

የስኳር በሽታ (Diabetes)

የስኳር በሽታ በአሜሪካን አገር ገዳይ ከሆኑ በሽታዎች በደረጃ ሲተመን አራተኛ ነትን ይዞ ሲገኝ ሰውን ዓይነ ስውር በማድረግ የቀዳሚነትን ቦታ ይዞ ይገኛል።

የበሽታው ምንነት፤

ይህ በሽታ ያለባቸው ሰዎች ደማቸው ሲመረመር በደማቸው ውስጥ ያለው የስኳር መጠን እጅግ ከፍተኛ ይሆናል። ስውነታቸውም ኢንሱሊን (Insulin) የተባለውን ለሰው ጤንነት በጣም ጠቃሚ ሆርሞን ማምረት ያቆማል። ይህ ሆርሞን (ኢንሱሊን) ተግባሩ በደም ውስጥ ያለውን የስኳር (ጉልኮስ) መጠን መቆጣጠር ነው። ከሚፈለገው መጠን በላይ ስኳር በሰውነታችን ውስጥ መኖሩ የተለያዩ የሰውነት ሴሎችን ከመጉዳት አልፎ ተርፎም ውስብስብ ችግሮችን በሰውነታችን ፈጥሮ የዓይነ ስውርነትን፣ የአእምሮ ሁከትን፣ የኩላሊት በሽታን፣ ብሉም የልብ በሽታን ያስከትላል።

በተለይም መሊቱስ የተሰኘው የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች እግራቸው ይቆስልና ቶሎ ባለመክሰሙ የተነሳ ነቀርሳ በሽታ ይፈጥርና እግርን አስከማስቆረጥ ያስደርሳል። በዚህ በሽታ የተለከፉ ሰዎች ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ይገባቸዋል። በየጊዜው እግርን መታጠብ፣ ቁስል በእግር ላይ እንዳይፈጠር መጠንቀቅ፣ ድንገት ሰውነት ከቆሰለ ሐኪምን ማማከር ተቀዳሚ ተግባር መሆን አለበት።

በሽታው የሚያጋጥማቸው ሰዎች፤

- ከመጠን በላይ ክብደት ያላቸው
- ከቤተሰብ (በዘር) ያለባቸው
- ሲወለዱ ክብደታቸው ከ9 ፓውንድ በላይ የሆኑ ሕጻናት

እንዴት ይታወቃል?

- ደም በማስመርመር
- ለስኳር በሽታ ምርመራ በማድረግ

የመያዝ ምልክቶች

- ቶሎ ቶሎ መጠማት
- ቶሎ ቶሎ መሽናት
- ቶሎ ቶሎ መራብ
- ያለውትሮው የመብላት ፍላጎት መጨመር
- ክብደት ያለመጠን መቀነስ
- ያለመጠን ማሰብ (ጭንቀት)
- ቁስል በቶሎ ያለመክሰም
- በቆዳ ሆነ ብልት አካባቢ ማሳከክ
- የእጅና የእግር መንዘር
- ብኝታ
- መጥፎ ጠረን ናቸው

መከላከልና ግቡ፤

ይህን በሽታ ለማዳን እስካሁን መድኃኒት ያልተገኘለት በመሆኑ በሽታውን መዋጋት የሚቻለው በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ወደ ጤናማ ደረጃ ዝቅ ለማድረግ በመጣር ብቻ ነው። የሚከተሉትንም ዘዴዎች መከተል ጠቃሚ ነው።

- እንቅስቃሴን ማዘውተር (ስፖርት መስራት)
- ከከፍተኛ ቅባት ምግቦች መቆጠብ
- የተመጣጠነ ምግብ መመገብና ከስኳር አዘል ምግቦች መቆጠብ ናቸው ።

የስኳር በሽታን በምግብ መቆጣጠር

ዓላማውና ግቡ	መመሪያዎች
ከቁመት ጋር የተመጣጠነ ክብደት	<ul style="list-style-type: none"> • የምግቡን መጠን መወሰን (ተገኘ ተብሎ ያለማግባባት) • ስፖርት አዘውትሮ መሥራት • በስዓቱና በፕሮግራም መመገብ
ጣፋጭ ምግቦችን መቀነስ	<p>ከሚከተሉት ምግቦች ሆነ መጠጦች መቆጠብ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከማንኛውም ሶዳ መቆጠብ • ከረጫላዎች • ስሮፕ • ስኳር • ማር • ጆሎ • ከፍራፍሬ የተሰሩ ጣፋጮች • ቸኮሌት • ኩኪ (ደረቅ የሆኑ ጣፋጮች) • ብስኩቶች • ኬክ • ፓይ ኬክ
ቅባትማ ምግቦችን መቀነስ	<p>ከሚከተሉት ምግቦች መቆጠብ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ግሬቪ (መረቅ ዓይነት ፈሳሽ ምግብ) • በቡና ላይ የሚጨመሩ ጣፋጮች • ቅቤ • ናት • ቸኮሌት • ማርጋሪን (ቅቤ) • ማዩኔዝ (ዘይትና እንቁላል) • አቮካዶ • ኦሊቭ • ኮኮናት • ነጭ ሥጋ (ጮማ) • የተጠበሱ ምግቦች
ለአመጋገብ ጊዜና ቦታን መወሰን	<ul style="list-style-type: none"> • በተወሰነ ሰዓት (በ5 ሰዓት ልዩነት መመገብ) • ለአመጋገብ መጠን ደክተርን ወይም ዳይትሺያን ማማካር
የተመጣጠኑና (የተለያዩ) ምግቦች	<p>ከእንዚህን የምግብ ክፍሎች መመገብ አለብን</p> <ul style="list-style-type: none"> • ፕሮቲን • ፍሩፍሬ • አትክልት • ጥራጥሬ • ቅባትማ ያልሆኑ

ስለበሽታው የሚረዱ ለመሆንዎ የሚከተሉትን ጥያቄዎችን በመመለስ እራስዎን ይፈትኑ!

1. ቶሎ ቶሎ መሸናትና መጠማት የስኳር በሽታ የመያዝ ምልክቶች ናቸው።
ሀ. አዎን።
ለ. አይደለም።
2. የስኳር በሽታ ኢንሱሊን የተባለ በደም ውስጥ ስኳርን የሚቆጣጠር ሆርሞን ሲጎድል የሚመጣ በሽታ ነው።
ሀ. አዎን።
ለ. አይደለም።
3. የስኳር በሽታ ከዘር ይተላለፋል።
ሀ. አዎን።
ለ. አይደለም።
4. የስኳር በሽታ ያለበት ሰው በልብ በሽታ በድንገት ሊሞት ይችላል።
ሀ. አዎን።
ለ. አይደለም።
5. የዓይነ ስውርነትን የስኳር በሽታ እንደሚያስከትል ይታወቃል።
ሀ. አዎን።
ለ. አይደለም።
6. የስኳር በሽታ የኩላሊት በሽታንም ያስከትላል።
ሀ. አዎን። ለ. አይደለም።
7. የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች ስኳር መጠቀምን መተው አለባቸው።
ሀ. አዎን። ለ. አይደለም።
8. የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች የአመጋገብ ጠንቃቄን በማድረግ በሽታውን መቆጣጠር ይችላሉ።
ሀ. አዎን። ለ. አይደለም።
9. የስኳርና ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታዎች ስፖርት በመሥራትና በእንቅስቃሴ በመጠኑ መቆጣጠር ይቻላል።
ሀ. አዎን። ለ. አይደለም።
10. የስኳር በሽታን ክብደትን በመቀነስ መቆጣጠር ይቻላል።
ሀ. አዎን። ለ. አይደለም።
11. የስኳር በሽታን በመዲሃኒት መቆጣጠር ይቻላል።
ሀ. አዎን። ለ. አይደለም።