ሕማም ሽኮር (ሽኮርያ)

ብድያቆን ብርሃነ ስዩም

መበል 19 ዓመታዊ ጉባኤ

ቅዱስ ሚካኤል ቤተክርስቲያን

Charlotte, NC

July 20 - 23, 2017

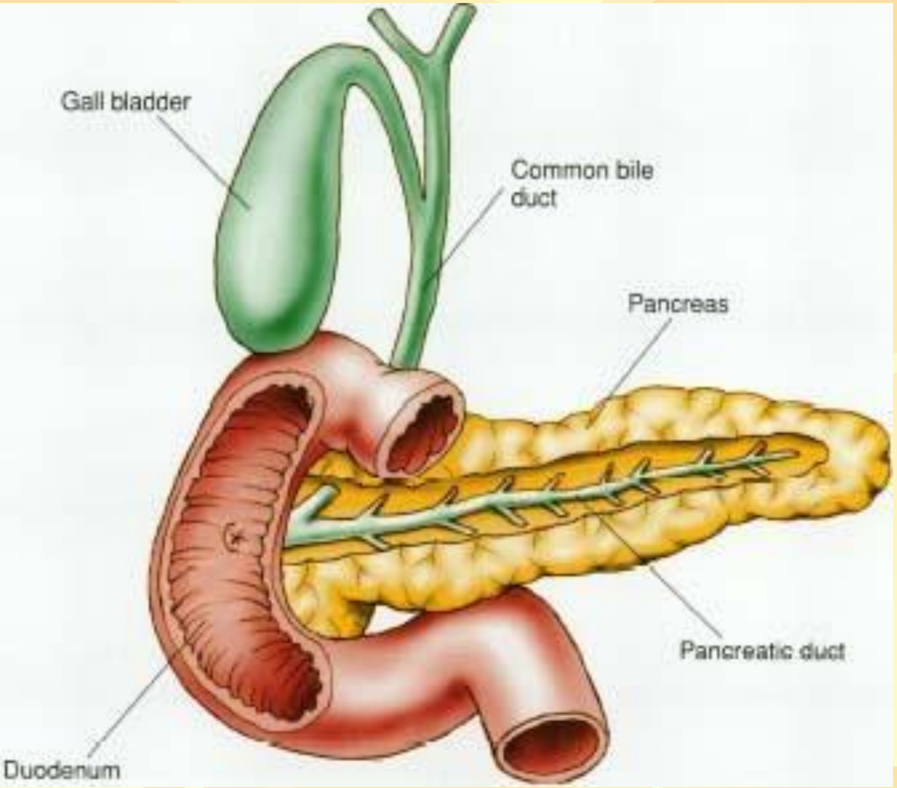
ሕማም ሽኮር እንታይ እዩ?

- ናይ ሽኮር መጠን ኣብ ደም ካብቲ ዝግብኦ ንላዕሊ ክብዝሕ ከሎ ዝፍጠር ኩነታት እዩ

- እቲ ሽኮር ዘውርድ ንጥረ ንገር (Insulin) ክውሕድ ከሎ ወይ ከኣ ብግቡእ ምስዘይሰርሕ

- Insulin ካብ ቆስጤ እዩ ዝስራሕ

- ሕማም ሽኮር ኣብ ሙሉእ ዓለም እንተላይ ኣብ ሃገርና እንዳበዝሐ ዝመጽእ ዘሎ ሕማም እዩ

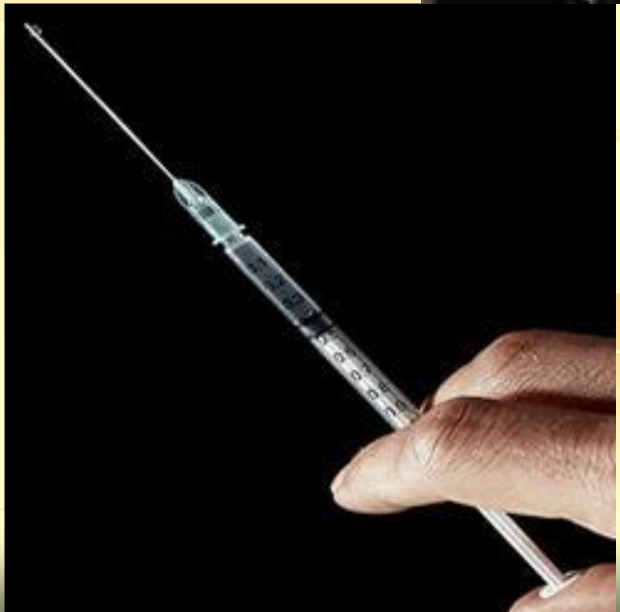


ክንደይ ዓይነትሕማም ሽኮር ኣሎ?

- **Type 1 Diabetes mellitus**
  - ብፍላይ ኣብ ህጻናትን መንእሰያትን ይረአ
  - እዚ ዓይነት ሕማም ሽኮር ቆስጤ ጨሪሳ Insulin ምፍራይ ከተቛርጽ ከላ ዝመጽእ እዩ
  - ክሓዊ ኣይክእልን እዩ

- መጠን ሽኮር ንምውራድን ብህይወት ንምንባርን ሕሙም ቀጻሊ ንመዓልቲ 2 - 4 ግዜ Insulin ብመርፍእ ምውሳድ የድሊ

- መረፍእ እንተዘይወሲዱ ሕሙም ብህይወት ክነብር ኣይክእልን እዩ



ክንደይ ዓይነት ሕማም ሽኮር ኣሎ?

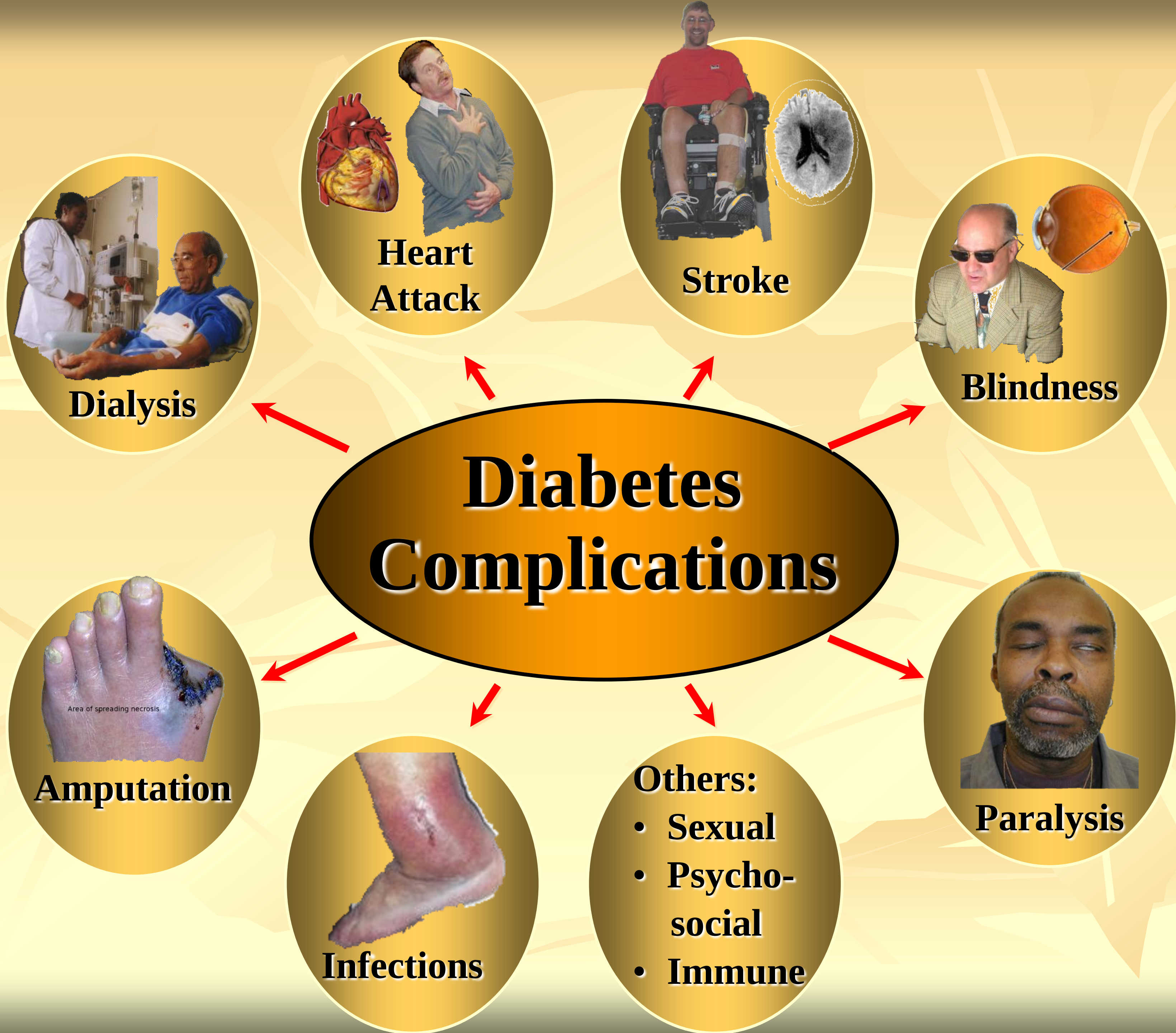
- Type 2 Diabetes mellitus
  - ኣብ ዓበይቲ ልዕሊ 40 ዓመት ዝኾኑ ይረኤ
  - ቀንዲ መበገሲ ናይዚ፥ እቲ ንሽኮር ዘውርድ Insulin ምስ ዝውሕድ ወይ ከኣ ብግቡእ ም
    ዘይሰርሕ እዩ
  - መብዝሕትኡ ግዜ፥ እዚ ዓይነት ሕማም ሽኮር
    ብቤተሰብ እዩ ዝመሓላለፍ
  - ኣብ ረጎድቲ ሰባት ብብዝሒ ይረኤ
  - ከኒና ብምውሳድ: ናይቲ ሽኮር መጠን ምቊጽጻር ይከኣል
  - እቲ ሕማም ልዕሊ 10 ዓመት ምስዝጸንሕ እ
    ኸኒና ናይ ምስራሕ ዓቕሙ የብቅዕ፥ ድሕርዚ መርፍእ ምውሳድ የድሊ

ምልክት ሕማም ሽኮር

- ሕማም ሽኮር ጨሪሱ ምልክት ዘይክህልዎ ይኽእል እዩ፡ ብፍላይ እቲ ካልኣይ ዓይነት ሕማም ሽኮር (Type 2 Diabetes mellitus
- እቲ ቀዳማይ ዓይነት ሕማም ሽኮር: መብዛሕትኡ ግዜ: ማይ ብዙሕ የጽምኣካ፡ብዙሕ ማይ የስትየካ፡ ብዙሕ የጥምየካ፡ ድኻም የምጽኣልካ። ሰውነትካ የዕብረካ
- ሽኮር ካብ መጠን ንላዕሊ እንድሕር በዚሑ ኸኣ ኣእምሮኻ ብምጥፋእ ኣብ ኮማ ከብጽሕ ይኽእል፡ ብእኡ ኣቢሉውን ኣብ ሞት የብጽሕ።

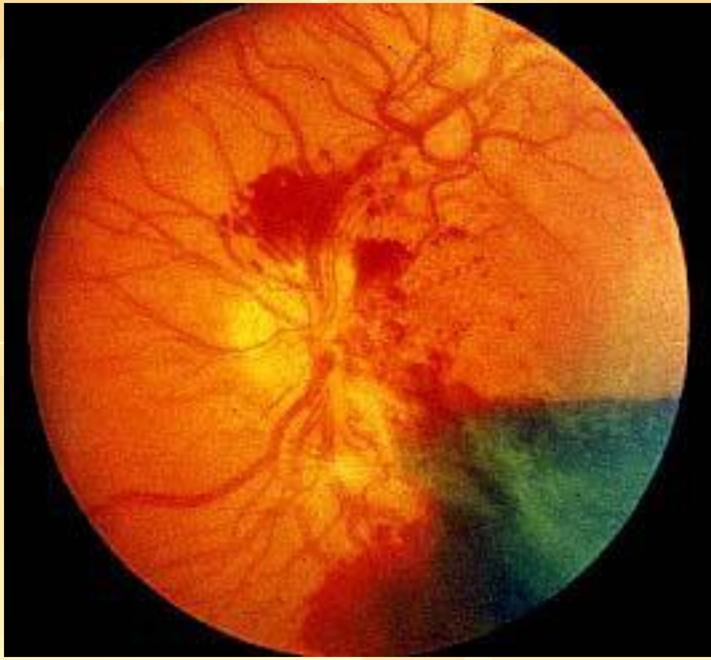
ሳዕቤን ሕማም ሽኮር

- ሽኮር ካብቲ መጠኑ ንላዕሊ ክበዝሕ ኸሎ፡ ሳዕቤን የምጽ
- እቲ ዘምጽኦ ሳዕቤን ኸኣ: ኣብ መላእ ሰውነትና እዩ
- ዝኾነ ኣካል ሰውነትና ሕማም ሽኮር ክትንክፎ ይኽእል እዩ

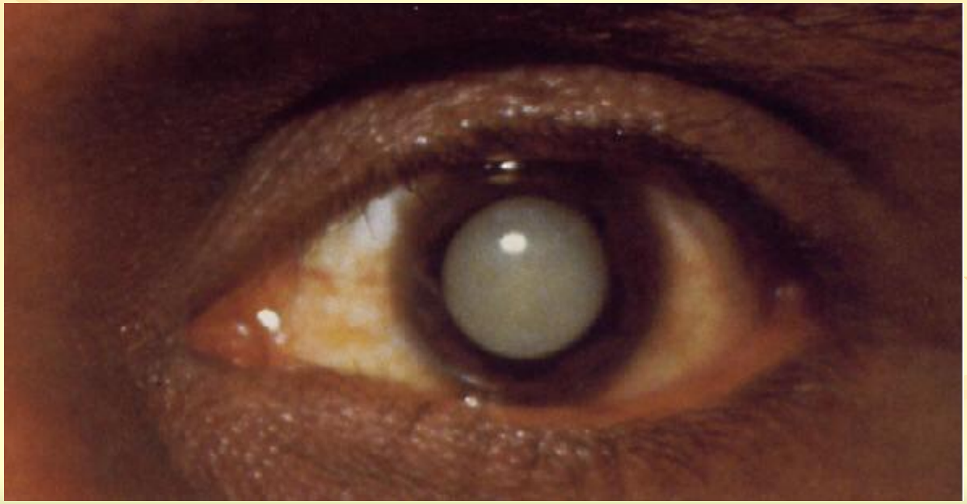

Diabetes Complications
Heart Attack
Stroke
Blindness
Dialysis
Paralysis
Amputation
Area of spreading necrosis
Infections
Others:
• Sexual
• Psycho-social
• Immune

ሳዕቤን ሕማም ሽኮር

- **ምዕዋር ኣዕይንቲ**
  - ሕማም ሽኮር ድሕሪ ነዊሕ እዋን ኣብ ዓይኒ ሳዕቤን ብምምጻእ ዑረት ከስዕብ ይኽእል
  - እቲ ቀንዲ ምኽንያት ናይ ዑረት:
    - ኣብ ውሽጢ ዓይኒ ደም ክፈስስ እንከሎ

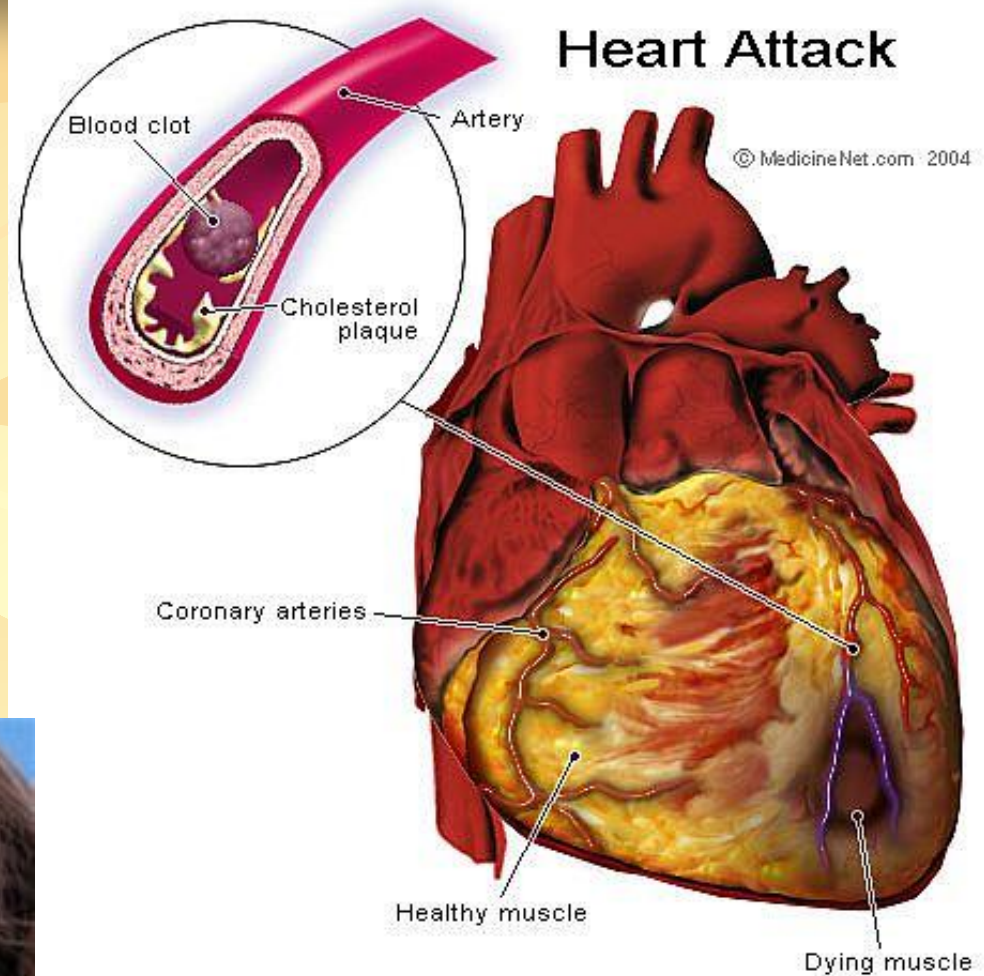


- ዓጽሚ ዓይኒ (Cataract) ብምምጻእ። ዓጽሚ ዓይኒ ብቐሊሉ ብኦፕራስዮን ክሓዊ ይኽእል እዩ። እቲ ብምፍሳስ ደም ዝመጽእ ዑረት ግን ክሓዊ ኣይክእልን እዩ



ሳዕቤን ሕማም ሽኮር

- **ሕማም ልቢ**
  - እዚ እቲ ቀንዲ ናይ ሞትሳዕቤን ዘምጽእ እዩ
- **ምዕጻው መተንታት ደም**
  - ደም ከም ዝሓፍስ ብምግባር: ኣብ ዘይተደልየ ቦታ ከም ዝረግእ ይገብር
  - እቲ ዝረግኤ ደም ዓበይቲ ሻምብቆታት ደም ብምዕጻው ከቢድ ሓደጋ የስዕብ
    - እዚ ምዕጻው ሻምብቆታት ደም ከከም ቦቱኡ ሳዕቤን የምጽእ
      - ናብ ኣእምሮ ዝወስድ ዓብይ ሻምብቆ ደም ክዕጸው ኸሎ መልመስቲ ወይ (Paralysis) የምጽእ
      - ኣብ እግሪ እንተኣጋጢሙ ኸኣ: ሙቑራጽ እግሪ (Gangrene) ከስዕብ ይኽእል


Heart Attack
Blood clot
Artery
© MedicineNet.com 2004
Cholesterol plaque
Coronary arteries
Healthy muscle
Dying muscle

- ሕማምኩሊት
  - ሕማም ሽኮር ከይተቆጻጺርካዮ ንነዊሕ ምስ ዝጸንሕ ናይ ኩሊት ሕማም የስዕብ
  - ብፍላይ ምስቲ ሕማም ሽኮር፡ ደም ብዝሒ እንተተወሲኽዎ ንኹሊት ቀልጢፉ ካብ ስራሕ ወጻኢ ይገብረን
  - እዚ ናይ ኩሊት ጸገም ኣብ ሃገርና ናይ ብዙሓት ህይወት ብኸንቱ ዝቐዝፍ ዘሎ እዩ
  - እቲ መሰረታዊ ፍታሕ ንሽኮር ብግቡእ ምቁጽጻር እዩ; ሕማም ኩሊት እንተኣጋጢሙ ኸኣ (Artificial) ሰብ ዝሰረሖ ኩሊት ብምጥቃም ህይወት ምድሓን ይከኣል

- ምቑሳልን ምቑራጽን እግሪ
  - ብግቡእ ዘየተታሕዘ ሕማም ሽኮር ድሕሪ ነዊሕ እዋን: ንነዋሕትን ዓበይትን ሻምብቆታት ደም ናይ እግሪ ብምዕጻው ሓደገኛ ምቑሳል እግሪ የስዕብ
  - ብፍላይ ሽጋራ ምስታይ ነዚ ኩነታት እዚ የግድዶ: ሽጋራ ዝሰትዩ ሰባት ቀልጢፎም ጠጠው ከብልዎ ይግባእ

ሕማም ሽኮር ብምንታይ ይሕከም?

- ሕማም ሽኮር ክንቛጻጸሮ እምበር ከነጥፍኦ ዘይንኽእል ሕማም እዩ

- ስለዚ መስ ሓኪምካ ብምኽኻር ኣድላዪ ክንክን ምግባር የድሊ

ኣመግባ ጥንቃቐ ምግባር

- ሸኮራዊ መስተን መግብን ምግዳፍ።
- ኣሕምልት ፍረታትን ምብዛሕ
- ዓቐን እትበልዖ መግቢ ምፍላጥ፡ መጠኑ ኸኣ ኩሉ ጊዜ ሓደ ዓይነት ምግባር።
- መግቢ ዝብለዖ ሰዓታት ውሱን ምግባር።

ናይ ሰውነት ምንቅስቓስ ምግባር

- እንተወሓደ ንፍርቂ ሰዓት ዝኸውን ኣብ ሰሙን ሓሙሽተ ጊዜ ናይ ሰውነት እንቅስቃሴ ምግባር።

ክብደት ምቕናስ

- ሕማም ሽኮር ንምክኻል ወይከኣ ንምቁጽጻር ክብደት ምቕናስ ይግባእ
- ብፍላይ ነቶም ካልኣይ ዓይነት (Type 2 Diabetes) ሕማም ሽኮር ዘለዎም ሰባት ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ።
- ገሊኣም ሰባት ክብደት ብምቕናስ ጥራይ ብዘይ መድሃኒት ነቲ ሽኮር ከውርድዎ ይኽእሉ እዮም

መድሓኒት ብግቡእ ምውሳድ

- ብሓኪም ዝእዘዝ መደሓኒተይ ከምቲ ዝተኣዘዞ መጠንን ግዜን ብትኽክል ምውሳድ
- ብተዋሳኺ እቲ ሕሙም ኣብ ገዛ ባዕሉ ሽኮር ክሳብ ክንደይ ሊዕላ ከም ዘላ ንምፍላጥ ሽኮር ምልካዕ ኣድላይ እዩ