሱሊን መጠን ቀንሱ



ረጅም መንገድ የምትሄዱ ከሆነ የምትወሰዱትን ኢንሱሊን መጠን ቀንሱ



ትንሽ ምግብ የምትበኩ ከሆነ ወይም ምንም የማትበኩ ከሆነ የምትወሰዱትን ኢንሱሊን መጠን ቀንሱ



ከከካው ጊዜ በበኩል ብዙ ምግብ የምትበኩ ከሆነ ኢንሱሊን መጠን ጨምራችሁ ውሰዱ



የምታደርጉትን እንቅስቃሴዎች ሁኔታዎች ለሰቀድሞ የታሰበባቸው ካይሆኑ ይችካኩ። ለከዚህ ሳታሰቡበት ከወቅቱ በበኩል ሁኔታ እንቅስቃሴ ካደረጋችሁ ሰኳር በብዛት ያካባቸው ምግቦች መመገብ ወይም ሰኳር ያካቸው መጠጦች መጠጣት አካባቢዎች።



ከሌሎች ርቃችሁ ከ6 ሰዓታት ያህል የምትቆዩ ከሆነ ሁኔታዎች መደጋጋት ሆኖ መሳሪያዎቻችሁን መያዝ አገርሉ።



የሰኳር ሚኒስ በሚያጥምበት ጊዜ ከያዝግክ ለኮሚጥክ ሁኔታዎች በሰርሳቸው ወይም በከላችሁ ጣፋጭ ነገር መያዝ ይኖርባችኋል።

የስኳር ህመም ያከባቸው ሰዎች በሚንኛውም እንቅስቃሴ ውስጥ ከመሳተፍ ይችላሉ። ይሁን እንጂ የምታደርጉቸውን ነገሮች ከግምት ውስጥ በማስገባት የምትወስዱትን የኢንሱኪን መጠን ማስተካከል አከባቢዎቻችሁ።



- በጣም በእንቅስቃሴ የተሞካ ቀን የምታሳኩ፣ ከሆነ ጠዋት የምትወስዱትን የኢንሱኪን መጠን መቀነስ አከባቢዎቻችሁ።
- ረጅም መንገድ በመኪና የምትሄዱ ከሆነ ወይም በእግራችሁ ረጅም መንገድ የምትጓዙ ከሆነ ፣ የምትወስዱትን የኢንሱኪን መጠን እሁንም መቀነስ አከባቢዎቻችሁ።
- የምግብ ሰዓት የምታሳኩ ከሆነ የምትወስዱትን የኢንሱኪን መጠን መቀነስ አከባቢዎቻችሁ።
- ከወትሮ በበኩል ብዙ ምግብ የምትሰኩ ከሆነ የምትወስዱትን የኢንሱኪን መጠን መጨመር አከባቢዎቻችሁ።
- ከካህን ጊዜ በበኩል እንቅስቃሴ እድርጋታችሁ ከሆነና የምትወስዱትን የኢንሱኪን መጠን ካሳደጉት ሰዎች ስኳር በብዛት ያካቸውን ምግቦች ወይም ስኳር በብዛት ያካቸውን መጠጦች መውሰድ አከባቢዎቻችሁ።
- ከ6 ሰዓታት በኋላ ከቤት ርታችሁ የምትቆዩ ከሆነ ሁኔታዎች እንሱኪን ችሎታዎን፣ ማህተም ችሎታዎን፣ ምግብ እና ውሃ መያዛችሁን ሳታረጋግጡ ከቤት መውጣት የከባቢዎቻችሁም።

ወደ ካይ ወይም ወደታች የሚያመክኩት ቀስት በመሳካት በተከያዩ ሁኔታዎች ውስጥ የምትወስዱትን የኢንሱኪን መጠን እንደገና ማስተካከል እንደሚኖርባችሁ አሳይ።

