

የሰኳር ሕመም ምክክር መርጃ መሳሪያ



ለበለጠ መረጃ በጤና ሚኒስቴር ነጻ የሰልክ መስመር 952 ይደውሉ



ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH - ETHIOPIA

የዜጎች ጤና ለሃገር ብልጽግና!
HEALTHIER CITIZENS FOR PROSPEROUS NATION!





ጤና ሚኒስቴር - ኢትዮጵያ
MINISTRY OF HEALTH-ETHIOPIA

የዜጎቹ ጤና ለሃገር ብልጽግና!
HEALTHIER CITIZENS FOR PROSPEROUS NATION



1

የሰኳር ሕመም ቅድመ ምርመራ ማድረግ
ህይወትን ያድናል፤ የተሻለም ህይወት
እንዲኖረን ያደርጋል

ስለ ሰኳር ሕመም
ግንዛቤ ማግኘት
እንድመረመር ረድቶኛል

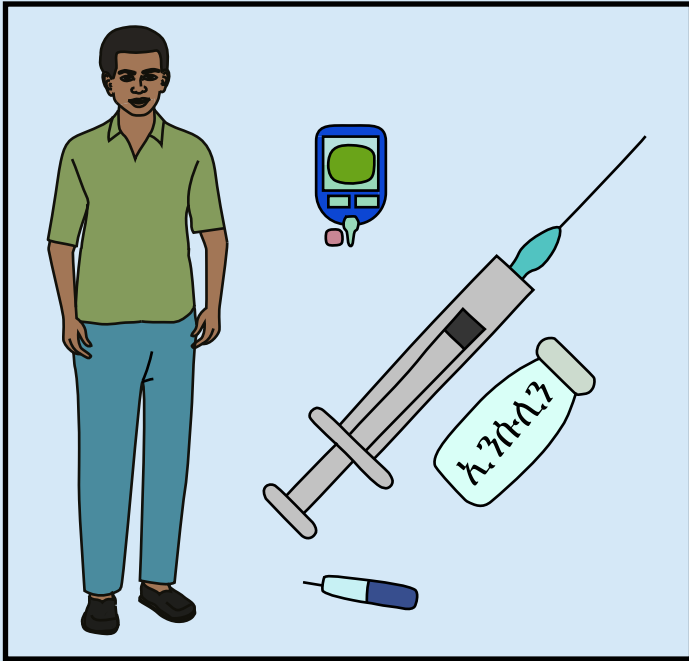


1, የስኳር ሕመም ምንድን ነው ?

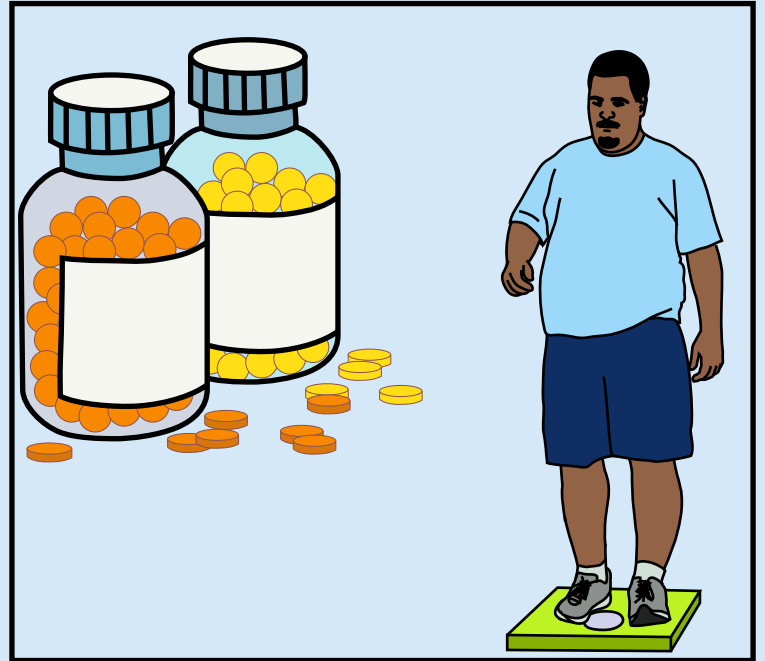
- ❖ የስኳር ሕመም በደም ውስጥ በሚገኝ ከልክ ያለፈ የስኳር መጠን ሳቢያ የሚከሰት የእድሜ ልክ የጤና ችግር ነው።
- ❖ ይህ ችግር የሚከሰተው አካላችን የሚያመነጨው የኢንሱሊን መጠን በእጅጉ አነስተኛ ሲሆን ወይም አካላችን ማመንጨት ሲያቆም ነው።
- ❖ ኢንሱሊን በቆሽት ውስጥ የሚፈጠር ሆርሞን ነው
- ❖ ኢንሱሊን በደም ውስጥ ያለው ስኳር ኃይልና ጉልበት ለማምረት ወደ ሚያስፈልጋቸው የተለያዩ የሰውነት አካሎች እንዲሰራጩ ያደርጋል።
- ❖ በደማችን ውስጥ ያለው ስኳር የሚመነጨው ከምንመገበው ምግብ ነው።
- ❖ የስኳር ሕመምን በአግባቡ በመቆጣጠር ጤናማ መሆንና አንደማንኛውም ሰው በማንኛውም ሰዓት ስራ ላይ በመሰማራት አምራች ዜጋ መሆን ይቻላል።

2

የሰኳር ሕመም አይነቶች በማወቃችን
አስፈላጊውን የህክምና ክትትልና ጤናማ
አኗኗር ዘዴ ለእንድንከተል ረድቶናል



አይነት 1 የሰኳር ሕመም



አይነት 2 የሰኳር ሕመም

2, የስኳር ሕመም አይነቶች :

1ኛው ዓይነት የስኳር ሕመም

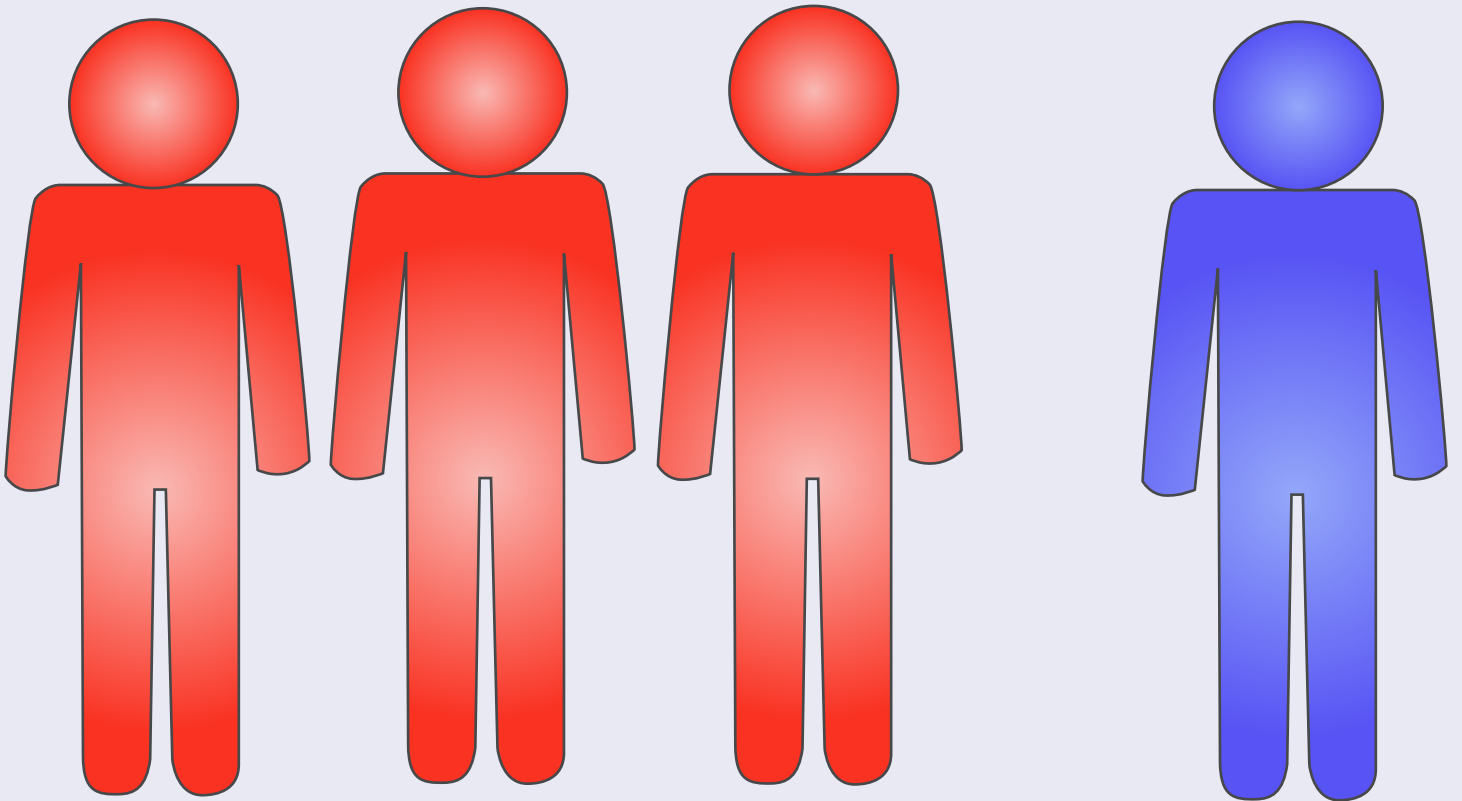
- ❖ የዚህ ዓይነቱ የስኳር ሕመም የሚከሰተው ቆሽት ኢንሱሊን ማመንጨት ሲቆም ነው።
- ❖ አብዛኛውን ጊዜ በህጻናት ላይና ከ40 ዓመት በታች በሆኑ ሰዎች ላይ በድንገት ይከሰታል።
- ❖ በአሁኑ ጊዜ ባለው የህክምና እውቀት መሰረት ልንከላከለው አንችልም።
- ❖ ሕመሙ በኢንሱሊን ብቻ መታከም ይኖርበታል።

2ኛው ዓይነት የስኳር ሕመም

- ❖ አካላችን የሚያመነጨውን ኢንሱሊን መጠቀም ሳይችል ሲቀር ወይም ሰውነታችን በቂ የሆነ ኢንሱሊን ማመንጨት ሲያቅተው የሚፈጠር የስኳር ሕመም ዓይነት ነው።
- ❖ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ፣ ከመጠን ያለፈ ወፍረት፣ የእድሜ መግፋትና በቤተሰብ ውስጥ የስኳር ሕመም መኖር ለ2ኛው ዓይነት የስኳር ሕመም የሚያጋልጡ ሁኔታዎች ናቸው።

3

ከአራት ሰዎች ሶስቱ የሰኳር ሕመም
እንዳልባቸዉ አያቁም። መመርመር
ለተሻለ ሕይወት!

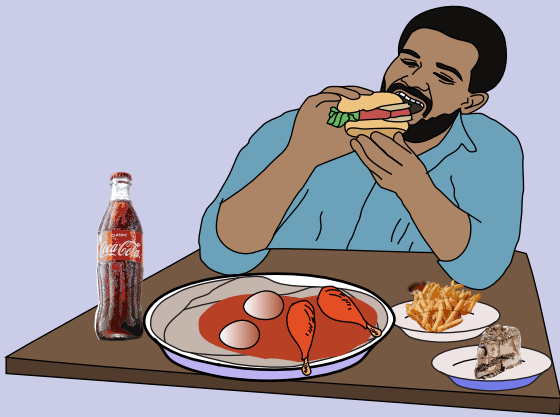


3, የስኳር ሕመም ስርጭት በኢትዮጵያ

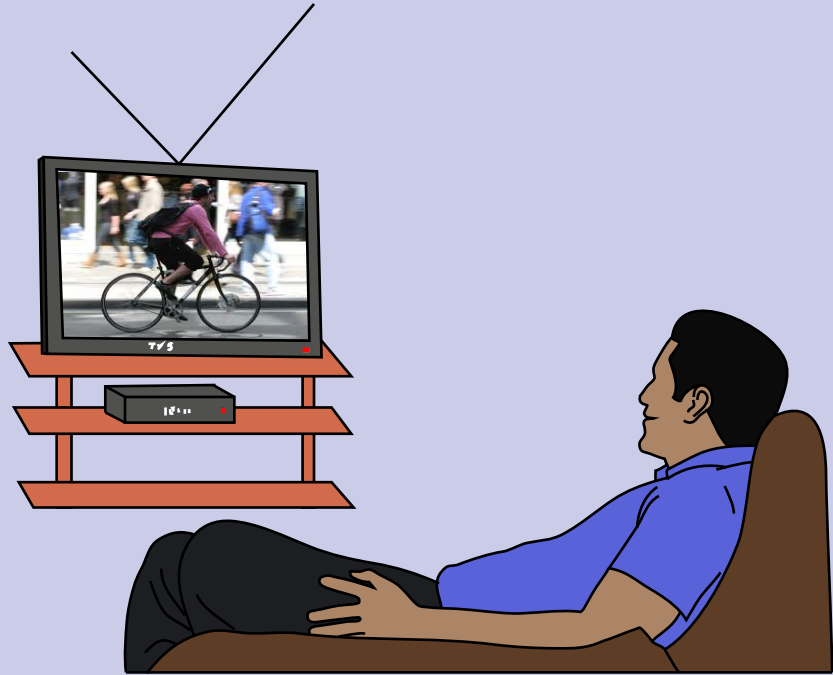
- ❖ የስኳር ሕመም በኢትዮጵያ እየጨመረ ሲሆን በጎልማሳ ሰዎች 3.2% ስርጭት አለው። ይህ ማለት ከ32 ሰዎች አንዱ የስኳር ሕመም አለበት ማለት ነው።
- ❖ በኢትዮጵያ 1.9 ሚሊዮን አካባቢ የስኳር ሕመምተኞች ይገኛሉ ከዚህ ውስጥ 90% የሚሆኑት አይነት ሁለት የስኳር ሕመም ነው።
- ❖ ከአራቱ ሶስቱ ማለትም 72% አካባቢ የሚሆኑት የስኳር ሕመም እንዳለባቸው አያውቁም። በ2019 ዓ ም በተሰራ ጥናት በኢትዮጵያ ውስጥ 23157 ሰዎች በስኳር ሕመም ይሞታሉ።

4

ጤናማ ያልሆነ አኗኗር ዘይቤን በማስወገድ የሰኳር ሕመምን አጋላጭ መንስኤዎች ይቀንሱ



ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ



የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ



ሲጋራ ማጨስና የአልኮል መጠጥ

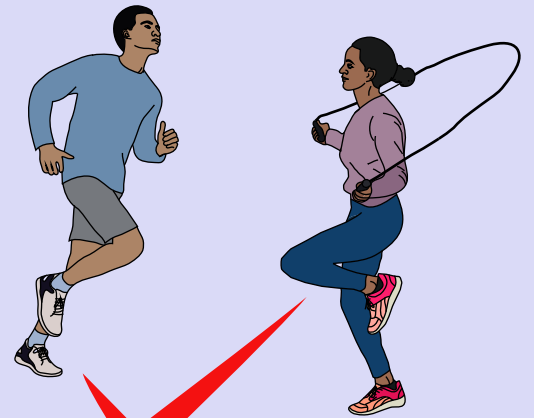
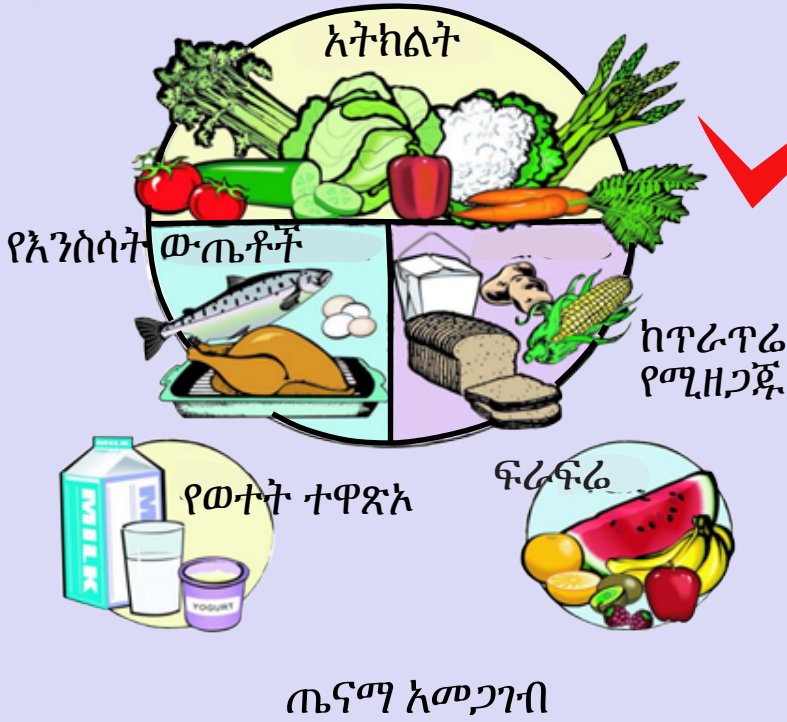
4, የስኳር ሕመም መንስኤዎች

አይነት ሁለት የስኳር ሕመም አጋላጭ መንስኤዎች የሚባሉት

- ❖ የክብደት መጨመር
- ❖ ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ (ቅባት የበዛባቸው ምግቦች፤ ስኳር የበዛባቸው ምግቦች እና መጠጦች፤ በቂ ያልሆነ አትክልትና ፍራፍሬ መጠቀም)
- ❖ አካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ
- ❖ የደም ግፊት
- ❖ ሲጋራ ማጨስ
- ❖ የአልኮል መጠጥ
- ❖ ቤተሰብ ውስጥ የስኳር ታማሚ ካለ
- ❖ ከእርግዝና በኋላ ከ4 ኪሎግራም በላይ ሆኖ የተወለደ ልጅ ካለ
- ❖ እድሜ ከ 40 አመት በላይ ሲሆን

5

የአኗኗር ዘይቤን መቀየር የስኳር ሕመምን ለመከላከል ወሳኝ እርምጃ ነው።



የአካል ብቃት እንቅስቃሴ



የአልኮል መጠጥ እና ሲጋራን ማስወገድ

5, የስኳር በሽታን መከላከል;

- ❖ የአኗኗር ዘይቤ ለውጦች ማድረግ በጣም በብዛት የሚያጠቃውን ዓይነት 2 (Type 2) የስኳር በሽታ እንዳይከሰት ለመከላከል ይረዳል። በተለይ በእድሜዎ ወይም በቤተሰብዎ የስኳር ህመም ምክንያት በአሁኑ ጊዜ ለዓይነት 2 (Type 2) የስኳር በሽታ ተጋላጭ ከሆኑ መከላከል በጣም አስፈላጊ ነው።
- ❖ በቅድመ-ስኳር በሽታ ደረጃ ላይ ካሉ - የአኗኗር ዘይቤ ለውጦች የበሽታውን መከሰት ሊከላከሉ ወይም ሊያዘገዩ ይችላሉ።
- ❖ አሁን በአኗኗርዎ ላይ ጥቂት ለውጦችን ማድረግ ለወደፊት የስኳር በሽታ የሚያስከትላቸውን ከባድ የጤና ችግሮች ለምሳሌ እንደ ነርቭ፣ ኩላሊት እና የልብ መጎዳት ለማስወገድ ይረዳዎታል።

ዓይነት 2 (Type 2) የስኳር በሽታን ለመከላከል አጠቃላይ የአኗኗር ዘይቤ ምክሮች፡-

- ❖ ክብደት መቀነስ - ከመጠን በላይ ወፍራም ከሆኑ ከ 5% እስከ 10% ክብደትን ለመቀነስ አላማ ያድርጉ። እስከ መደበኛው መጠን ድረስ ክብደትዎን ይቀጥሉ እና ክብደትዎን በተለመደው መጠን ይጠብቁ።
- ❖ አካላዊ እንቅስቃሴ - ቢያንስ በሳምንት ለ150 ደቂቃ መጠነኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ለምሳሌ በእግር መጓዝ፣ በብስክሌት መጓዳት፣ ዋና ወዘተ ማዘውተር.
- ❖ ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓት መከተል

6

ጤናን ለመጠበቅ ከመድሀኒት በተጨማሪ
ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓትን መከተል
ያስፈልጋል።



6, ስኳርን ለመቆጣጠር የሚጠቅሙ ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓት

- ❖ የስኳር ሕመም የሚያመጣቸውን የጤና ችግሮች ለመከላከል መድኃኒት ብቻ በቂ አይደለም።
- ❖ ጤናን ለመጠበቅ ከመድኃኒት በተጨማሪ ጤናማ የአመጋገብ ሥርዓትን መከተል ያስፈልጋል።
- ❖ ሁሉም ስኳር ሕመም ያለበት ሰው የእኮኖሚ አቅሙን፣ የአኗኗር ዘይቤውን፣ ሃይማኖትና ባህሉን ባገናዘበ መልኩ ከሁሉም የምግብ ዓይነቶች የተውጣጣ የተመጣጣነ ምግብ በበቂ መጠን መመገብ አለበት።

ለጤናማ የአመጋገብ ሥርዓት የሚከተሉትን ምክሮች መከተል ይመከራል፡-

- ❖ ምግብ በቀን ውስጥ በመደበኛነት ወይም ሳይዘለል እና በተመሳሳይ ጊዜ መመገብ
- ❖ የሚበላው የምግብ መጠን በጣም ያላነሰ ወይም ያልበዛ መሆን አለበት
- ❖ የሚበላው ምግብ በብዛት አትክልት እና ያልተፈተጉ ጥራጥሬዎች እንዲኖረው ይመከራል።
- ❖ አትክልትና ፍራፍሬዎችን አዘወትሮ መመገብ
- ❖ የእንስሳ ውጤቶች (ወተት፣ እንቁላል እና ሥጋ መመገብ)፣ ከተቻለ ከበሬ ሥጋ ይልቅ የዓሣ እና የዶሮ ሥጋ ይመረጣል።
- ❖ ለምግብ ዓይነቶች ምጣኔ ሳህናቸውን በመጠቀም መመጠን ይችላሉ። ለምሳሌ ግማሹ በአትክልት ቢሞላ፣ እሩቡ እንደ ሥጋ፣ ባቄላ፣ ሽምብራ፣ ምስርና እና አተር ባሉ ፕሮቲን ሰጪ ምግቦች፣ እንዲሁም እሩቡ ደግሞ የኃይል ሰጪ ምግቦችን ማድረግ።

ምን እንዲቀንሱ ይመከራሉ?

- ❖ ቅባት እና ስብ የበዛባቸው ምግቦች
- ❖ ስኳር የበዛበት እንደ ኩኪስ ፣ኬክ፣ ብሰኩት እና ከንጹህ ስኳር የተዘጋጁ እንደ ከረሜላና ለሰላሳ መጠጦች ያሉትን
- ❖ ጨው የበዛባት ምግብ

7

በወቅቱ የሰኳር ህመም ቅድመ ምርመራ
ማድረግ የሰኳር ህመም ይኑርብኝ፤
አይኑርብኝ ለማወቅ ረድቶኛል



7. የስኳር ህመም ቅድመ ምርመራ

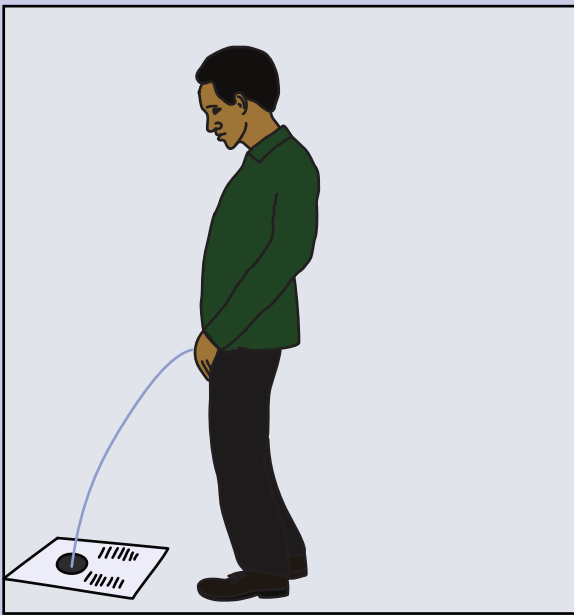
- ❖ ብዙ ሰዎች ዓይነት 2 (Type 2) የስኳር ሕመም እያለባቸው የሕመም ምልክቶችን ሳያሳዩ እስከ 10 ዓመት ድረስ ሊቆዩ ይችላሉ።
- ❖ ይሁን እንጂ በዚህ ጊዜ ውስጥ ምንም ምልክት በማይታይባቸው ሰዎች ላይ ሥር የሰደዱ የስኳር በሽታ ችግሮች ሊራመዱ ይችላሉ።

የስኳር በሽታ የቅድመ ምርመራ መስፈርት

- ❖ ማንኛውም እድሜው 40 ዓመት በላይ የሆነ ሰው፤
- ❖ ከ40 ዓመት በታች ለሆኑ ሰዎች የሚከተሉትን መስፈርቶች የሚያሟሉ ሰዎች መመርመር አለባቸው።
 - ❖ ወፍራም ሰዎች (BMI \geq 25KG/M²)
 - ❖ የኤችአይቪ ታካሚዎች
 - ❖ የደም ግፊት ያለባቸው
 - ❖ የደም ምርመራቸው ከፍተኛ የስብ ክምችት የሚያሳይ (Triglyceride > 250mg/dl ወይም HDL <35 mg/dl)
 - ❖ የቅድመ-ስኳር በሽታ ወይም የተዳከመ የጾም ግሉኮስ ታሪክ ያላቸው ታካሚዎች
 - ❖ በእርግዝና ወቅት የስኳር በሽታ ያለባቸው ወይም ትልቅ ልጅ የመውለድ ታሪክ ያላቸው ሴቶች
 - ❖ የልብ ህመም ያለባቸው (Stroke, RHD, PAD)
 - ❖ ከላይ የተዘረዘሩ መስፈርቶችን የሚያሟሉ ታካሚዎች በየ2 ዓመቱ መመርመር አለባቸው።

8

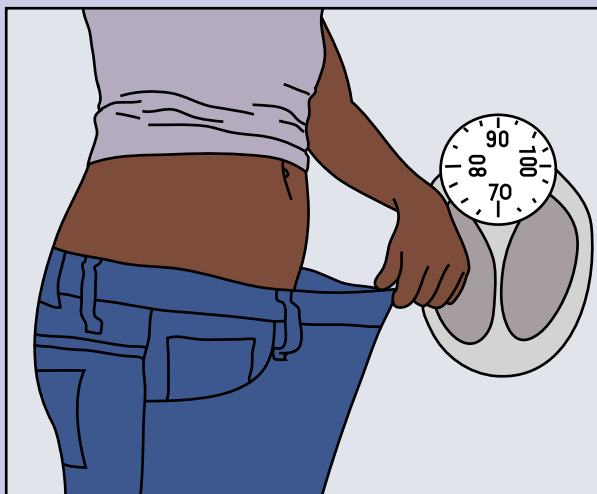
የስኳር ህመም የከፋ ጉዳት ከማድረሱ በፊት ከስኳር መጠን መብዛት ምልክቶች በተጨማሪ ቅድመ መርመራ ማድረግ ወሳኝነት አለው



ቶሎ ቶሎና በብዛት መሸናት



የማያቋርጥ እና የማይረካ የውሃ ጥም



የሰውነት ክብደት መቀነስ



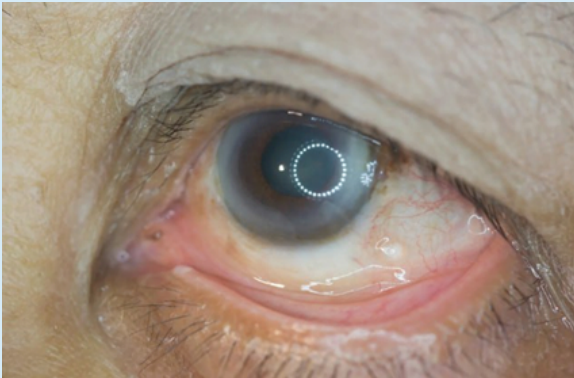
ሃይለኛ የድካም ስሜት

8, በደም ውስጥ የስኳር መጠን መብዛት ምልክቶች

- ❖ ቶሎ ቶሎና በብዛት መሽናት
- ❖ የማያቋርጥ እና የማይረካ የውሃ ጥም
- ❖ ሃይለኛ የድካም ስሜት
- ❖ የሰውነት ክብደት መቀነስ
- ❖ ቁስሎች ቶሎ አይደሉም
- ❖ የማየት ችግር ያጋጥመዎታል
- ❖ የእግርና የእጅ መደንዘዝ
- ❖ ሌሎች በሽታዎች ለምሳሌ የሽንት ማስተላለፊያ ቱቦ ችግር፣ የቆዳ ማሳከክ

9

የሰኳር ሕመም ቅድመ ምርመራ እና ሕክምና በማድረግ ወደፊት በሰኳር ሕመም ምክንያት ለሚከሰቱ ውስብስብ የጤና ችግሮች የመጋለጥ እድልን ይቀንሳል



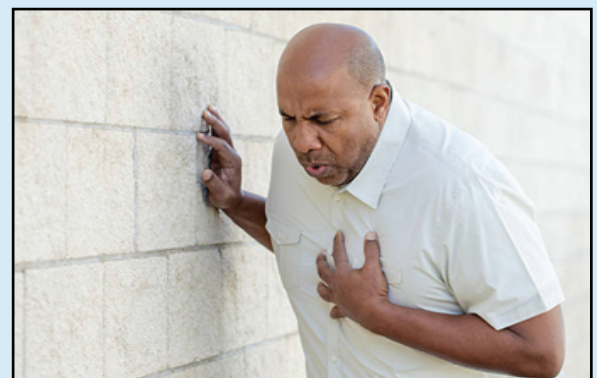
የዓይን ጉዳት



ጭንቅላት ውስጥ ደም መፍሰስ (ስትሮክ)



የእግር ጉዳት



የልብ ህመም



የእግር ቁስል



የኩላሊት ችግር

9. የስኳር ሕመም ውስብስብ የጤና ችግሮች

- ❖ የስኳር ሕመም የማይደኑና በመድኃኒት የምንቆጣጠረው በሽታ ነው።
- ❖ የስኳር ሕመምን ካልተቆጣጠርነው ውስብስብ እና ሥር የሰደዱ የጤና ችግሮችን ያስከትላል።
: እነዚህን ችግሮች ለመከላከል የሕክምና ምርመራዎችን ማድረግ እና ክትትል ማድረግ በጣም አስፈላጊ ናቸው።
- ❖ የተለመዱ የስኳር ሕመም ውስብስብ የጤና ችግሮች እንደሚከተለው በሁለት ይከፈላሉ።

ሀ. በጊዜ/ቶሎ የሚከሰቱ የስኳር ሕመም ውስብስብ የጤና ችግሮች

- ❖ በደም ውስጥ ያለ የስኳር መጠን ከሚገባው መጠን በታች መሆን/ማነስ (Hypoglycemia)
- ❖ ለረጅም ጊዜ በደም ውስጥ ያለ የስኳር መጠን ከሚገባው መጠን በላይ ሲሆን (DKA) (በተለይ በአይነት 1 የስኳር ሕመም)
- ❖ Hyperosmolar hyperglycemic state (HHS:- ይህም ከፍተኛ የሆነ በደም ውስጥ ያለ የስኳር መጠን ከሚገባው በላይ መጨመርን ተከትሎ ከፍተኛ የሆነ የአፍ መድረቅ፣ቶሎ ቶሎ ሽንት መሸናት እና የንቃተ ህሊና ለውጥ መታየት።(በተለይ በአይነት 2 የስኳር ሕመም)

ለ. ሥር የሰደደ የስኳር ሕመም ውስብስብ የጤና ችግሮች የሚያካትተው

- ❖ አንጎል ውስጥ የደም መፍሰስ (Stroke)
- ❖ በልብ አካባቢ ምቹት አለመሰማት/ሕመም/ እና በልብ ጡንቻዎች ላይ የሚከሰት ጉዳት (Myocardial Infarction, Angina)፤
- ❖ የደምስር ግድግዳ ላይ የሰብ መከማቸትና መጥበብ (Atherosclerosis)፤
- ❖ የኮሌስትሮል መጠን መዛባት (Dyslipidemia)፤
- ❖ ሥር የሰደደ የኩላሊት በሽታ፣ የኩላሊት መድከም/ስራ ማቆም/፤
- ❖ የዓይን መጎዳት(Retinopathy)፣ ዓይነ ስውርነት፤
- ❖ የነርቭ መድከም /Neuropathy/ (የስሜት ማጣት፣ ሕመም፣ የመደንዘዝ ስሜት)

10

የስኳር ሕመም ህክምናን በወቅቱ መጀመር እና ሕክምናውን በአግባቡ መወሰድ ለሕይወት አስጊ የሆኑ የስኳር ህመም አጣዳፊ ችግሮችን ይከላከላል

በከፍተኛ ሁኔታ በደንገት የስኳር መጠን መጨመር/DKA/



10, በወቅቱ የስኳር ሕመም ህክምና መጀመር ከአጣዳፊ ስኳር ሕመም ጠንቆች ይከላከላል

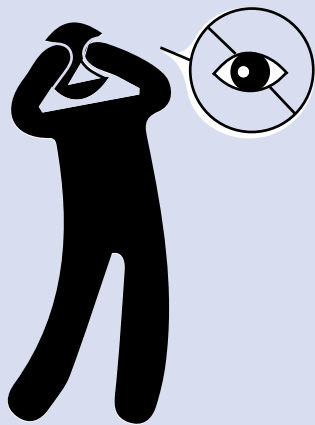
አጣዳፊ የስኳር ሕመም ጠንቆች (DKA እና HHS)

- ❖ አጣዳፊ የስኳር ሕመም ጠንቆች በደማችን ውስጥ የኢንሱሊን እጥረት ሲኖር ወይም በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን በአገባቡ መቆጣጠር ሳንችል ስንቀር የሚከሰት ከባድ የጤና ጠንቅ ነው።
- ❖ ሁለቱንም ሁኔታዎች አስቀድሞ ህክምና በመጀመር እና ተገቢውን የህክምና ክትትል በማድረግ መከላከል ይቻላል።

አጣዳፊ የስኳር ሕመም ጠንቆች ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው።

- ❖ ቶሎ ቶሎ መተንፈስ
- ❖ የአፍ መድረቅ
- ❖ እራስ ም ታት
- ❖ የድካም ስሜት
- ❖ ማቅለሽለሽ
- ❖ ማስመለስ
- ❖ የሆድ ህመም

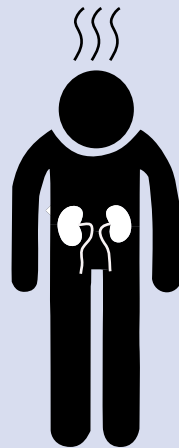
በቁጥጥር ስር ያልዋለ የሰኳር ሕመም በጊዜ ሂደት አደገኛ የረጅም ጊዜ ጠንቆች ሊያስከትል ስለሚችል፤ የሰኳር ሕመም እንዳለቦት በምርመራ ካወቁ፤ በወቅቱ አስፈላጊውን ህክምናና ክትትል በጤና ተቋማት ማድረግ ለጤናዎ ወሳኝ ነው።



አይን ስውርነት



የልብ ህመም



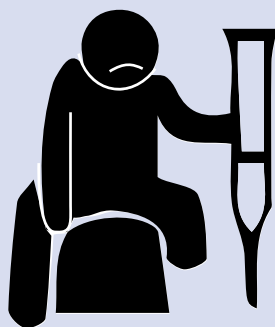
የኩላሊት መድከም /ስራ ማቆም/



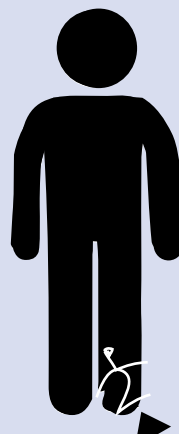
ጭንቅላት ውስጥ ደም መፍሰስ(ስትሮክ)



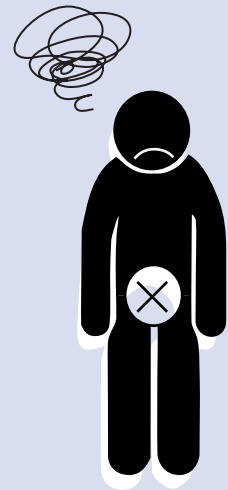
የጥርስ ህመም



የእግር መቆረጥ



የነርቭ ችግር



ስንፈተ ወሲብ

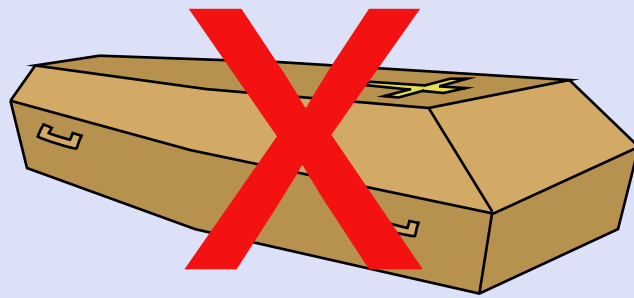
ii, በወቅቱ የስኳር ሕመም ህክምና መጀመር ከ የረጅም ጊዜ ጠንቆች/ስር የሰደደ/ ስኳር ሕመም ጠንቆች ይከላከላል

የስኳር ሕመም የረጅም ጊዜ ጠንቆች (DM Chronic Complications)

- ✦ በቁጥጥር ስር ያልዋለ የስኳር ሕመም በደም ውስጥ ያለውን ስኳር ለረዥም ጊዜ ከፍ እያደረገ በሄደ ቁጥር በጊዜ ሂደት የሚከተሉትን የጤና እክሎች ያስከትላል፡-
 - ✦ የኩላሊት መድከም/ስራ ማቆም/፤
 - ✦ ከልብና ደም ስር ጋር ለተያያዙ የጤና ችግሮች/፤
 - ✦ ዓይነ ስውርነት /የእይታ ማጣት/፤
 - ✦ የነርቭ ችግርና የእግር መቆረጥ፡፡
- ✦ እነዚህ ጠንቆች በአብዛኛው በአጭር ጊዜ ስለማይከሰቱ በቀላሉ መለየት አዳጋች ስለሚያደርገው፤ ከስኳር ሕመም ጋር ተያይዞ ለሚከሰቱ ህመምና ሞት ቀዳሚ መንስኤ ናቸው፡፡
- ✦ ሆኖም በወቅቱ የስኳር ሕመም ምርመራ በማድረግ ፤ አስፈላጊውን የሕክምና ክትትል በጤና ተቋማት በማድረግ፤ በጤና ባለሞያ ምክር በመታገዝ እና ታካሚዎች የግላቸውን ጤና በመጠበቅና በመከታተል በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን በመቆጣጠር በረዥም ጊዜ ሊከሰቱ የሚችሉ የጤና ጠንቆችን በመከላከል ጤናማ፤ ምርታማና ደስተኛ ሆኖ መኖር ይቻላል፡፡

12

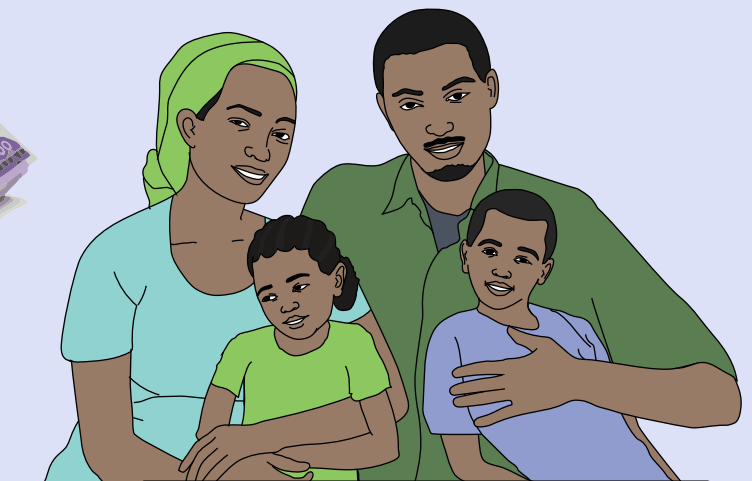
አስፈላጊውን ሕክምናና ክትትል በወቅቱ በጤና ተቋማት መጀመርና ጥሩ ቁርኝት መፍጠር በስኳር ሕመም ምክንያት የሚመጡትን ሕመምና ሞት በመቀነስና በማስቀረት ጤናማና ደስተኛ ህይወት መኖር ይቻላል።



ሞት ይቀንሳል



የገንዘብ ወጭን ይቀንሳል



ደስተኛ እና ጤናማ ህይወት

12, የስኳር ሕመም ጠንቆችን መከላከል ጠቀሜታው፡

- ❖ የስኳር ሕመም ያለበት ሰው አስፈላጊውን ህክምና በወቅቱ በመጀመርና ከጤና ባለሙያዎች ጋር ያለውን ቁርኝት በማጠናከር በስኳር ሕመም ሳቢያ ሊከሰቱ የሚችሉትን የተለያዩ ጠንቆችና የጤና እክሎችን መከላከል ይችላል።
- ❖ በመሆኑም ታካሚው ጠንቆችን መከላከል በመቻሉ ለዚህ ህክምና ይወጣ የነበረውን ከፍተኛ ወጪ ከማስቀረት ባሻገር ተያይዞ ሊመጣ የሚችለውን ሕመምና ሞት በመቀነስና በማስቀረት እንደማንኛውም ሰው ጤናማና ደስተኛ ህይወት መኖር ይችላል።

የስኳር ሕመም ሕክምናን በአቅራቢያዎ
በሚገኝ ጤና ጣቢያ መጀመር ይቻላል።



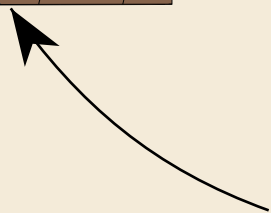
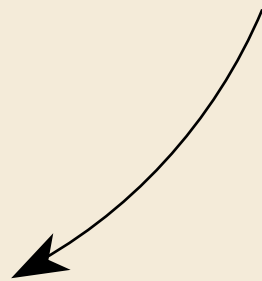
13, የሰኳር ሕመም የጤና አገልግሎት በጤና ጣቢያ ይሰጣል :-

- ❖ በአገራችን በኢትዮጵያ የሚሰጠው የሰኳር ሕመም ህክምና በጤና ሚኒስቴር አማካኝነት በጸደቀ የህክምና ደረጃ ወይም ፕሮቶኮል አማካኝነት የሚሰጥ ነው።
- ❖ ጤና ጣቢያዎችም የሰኳር ህመም ህክምናን በዚህ ደረጃውን በጠበቀ የህክምና ፕሮቶኮል አማካኝነት ይሰጣሉ።
- ❖ ራቅ ወዳሉ ሆስፒታሎች ለመጓዝ ከመወሰንዎ በፊት አቅራቢያዎ የሚገኘውን ጤና ጣቢያ በቅድሚያ ይጎብኙ።
- ❖ ጤና ጣቢያው ህክምናዎ በሆስፒታል እንደሚሰጥ ካመነበት ወደ ሆስፒታል ሪፈራል ወረቀት በመጻፍ በሆስፒታል የሚሰጠውን አገልግሎት የተሳለጠ ያደርገዋል።

በጤና ተቋማት የሚሰጥ የሰኳር ሕመም ህክምና አሠራርና ሂደቶችን በመረዳት የህክምና ከትትልዎን ሳያቋርጡ ያድርጉ።



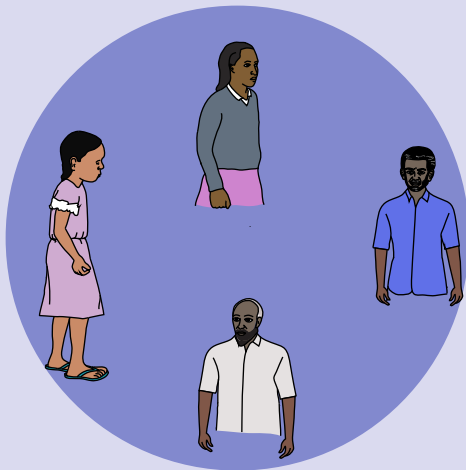
ፋርማሲ



14. በጤና ተቋማት ውስጥ የሚሰጥ የስኳር ሕመም ህክምና አሠራርና ሂደት

- ❖ ለህክምና ቀጠሮ ሲመጡ ሁል ጊዜ የቀጠሮ ካርድ እና ዋናውን የታካሚ ካርድ መያዝን ያረጋግጡ።
- ❖ የህክምና ቻርት ማውጣት የትወሰነ ጊዜ ይወስዳል።
- ❖ በጤና አገልግሎት አሰጣጥ ሂደት መረጃዎችን መመዘገብ በቀጣይ አገልግሎቱን ለማሻሻል የሚረዱ ተዓማኒ መረጃዎችን ለማግኘት አስፈላጊ ነው።
- ❖ የጤና ችግርዎን በተሻለ ለመረዳት የጤና ባለሙያው ቃለ መጠይቅ ሊያደርግልዎ ይችላል። በተጨማሪም አንዳንድ ጊዜ የጤና ችግርዎን በደንብ ለመረዳት እና ደረጃውን የጠበቀ ህክምና ለመስጠት የማይመቹ የአካል ምርመራዎች ሊደረጉ ይችላሉ። ትክክለኛ እና ዝርዝር መረጃ ለጤና ባለሙያዎች መስጠት ለጤናዎ ሁኔታ ተገቢ ህክምና ለመስጠት አስፈላጊ መሆኑን ይወቁ።
- ❖ የተሻለ ህክምና ለመስጠትና እና የስኳር በሽታዎን የመቆጣጠር ሂደት/glycemic control progress/ ለመከታተል የላብራቶሪ ምርመራዎች አንዳንድ ጊዜ አስፈላጊ ናቸው፤ ይህ የተወሰነ ጊዜ ሊወስድ ይችላል።
- ❖ ክፋርማሲ የታዘዘለዎትን መድሃኒት መውሰድ የተወሰነ ጊዜ ሊወስድብዎት ይችላል። ይህም ከእርስዎ የሚቀድሙ ሌሎች ታካሚዎች ከመኖራቸው የተነሳ ነው።
- ❖ ወደ ጤና ተቋም በሚሄዱበት ጊዜ የጤና ችግሮችዎን ለመለየት እና ተገቢውን ህክምና ለማግኘት ከጤና ባለሙያዎች ጋር በቡድንና በጥምረት እንድሚሰሩ መረዳት አለብዎት።
- ❖ በመሆኑም የጤና ችግርዎን ለማከም በሚድረገው የቡድን ስራ የበኩልዎን ሃላፊነት መወጣት ይኖርብዎታል።

በአክባቢያችን ካሉ ስለ ስኳር ሕመም የተሳሳቱ እምነቶችና ተረድኦች ራሳችንን በመጠበቅ በወቅቱ ወደ ጤና ተቋማት በመሄድ የስኳር ህመም ምርመራና ህክምና በማድረግ የተሻለ ሕይወት ይኑሩ።



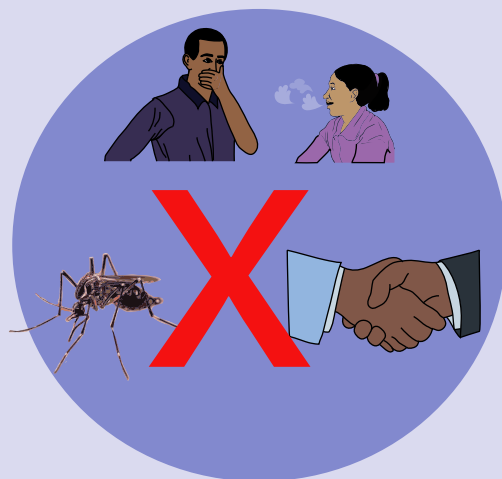
ስኳር ህመም ሁሉንም ያጠቃል



ስኳር ህመም የሀብታም ሰዎች ብቻ አይደለም



ስኳር ህመም የወፍራም ሰዎች ብቻ አይደለም



የስኳር ሕመም በትንፋሽ፣ በትንኝ እና በመጨባበጥ አይተላለፍም

15, ስለ ስኳር ሕመም የተሳሳቱ እምነቶችና ተረድኦቶች

ለስኳር ሕመም ይበልጥ ተጋላጭ ሰዎች በወቅቱ ወደ ጤና ተቋማት በመሄድ ምርመራ በማድረግ ህክምናቸውን በወቅቱ እንዳይጀምሩና ለስኳር ጠንቆችና ጉዳቶች ሊዳርጉ የሚችሉ ለምሳሌነት ከታች የተጠቀሱትን የተሳሳቱ እምነቶችና ተረድኦቶች በመለየት ስለህመሙ ሳይንሳዊ እውነታዎችን መረዳት ይገባል፡

ስለ ስኳር ህመም የተሳሳቱ እምነቶችና ተረድኦቶች፡

- ❖ የስኳር ህመም እድሜ ሲገፋ የሚከሰት በሽታ ነው
- ❖ የስኳር ህመም የሃብታም በሽታ ነው
- ❖ የስኳር ህመም ወፍራም ሰዎች በሽታ ነው
- ❖ የስኳር ህመም ተላላፊ በሽታ ነው
- ❖ የስኳር ህመም የሚድን በሽታ ነው
- ❖ የስኳር ህመም ምልክቶች ከሌሉ በሽታው የለም
- ❖ የስኳር ህመም የፈጣሪ ቁጣ ነው
- ❖ ወዘተ

ከሃይማኖታዊ ተግባርዎ ጋር በማጣመር የሰኳር ሕመም ህክምናዎን በጤና ተቋም ያድርጉ!



16, የሕክምና ምርጫ (ዘመናዊ እና መንፈሳዊ ሕክምናዎች):

- ❖ ሁለቱም (ዘመናዊ እና መንፈሳዊ) ሕክምናዎች ጎን ለጎን ሊወሰዱ ይችላሉ።
- ❖ የሁለቱም ዘዴዎች ዉጤት እርስ በርስ የሚጋጩ ሳይሆን ፣ ይልቁንም የስኳር ሕመም መድኃኒቱን እስከጀመሩ ድረስ እርስ በርሳቸው የሚደጋገፉ ናቸው።
- ❖ የጾም ወቅት ላይ ከሆኑ ከጤና ባለሙያው ጋር በመመካከር እና በመወያየት የመድኃኒቶን አወሳሰድ ያስተካክሉ።

የሰኳር ሕመም መድሐኒቶች ጥገኝነት አያስከትሉም። በመሆኑም አስቀድሞ መድኃኒቱን መጀመር እና በአግባቡ መውሰድ የሰኳር ሕመም ጠንቆችን ያስወግዳል፤ እንዲሁም የተሻለ ህይወት እንዲኖረን ያደርጋል

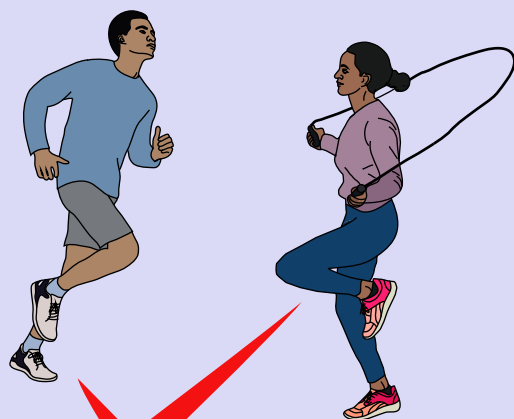


17, የሕክምና ጥገኝነት፡

- ❖ እንደ የኩላሊት በሽታ፣ የልብ ሕመም፣ ዓይነ ስውርነት፣ የእግር ቁስለት እና የነርቭ በሽታዎች የመሳሰሉ ችግሮችን ለመቀነስ እና ለመከላከል የሰኳር ሕመም መድኃኒት መጀመር እና የዕድሜ ልክ የሕክምና ክትትል ያስፈልጋል።
- ❖ የኢንሱሊን እጥረት እና የሰኳር ሕመም ተያያዥ የጤና ችግሮች እንክብሎችን በመውሰድ ወይም ኢንሱሊን በመወጋት መታከም አለበት።
- ❖ የሰኳር ሕመም መድኃኒቶች እለት ተእለት እድሜ ልክ የሚወሰዱት ጥገኝነት ስለሚፈጥሩ ሳይሆን ከህመሙ ተፈጥሮ የተነሳ ነዉ። .

18

የሰኳር ሕመምተኞች በትክክል የሰኳር መጠኑን ለመቆጣጠር ጤናማ የአኗኗር ዘይቤዎችን መከተል አይነተኛ ዘዴ ነው።



የአካል ብቃት እንቅስቃሴ



የአልኮል መጠጥ እና ሲጋራን ማስወገድ

18, የስኳር ሕመምተኛ ምን ማድረግ ይገባቸዋል?

❖ ጤናማ የአመጋገብ ሥራዓትን መከተል።

- ❖ ሰውነት ከሚፈልገው መጠን በላይ አይመገቡ። ክብደትዎ በየወሩ እጨመረ ከሆነ ከመጠን በላይ እየተመገቡ መሆኑን የሚያሳይ ሊሆን ይችላል።
- ❖ ከሁሉም የምግብ ዓይነቶች የተውጣጣ የተመጣጠነ ምግብ ይመገቡ።
- ❖ አትክልትና ፍራፍሬ አዘወትረው ይመገቡ።
- ❖ የሚመገቡትን የቅባት መጠን ይቀንሱ። ያልረጉ ቅባቶች ለምሳሌ የሱፍ ዘይት እና የወይራ ዘይት የመሳሰሉትን ይጠቀሙ። ቅቤና ክሬምችን ጭራሽ አይጠቀሙ።
- ❖ እንደ ከረሚላ ፣ ኩኪስ፣ የታሸጉ ጣፋጭ ምግቦች፣ ኬኮች ፣ ለስላሳ መጠጦች የመሳሰሉትን አይጠቀሙ።
- ❖ የተጠበሱ እንደ ሳምቡሳ፣ ቺፕስ፣ ቦንቦሊኖ ያሉ ምግቦችን ያስወግዱ

❖ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ

- ❖ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የአጠቃላይ የስኳር በሽታ እንክብካቤ ዋና አካል ነው።
- ❖ እነዚህም ተግባራት ፈጣን የእግር ጉዞ፣ ሩጫ፣ ዋና፣ ብስክሌት መንዳት፣ ኤሮቢክ ዳንስ፣ የጓሮ የአትክልት ስራ፣ ወዘተ ያካትታሉ።
- ❖ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን በሳምንት ውስጥ ቢያንስ ለአምስት ቀናት፣ በየቀኑ ለ30-45 ደቂቃዎች መስራት ያስፈልጋል።

❖ አልኮሎል እና ትምባሆን አለመጠቀም

- ❖ ለተሻለ የህክምና ውጤት የስኳር ታካሚዎች አልኮልን እና ትምባሆኖችን ሙሉ በሙሉ ማስወገድ አለባቸው።
- ❖ አልኮሎል እና ትምባሆ መውሰድ የስኳር በሽታን መቆጣጠር አስቸጋሪ ያደርገዋል።
- ❖ በዚህም ምክንያት አጣዳፊ እና ሥር የሰደዱ (የማይደኑ) የጤና ችግሮች ይከሰታሉ።

ከጤና ባለሙያዎች ጋር በመቀራረብ/
በመመካከር የሰኳር ሕመም ክትትላችንን
ማሻሻል እንችላለን።

ከሃኪሜ ጋር በአግባቡ በመመካከል
የሰኳር ሕመም ሕክምናዬን
በአግባቡ መከታተል ችያለሁ



19, ለተሻለ የሰኳር ሕመም ህክምና ክትትል የታካሚውን በራስ መተማመን ያሳድጉ።

ለጤና ባለሙያው:- ታካሚዎች የሕክምና ዕቅዱን ባለማክበራቸው አይበሳጩ።

- ❖ ሁል ጊዜ ወዳጃዊ እና አበረታች አቀራረብን በርህራሄ እና በአክብሮት ይጠቀሙ።
- ❖ በሽተኛው በራሱ እንዲተማመን እና እንክብካቤን እንዲያከብር ማበረታታት አስፈላጊ ነው።

ለታካሚ:- የተሰማማነውን የሕክምና ዕቅዳችንን በማክበር ከህክምናው ጋር ያለዎትን ጥብቅነት ማሻሻል እንደሚችሉ እርግጠኛ ነኝ ።

- ❖ ግልጽ ያልሆነልዎት ነገር ካለ ማንኛውንም ጥያቄ ልጠይቁኝ ይችላሉ፤
- ❖ እኔ እዚህ ያለሁት እርስዎን ለማገዝ ነው።

20

ደረጃውን ለጠበቀና ጥራት ላለው ኑሮ ለስኳር ሕመም ክብካቤዎና ቀጠሮዎ ከፍተኛ ትኩረት ይስጡ።



20, የስኳር ሕመም ክትትል ዋነኛ ትኩረት የሚሰጠው ጉዳይ መሆን ይገባል፡-

በቀጠሮቻቸው ወይንም ለግልጽ የጤና ሁኔታ ለሚሰጠው ምክር አገልግሎትና ህክምና ወሳኝ ነው፡፡

- ❖ ለማህበራዊ ጉዳዮችና ለሌሎች ተዛማጅ ጉዳዮች ቅድሚያ ባለመስጠት የህክምና ቀጠሮታን ያከብሩ፡፡
- ❖ እያንዳንዱ የቀጠሮ ቀን ሃኪምዎ ለእርስዎ የሚሰጠውን ህክምና የሚገመገምበትና የሚያስተካክልበት በጣም ወሳኝ ቀን በመሆኑ በቀጠሮቻቸው ላለመቅረት ብርቱ ጥረት ያድርጉ ።
- ❖ መደበኛ ክትትል ካደረጉና ተገቢው ክብካቤ ከተሰጠዎ ጤናማና ምርታማ ይሆናሉ፡፡
- ❖ የቀጠሮ ቀን ካላከበሩ ወይም የበሽታ ምልክቶች ካለዎትና በጤና ባለሙያ ካልታዩና ካልታከሙ በድንገተኛ የጤና ጠንቆች ሊጠቁ ወይም ለምት ሊዳረጉ ይችላሉ፡፡
- ❖ በተደጋጋሚ የቀጠሮ ቀን ካላከበሩና ለበሽታ ምልክቶች ህክምና ካላገኙ እንደልብ ህመም፣ የኩላሊት ድክመት፣ የእግር ቁስለትና የአይን ችግር ያሉ ከባድ የጤና ጠንቆች ይከሰታሉ፡፡
- ❖ ከባድ የጤና ጠንቆችን ለማከም ከፍተኛ ወጪ የሚጠይቁ ከመሆናቸውም በተጨማሪ በተደጋጋሚ ሆስፒታል ሊያስተኛዎት ይችላል፡፡

ያልተለመዱ ምልክቶች ካስተዋሉ የጤና ባለሙያ ያማክሩ፤ይህን በማድረግዎ የጤና ጠንቆችን ቀድሞ ለመለየትና አስፈላጊውን ሕክምና እንዲያገኙ ያስችሎታል።



21, በስኳር ሕመምተኞች ላይ ያልተለመዱ ምልክቶች ሲሰተዋሉ:-

ማንኛውም ምልክት ምንም እንኳን ቀላል ቢመስልም አፋጣኝና ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ የጤና ጠንቆች ሊያመራን የሚችል ምልክት ሊሆን ይችላል።

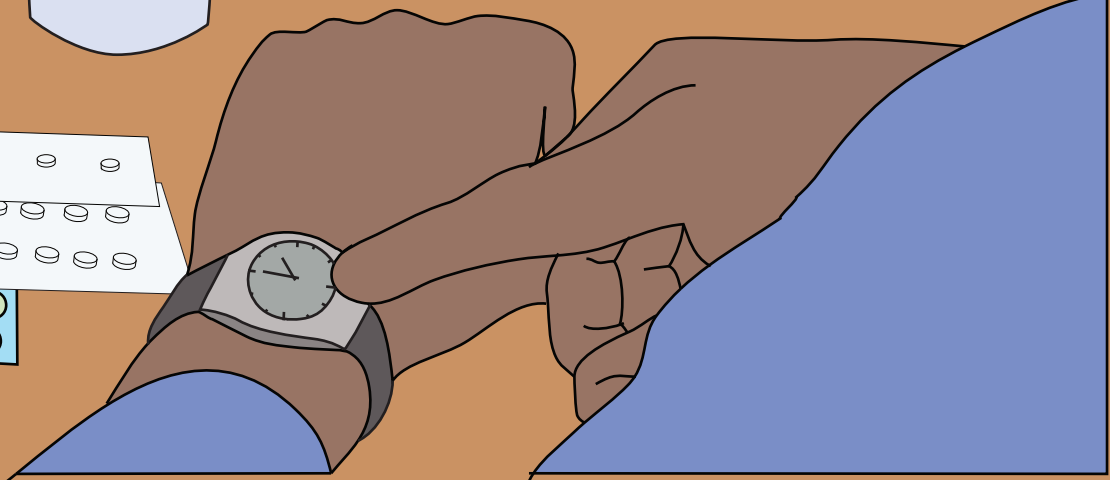
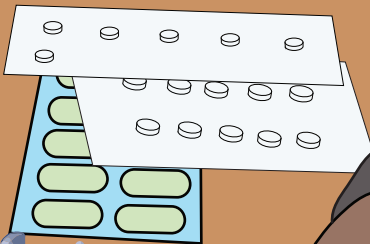
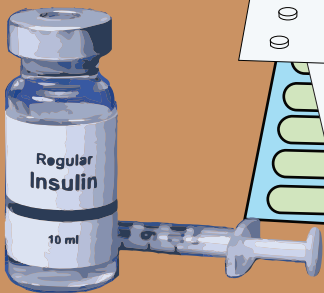
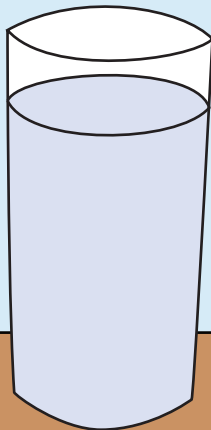
- ❖ ማንኛውም ያልተለመደ ምልክት ከተከሰተ የጤና ባለሙያዎን ለማማከር የማስጠነቀቂያ ደወል ሊሆን ይገባል።
- ❖ ያልተለመደ ምልክት ከተከሰተና በወቅቱ የጤና ባለሙያ ካማከሩ የጤና ጠንቆች ቀድሞ ለመለየትና ለማከም ይረዳል።
- ❖ ያልተለመዱ ምልክቶች መከሰት የስኳር ህክምና መድሃኒቶችን ማስተካከል ስለማስፈለጉ የማስጠንቀቂያ ደወል ናቸው።

እነዚህ ያልተለመዱ ምልክቶች:-

- ❖ ቶሎ ቶሎ መተንፈስ
- ❖ የአፍ መድረቅ
- ❖ እራስ ምታት
- ❖ የድካም ስሜት
- ❖ ማቅለሽለሽ
- ❖ ማስመለስ
- ❖ የሆድ ህመም

22

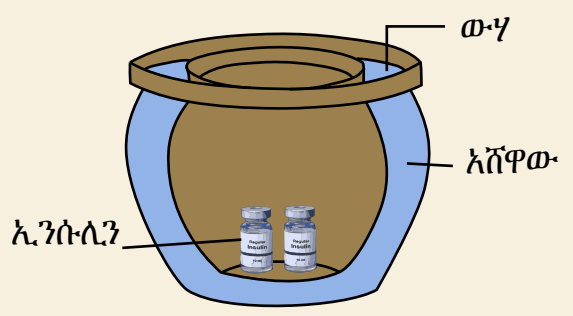
ጥሩ የሆነ የሰዓር ሕመም ህክምና ቁርኝት ጠንቆች እንዳይከሰቱ ወይም ለረዥም ጊዜ ሳይከሰቱ እንዲቆዩ በማድረግ ሕይወትን ይታደጋል።



22, የሰኳር ሕመም ህክምና ቁርኝት

- ❖ የሰኳር ሕመም ህክምና ቁርኝት በተለያዩ ምክንያቶች ሊቀንስ የሚችል ቢሆንም የጎንዮሽ ጉዳቶች፣ የመድሃኒቶች መወሰን ሰዓት አለመመቻት፣ የመድሃኒቶች መበዛት እንዲሁም የህክምናውን ጥቅም አለመረዳት ዋና ዋናዎቹ ናቸው።
- ❖ የሰኳር በሽታ ጠንቆችን በደንብ እለማወቅ የህክምናውን ቁርኝት ይቀንሳል።
- ❖ ጥሩ ያልሆነ የህክምና ቁርኝት የሰኳር ጠንቆች በአጭር ጊዜ ውስጥ እንዲከሰቱ በማድረግ የታካሚዎችን የህክምና ወጪ በጣም ይጨምራል
- ❖ በተጨማሪም ደካማ የሆነ የህክምና ቁርኝት በአጠቃላይ የታካሚዎችን የሕይወት ጥራት በእጅጉ ይጎዳል።

ለተሻለ የሰኳር ሕመም ህክምና ውጤት የመድሃኒትና ኢንሱሊን ትክክለኛ አያያዝ እና አጠቃቀም ወሳኝ ነው።



23, የኢንሱሊንና የስኳር ሕመም እንክብኞች አያያዝ:-

የኢንሱሊን አቀማመጥ

- ❖ ኢንሱሊንን ከ2-8 °C በሆነ የሙቀት መጠን ውስጥ ማስቀመጥ
- ❖ በተለየ ቦታ ማስቀመጥ
- ❖ ፍሪጅ በር ላይ አለማስቀመጥ
- ❖ ዓመተ ምህረት ያለፈበት ወይም ያላለፈበት መሆኑን ማረጋገጥ
- ❖ ፍሪጅ ለሌላቸው
 - ❖ ማሰሮ ወይም የሸክላ ድስት ውስጥ አሸዋ ተጨምሮ፤ አሸዋው ውስጥ ውሃ ተጨምሮ፤ ያልተከፈተ ኢንሱሊን ውሃ በማያስገባ እቃ ተደርጎ ውስጥ ይቀመጣል።
 - ❖ ፍሪጅ ከለሌ የተከፈተ ኢንሱሊን ከአሸዋ ውጪ ቀዝቃዛ ቦታ ለ 4 ሳምንት ያህል መቀመጥ ይችላል።

የኢንሱሊን መቀየጥ:-

- ❖ በመርፌ ኢንሱሊን ከመሳብዎ በፊት ተመጣጣኝ የአየር መጠን ወደ ጠርሙሶች ውስጥ ያስገቡ
- ❖ በመጀመሪያ የሚሟሟ ኢንሱሊን መሳብ, ከዚያም መካከለኛውን
- ❖ አጭር የሚሰራ ኢንሱሊን መካከለኛ ከሚሰራው ጋር እንዳይበከል ማድረግ
- ❖ ከተቀላቀለ በ 5 ደቂቃዎች ውስጥ መወጋት አለበት
- ❖ የመቀላቀል ችግር ካለ በተናጥል መወጋት ይሻላል
- ❖ የተለያዩ የኢንሱሊን ስራቶችን አታቀላቅሉ።
- ❖ ነጣ ያለውን(የረጋውን) ኢንሱሊን ለመደባለቅ የኢንሱሊን ጠርሙሱን በእጆቸዎ መካከል ያንከባልሉ።

ኢንሱሊንን ከቦታ ቦታ ማጓጓዝ :-

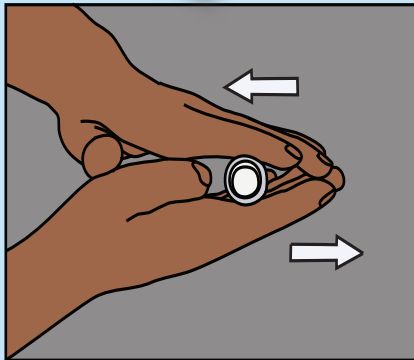
- ❖ መጓዝ ካለብዎት በቂ የሆነ የኢንሱሊን ወይም ሌላ መድሃኒት ይዘው ይሂዱ።
- ❖ መድሃኒት በእጅ ቦርሳ ላይ መሆን አለበት። ሁልጊዜ ከበረዶ ቦርሳ እና ከፀሀይ ብርሀን ጋር ቀጥተኛ ግንኙነትን ያስወግዱ.
- ❖ ጉዞ ረዘም ያለ ጊዜ የሚወስድ ከሆነ የሐኪም ማዘዣ እንዲይዙ ይመከራል።

የኢንሱሊን መጠን አለካክ:-

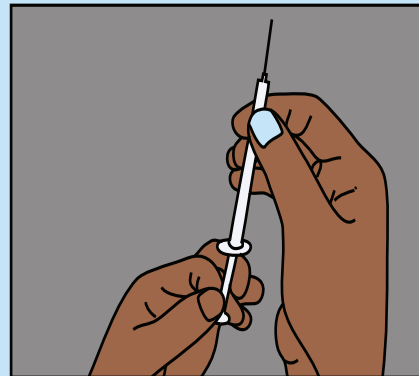
ትክክለኛውን የመድኃኒት መለኪያ በተመለከተ ከአቅራቢያ ከሚገኘው የጤና ባለሙያ ጋር በደንብ ይወያዩ። ከተወሰነው የመድኃኒት መጠን መቀነስ ወይም መጨመር አስከፊ ሊሆን ይችላል። ታካሚዎች እርስዎ እንዳዘዙት በመርፌ ጊዜ መድሃኒቶቻቸውን እንዴት እንደሚለኩ መረዳታቸውን ያረጋግጡ።

የጎንዮሽ ጉዳቶችን (መከታተል):-

- ❖ የኢንሱሊን ውስብስብነት ምልክቶችን ለይቶ ማወቅ እና አያያዝን በተመለከተ በዋናነት በደም ውስጥ የስኳር መጠን ማነስ እና ክብደት መጨመር ላይ በጥንቃቄ ማስተማር፤ በፕሮቶኮሉ መሠረት በደም ውስጥ የስኳር መጠን ማነስ ምልክቶችን እና መከላከያ መንገዶችን ታካሚዎች እንዲያውቁ ማስተማር። ጎንዮሽ ጉዳቶች እንዳሉ ሲሰማዎት አቅራቢያዎን የጤና ባለሙያ ማማከር ጥሩ ነው።



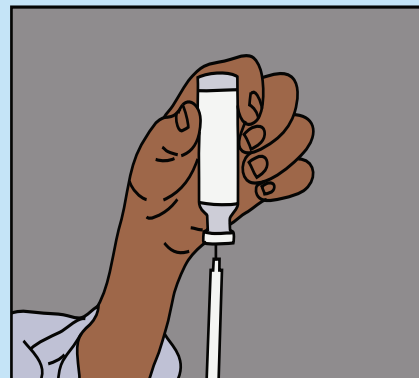
1, በተማሩት መሰረት ኢንቡሊንን ያዋህዱ



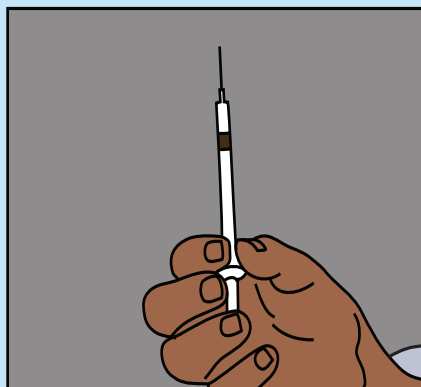
2, በሚወጡበት የኢንቡሊን መጠን እኩል አየር ስሪንጅ ውስጥ ያስገቡ



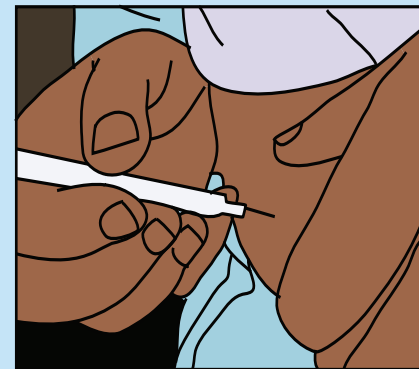
3, ያስገቡትን አየር ኢንቡሊኑ ብልቃጥ ውስጥ በመግፋት ያስገቡ



4, ኢንቡሊኑን ስሪንጁ ውስጥ በመሳብ ያስገቡ



5, የኢንቡሊኑን መጠን ያስተውሉ

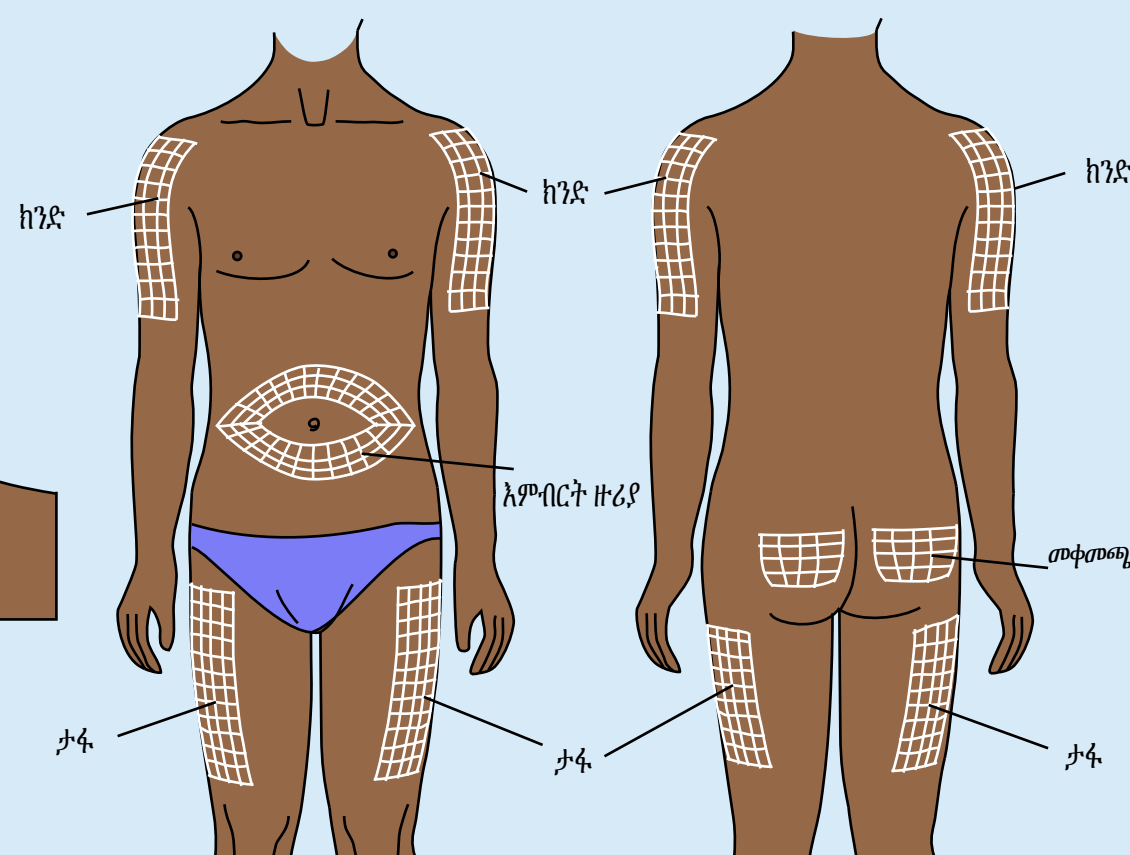
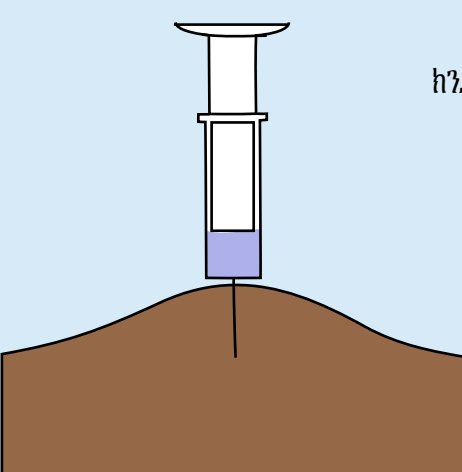


6, ኢንቡሊኑን ይውጡ።

24, የኢንሱሊን ስሪንጅ አጠቃቀም

1. በተማሩት መሰረት ኢንሱሊኑን ያዋህዱ
2. በሚወጡበት የኢንሱሊን መጠን እኩል አየር ስሪንጅ ውስጥ ያስገቡ
3. ያስገቡትን አየር ኢንሱሊኑ ብልቃጥ ውስጥ በመግፋት ያስገቡ
4. ኢንሱሊኑን ስሪንጅ ውስጥ በመሳብ ያስገቡ
5. የኢንሱሊኑን መጠን ያስተውሉ
6. ኢንሱሊኑን ይውሰዱ።

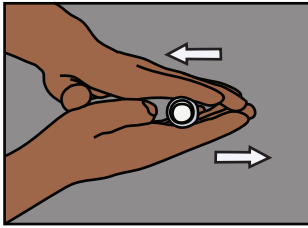
በጤና ባለሙያዎች አማካኝነት የሚሰጥ ምክርን ተጠቅሞ በአግባቡ የኢንሱሊን መደሃኒት ራስን መውጋት ለተሻለ የሰኳር ህመም ህክምና ውጤት



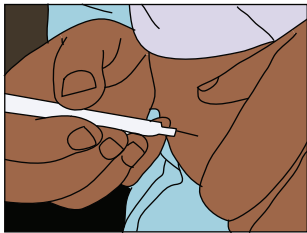
25, የኢንሱሊን መድሃኒት ራስን መውጋት:-



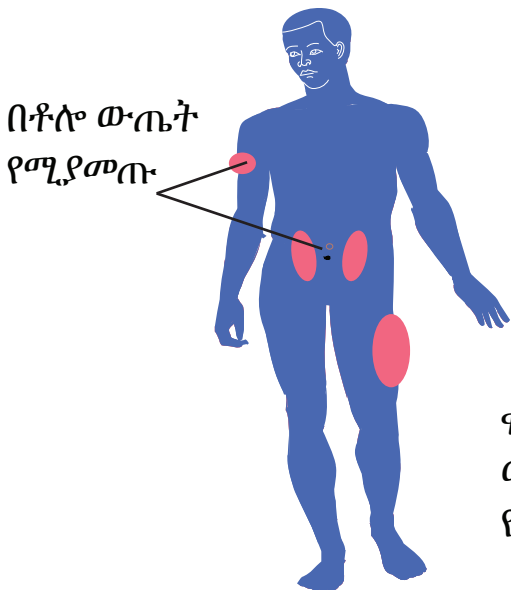
የኢንሱሊን መርፌን በጥንቃቄ ይጠቀሙ። በፍጹም መርፌን ከማንም ጋር አይጋሩ። ለኢንፌክሽን ይጋለጣሉ ።



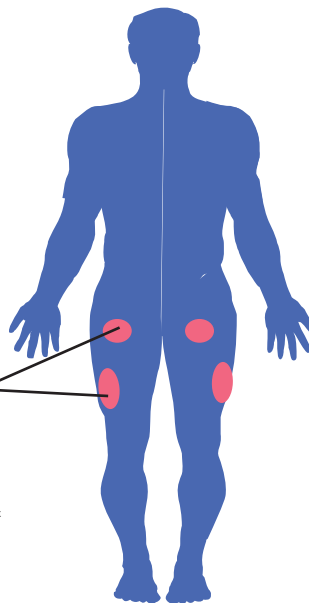
በብልቃት ውስጥ ያለውን የኢንሱሊን ማዋሃድ አሊያ ደግሞ በመዳፍ ቀስ እያሉ። ለሁለት ደቂቃ ማሽከርከር ። በፍጹም አይነቅንቁ።



የሚወጉትን የሰውነት ክፍል ማጽዳት (በአልኮል መጥረግ አያስፈልግም) ቆዳን ቆንጥጦ ከፍ በማድረግ ሙሉ በሙሉ ኢንሱሊኑ ከሰውነት ውስጥ ገብቶ እስኪያልቅ አለመልቀቅ ። መርፌው ከመልቀቅ በፊት ከ1-10 ይቁጠሩ (10 ሰከንድ)



በቶሎ ውጤት የሚያመጡ



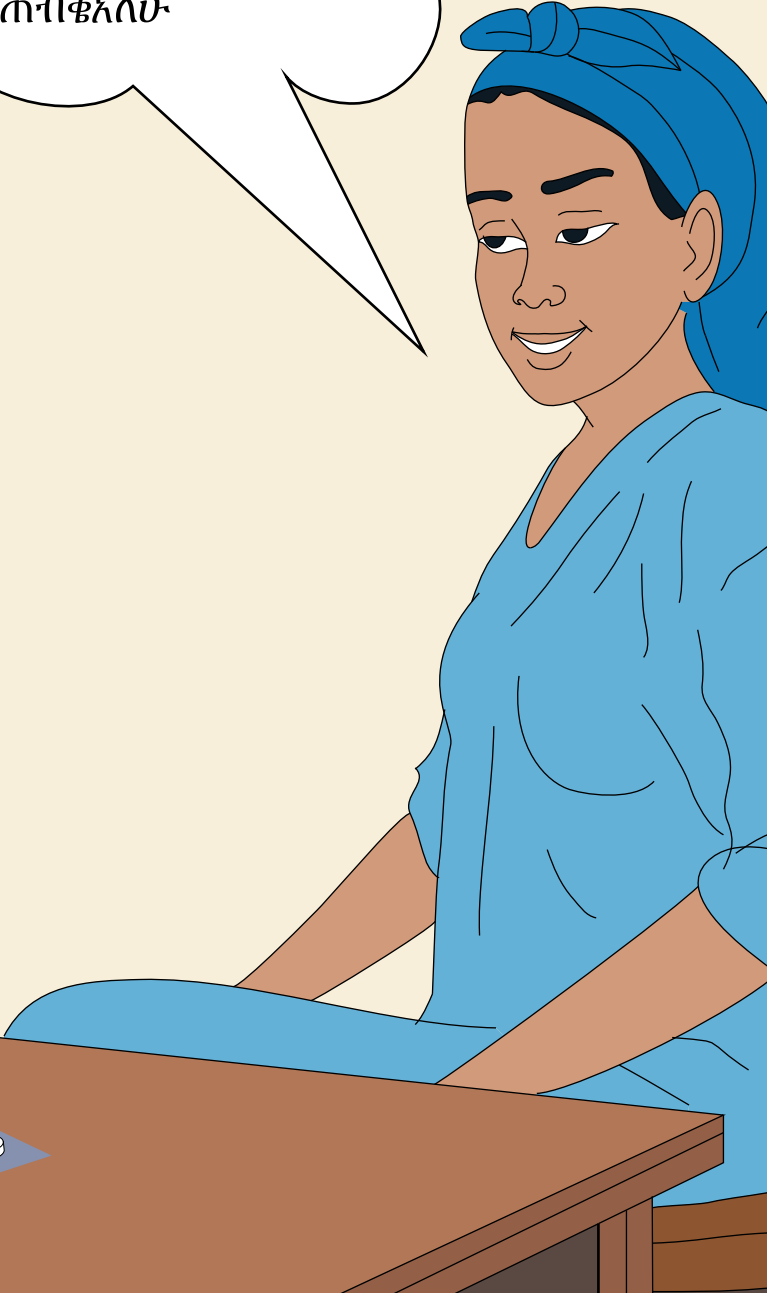
ቀስ ብለው ውጤት የሚያመጡ

ክብደት ከፍ ያለ ሰው መርፌ ሲወጋ በ 90 አንግል ሊያደርግ ሲገባ ቀጠን ያለ አካል ያለው ደግሞ በ 45 ድግሪ በማንጋለል ሊወጋ ይገባል

ልብ ሊሉት የሚገባ፡ በየጊዜው የሚወጉትን ቦታ ይቀያይሩ ከ እምብርት አከባቢ ይራቁ (ከእምብርት ሁለት ጣት ርቀት ይውጡ)

የሰኳር ሕመም እንክብሎች ቢበዙም በአግባቡ መወሰድ የሰኳር ሕመም ጠንቆችን መከላከል ያስችላል።

ሁሉንም መድኃኒቶች በአግባቡ በመውሰድ ጤናዬን ጠብቄአለሁ



26, የስኳር ሕመም እንክብሎችን መውሰድ

የስኳር ሕመም እንክብሎች ለምን ያስፈልጋሉ?

ሁለተኛው አይነት የስኳር ሕመምተኛ ከሆኑ እንክብሎችን በመውሰድ በደምዎ ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ለመቀነስ ያስችሎታል። የሚወሰዱ እንክብሎችን ቢበዙም መድሃኒትን በትክክል መውሰድ የልብ፣ ኩላሊት፣ አይን፣ ነርቭ እና የመሳሰሉ ጠንቆችን ለመከላከል ያስችላል።

የግል ንጽህናቸንን የጤና ባለሙያዎች በሚሰጡን ምክር መሰረት በአግባቡ በመጠበቅ የስኳር ህመም ጠንቆችን እንከላከል ።



27, የግል ንጽህና

የእግር ንጽና

- ❖ የእግር ቁስለት በስኳር ሕመም ብዙ ጊዜ የሚከሰት ጠንቅ ነው።
- ❖ የእግር ንፅህናን መጠበቅ እንዲሁም ምንም ዓይነት ችግር በእግር ላይ ሲከሰት የጤና ባለሙያ ማማከር ያስፈልጋል።

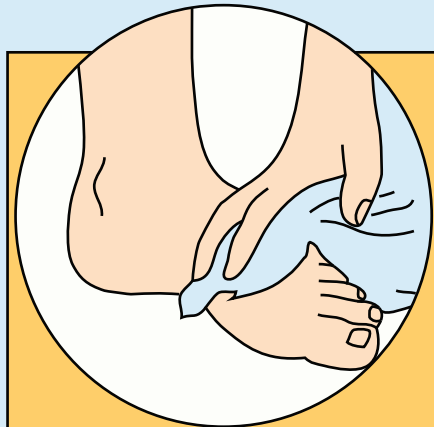
የአፍ ውስጥ ንፅህና

- ❖ የአፍ ውስጥ ንፅህና አለመጠበቅ የስኳር ታካሚዎችን የአፍ ውስጥ ጠንቆች እንዲከሰቱ የሚያባብስ ሁኔታ ነው።
- ❖ የጤና ባለሙያን በማማከርና ምንም ዓይነት ጉዳት ወይም ቁስለት ሲከሰት ቶሎ ህክምና በማድረግ የአፍ ውስጥ ጠንቆችን መከላከል ይቻላል።

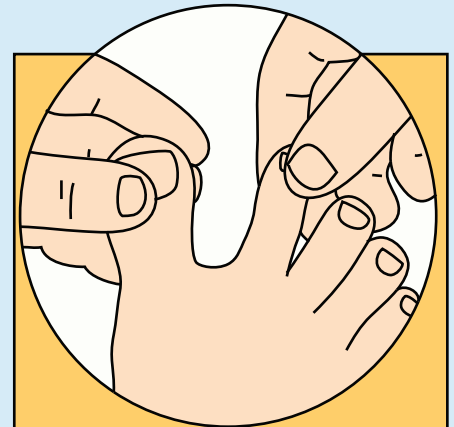
እግር ላይ ትንሽም ቢሆን ቁስል ካዩ እራስን ማከም መሞከር ለሌላ የከፋ ጉዳት ስለሚያጋልጥ ወደ ጤና ተቋም ይሂዱ



እግር በየቀኑ መታጠብ



ከታጠቡ በኋላ በደንብ ማድረቅ



ከጣቶች መሃል እና ጥፍሮች አካባቢ እግርን በደንብ ማየት



የእግርን ጥፍሮች ሲቆርጡ በጥንቃቄ አግድም መቁረጥ



እግር በጣም ደርቆ እንዳይሰነጣጠቅ ቅባት መቀባት



የውስጥ እግርን በደንብ ማየት

28, የእግር ቁስለት በስኳር ሕመም ብዙ ጊዜ የሚከሰት ጠንቅ ሰለሆነ ተገቢውን እንክብካቤዎች በማድረግ ይከላከሉት

የስኳር ታካሚዎች ማድረግ ያለባቸው የእግር እንክብካቤዎች

- ❖ እግር በየቀኑ በማያቃጥል ውሃ መታጠብ
- ❖ ከታጠቡ በኋላ በደንብ እግሮችን ማድረቅ
- ❖ ከጣቶች መሃል እና ጥፍሮች አካባቢ እግርን በደንብ ማየት
- ❖ የእግርን ጥፍሮች ሲቆርጡ በጥንቃቄ አግድም መቁረጥ
- ❖ እግር በጣም ደርቆ እንዳይሰነጣጠቅ ቅባት መቀባት
- ❖ እግር ላይ ትንሽም ቢሆን ቁስል ካዩ ወደ ጤና ተቋም መሄድ

29

ለእግር የሚመቹ ጫማዎችን በማድረግ እና ተገቢ ጥንቃቄ በማድረግ የሰኳር ሕመም ጠንቆችን እንከላከል



29, ተገቢ በሆነ መንገድ ለግር እንዴት ጥንቃቄ ማድረግ ይችላሉ?

ለእግር ተገቢ ጥንቃቄ ማድረግ

- ❖ በየአለቱ እግር ላይ የደረሱ ጉዳዮችን መከላከል
- ❖ በባዶ እግር አይጓዙ
- ❖ እግርን ከታጠቡ በኋላ በማድረቅ ቅባት መቀባት

የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ማስተዋል

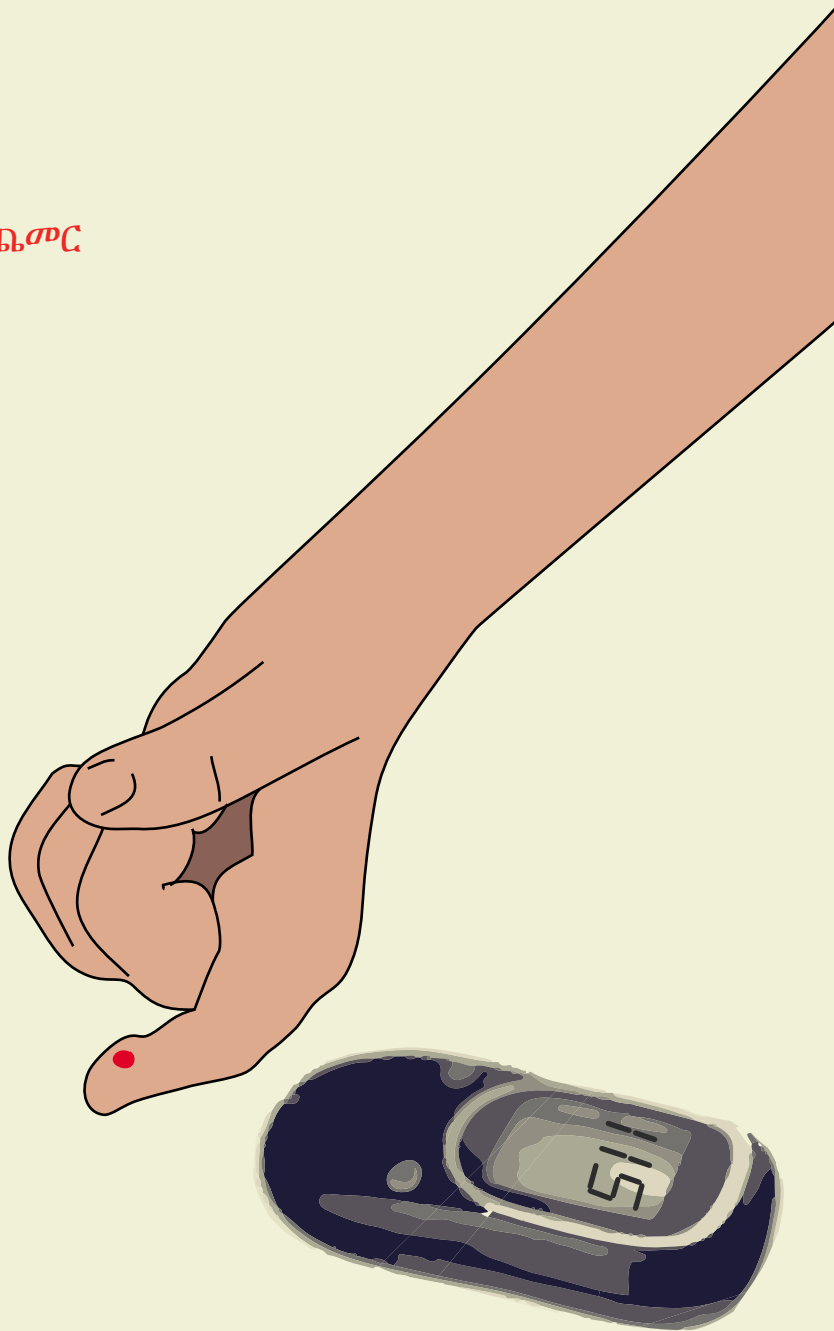
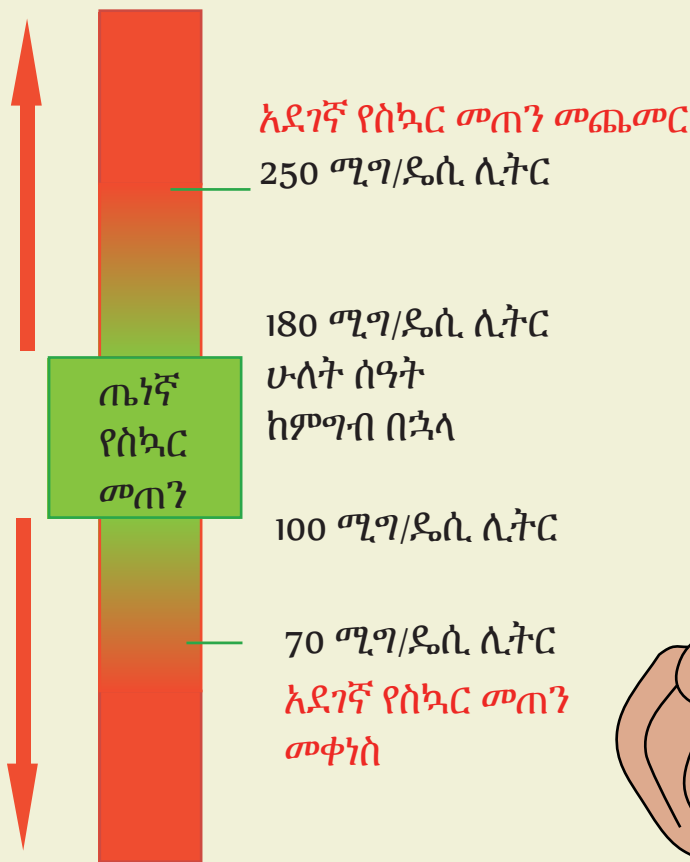
- ❖ በእግር አሊያ ደግሞ በቁርጭምጭሚት ላይ መቅላት እና ማበጥ
- ❖ እግር ይነፋፋል አሊያ ደግሞ ይቀጭጫል
- ❖ እግር ይቀዘቅዛል
- ❖ በእግር ጉዞ ጊዜ አሊያም አረፍ ሲባል ህመም ይሰማል
- ❖ የሚታዩ ክፍት ቁስሎች
- ❖ የማይደኑ ቁስሎች መኖር
- ❖ እግር ውስጥ የሚያደጉ የእግር ጥፍሮች

የሚመቹ ጫማዎችን ያድርጉ!

30

ለተሻለ የሰኳር ሕመም ሕክምና ውጤት በጤና ባለሙያዎች በተሰጠዎ ምክር መሰረት በቤተዎ የግሉኮስ መጠንዎን ይከታተሉ።

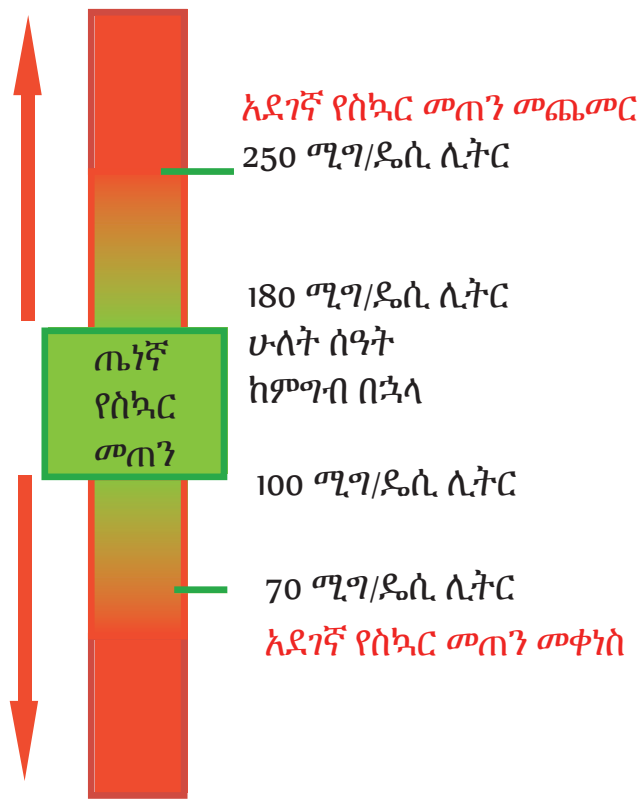
በደም ውስጥ ያለውን የሰኳር መጠን ይቀያየራል።



30, በቤት ውስጥ የግሉኮስ መጠንን በራስን መከታተል:-

- ❖ የስኳር ታካሚዎች በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን በየጊዜው ለመከታተል በጤና ባለሙያ ምክር መሰረት የስኳር መጠናቸውን በቤታቸው አልያም ላብራቶሪ በመሄድ መለካትና መመዘገብ አለባቸው።
- ❖ በተጨማሪም ላብራቶሪ በመሄድ HbA1c አማካይ የሶስት ወራት የስኳር ውጤት ምርመራ ማድረግ ይገባል።
- ❖ በአመት አንድ ጊዜ ደግሞ የአይን፣ የኩላሊት፣ የነርቭ፣ የልብ፣ የደም ቅባት(ኮሊስትሮል) ምርመራ ማድረግ አለባቸው።
- ❖ በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ማወቅ የኢንሱሊንና ሌሎች የስኳር መድሃኒቶችን መጠን ለማስተካከል፣ አመጋገብን ለማስተካከል እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ወቅት ተገቢውን ጥንቃቄ ለማድረግ ይጠቅማል።

በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ይቀያየራል።



Blood glucose level/ በደም ውስጥ የሚገኝ የስኳር መጠን

- ❖ Less than 70 Hypoglycemia; Emergency / አደገኛ የደም ስኳር መጠን መቀነስ
- ❖ 80-130 Normal fasting range / ሳይባሉ የተለካ ጤናማ የደም ስኳር መጠን
- ❖ 180 Limit for non-fasting state / ከበሉ በኋላ የተለካ ጤናማ የደም ስኳር መጠን/
- ❖ Higher than 180 Hyperglycemia / ከሚፈለገው በላይ የደም ስኳር መጠን መጨመር/
- ❖ Higher than 250 Hyperglycemic emergency / አደገኛ የደም ስኳር መጠን መጨመር/

የስኳር መጠን ከሚፈለገው መጠን በታች ሲወርድ ለከፋ የጤና ችግር ይዳርጋል።



ማንቀጥቀጥ



ማላብ

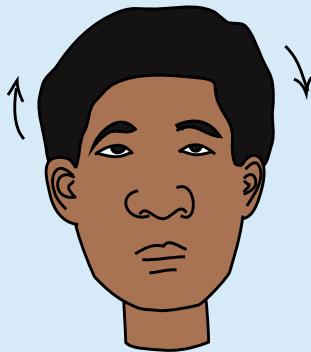


የጋራ ጉዳይ
የጋራ ጉዳይ
የጋራ ጉዳይ

የዓይን ብኝታ



ሬስ ምታት



ሬስ ማዘር



ከባድ ድካም



የረሀብ ስሜት

31, አደገኛ የደም ስኳር መጠን መቀነስ(Hypoglycemia)

- ❖ የስኳር ታካሚዎች ላይ የደም ስኳር መጠን መቀነስ በጣም አደገኛ ጠንቅ ነው።
- ❖ አደገኛ የደም ስኳር መጠን መቀነስ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው።
 - ❖ የልብ ምት መፍጠን
 - ❖ ማላብ
 - ❖ ራስ ማዞር
 - ❖ ማንቀጥቀጥ
 - ❖ መጨነቅ
 - ❖ የዓይን ብኝታ
 - ❖ ግራ መጋባት
 - ❖ መነጫነጭ
 - ❖ የረሀብ ስሜት

ታካሚው መወሰድ የሚገባቸው መፍትሄዎች

- ❖ ጣፋጭ ነገር (ስኳር፣ ሚሪንዳ፣ ማር) ቶሎ መውሰድ፤
- ❖ ቀጥሎም ስሜቶቹ ከተስተካከሉ መደበኛ ምግብ መመገብ፤
- ❖ ስሜቶቹ ካልተስተካከሉ በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም መሄድ

