ከስኳር ሕመም ጋር ጣፋጭ ሕይወት መምራት

ሳንቶሽ ጉፕታ /ዶ/ር

ዲሴምበር 2019

ማሪና ካይፓጊያን እባላለሁ፡፡ የ15 ዓመት ወጣት ነኝ፡፡ የዓይነት-1 ስኳር ሕመምተኛ መሆኔን ያወቅሁት ከ5 ዓመት በፊት ነበር፡፡ ነዋሪነቴ አሜሪካን አገር ቢሆንም አባቴ የተወለዱት አዲስ አበባ በመሆኑ ኢትዮጵያዊትም ነኝ፡፡ ባለፈው ዓመት ኢትዮጵያን ለመጀመሪያ ጊዜ በመጎብኘቴ ከውቢቷ ኢትዮጵያና ደግ ሕዝቦቿ ጋር ለመገናኘት የነበረኝን ጉጉት አሳክቻለሁ፡፡ በጉብኝቴ ስለስኳር ሕመም ትምህርት ሊሰጡ የሚችሉ መጻሕፍትን ማግኘት ቀላል እንዳልሆነ በመረዳቴ የበኩሌን እገዛ ለማድረግ ፈለግሁ፡፡ በመሆኑም እኔና ቤተሰቤ ከዶ/ር ጉፐታና ከዶ/ር ሰዋገኝ ጋር በመተባበር ይህች መጽሐፍ በአማርኛ እንድትተረጎም አደረግን፡፡ የደም ውስጥ ስኳርን ለመቆጣጠር እንደምታግዛችሁ ተስፋ አደርጋለሁ፡፡
መልካም ጤና እመኝላችኋለሁ፡፡

Marina
ማሪና ካይፓጊያን

ከስኳር ሕመም ጋር ጣፋጭ ሕይወት መምራት

ኢንሱሊን፣ አመጋገብንና የአካል እንቅስቃሴን የማጣጣም ጥበብ

ሳንቶሽ ጉፕታ

MD, MRCP (UK), CDE Diplomat, American Board of Pediatric Endocrinology
Clinical Associate Professor,
Washington University, St. Louis, USA

ከስኳር ሕመም ጋር ጣፋጭ ሕይወት መምራት

ኢንሱሊንን፣ አመጋገብንና የአካል እንቅስቃሴን የማጣጣም ጥበብ

2ኛ እትም
2018

ማሳሰቢያ

በኢትዮጵያ የስኳር ሕመምተኛ ልጆችን ሕክምና አስመልክቶ በዶ/ር ሰዋገኝ የሺዋስ (በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ ረዳት ፕሮፌሰር) እና በኢትዮጵያ የስኳር ሕመምተኛ ልጆች አመጋገብና የምግብ ልኬትን አስመልክቶ በዶ/ር ዘላለም ደበበ (በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የምግብ ባለሙያ) ተጨማሪ ሃሳቦች ተካተዋል።

ምስጋና

ይህ ቅጅ የታተመው በቦኒካርልሰን ካያፓግሃን፣ ማሪያና ካያፓግሃን እና በካፋ ኤክስቼንጅ (www.kaffaexchange.org) ብርቱ ጥረት ነው። የምግብ ይዘትና የኢንሱሊን መጠን ማስተካከል ለኢትዮጵያ ህመምተኞች እንዲሆን በዶ/ር ዴብራ ኮህን በ**ህይወት ለህፃናት** የሕፃናት ሆርሞን ህክምና አማካሪ ክለሳ ተደርጓል።

ትርጉም

ፈቃዱ የሺዋስ በቀለ

ማውጫ

1. መቅድም………………………………………………………………. 1
2. መግቢያ ……………………………………………………………… 3
3. ዓይነት-1 የስኳር ሕመም ……………………………………… 5
4. ዓይነት-1 የስኳር ሕመምን ማከም …………………………….. 7
5. የኢንሱሊን ሕክምና ……………………………………………….. 7
6. የዓይነት-1 ስኳር ሕመምን በአመጋገብ መቆጣጠር ……………. 15
7. የአንዳንድ ምግቦች የካርቦሃይድሬት መጠን ……………………. 19
8. የደም ውስጥ ስኳር መጠንን መቆጣጠር ……………… 23
9. የስኳር ሕመምን መቆጣጠር …………………………………… 23
10. በደም ውስጥ የስኳር ማነስ ……………………………………. 24
11. ለስኳር ሕመምተኛ ልጆች የአካል እንቅስቃሴ መመሪያዎች …. 25
12. በሕመም ጊዜ የስኳር ሕመምን መቆጣጠር ………… ……. 26
13. የስኳር ሕመም እንክብካቤ የቡድን ስራ ነው ………… …….. 27
14. የስኳር ሕመምተኞች ጉዞ ……………………………………... 28
15. የስኳር ሕመምተኛ ሕጻናት ስነልቦናዊ ጉዳዮች ……………. 29
16. ከዓይነት-1 የስኳር ሕመም ጋር ተዛማጅ የሆኑ የጤና ችግሮችን መከላከል …………………………………… ……………….. 30
17. የስኳር ሕመም ክትትል ቡድን ……………… ……………… 31
18. የድጋፍ ቡድን ሚና ……………………… ………………….. 32
19. ለስኳር ሕመምተኛ ሊደረግ የሚገባው የእግር ጥንቃቄ ….. ….. 33

መቅድም

በዚህ መጽሐፍ መግቢያ ላይ እንደተገለጸው በዓይነት-1 የስኳር ሕመም ምክንያት ሊከሰቱ የሚችሉ አስከፊና ውስብስብ የጤና ችግሮችን ብሎም በለጋ እድሜ ሊደርስ የሚችልን ሕልፈተ ሕይወት ተደጋጋሚ የኢንሱሊን ሕክምና (Multiple Dose Insulin Injection/MDI) በሚባለው ሕክምና መከላከል ይቻላል፡፡ ይህንን የሕክምና ስልት ለመተግበር የደም ስኳርን በራስ ለመቆጣጠር የሚያስችል ትምህርት (Diabetes Self-Management Education/DSME) ለስኳር ሕመምተኞችና ለቤተሰቦቻቸው በሕክምናው ላይ በቂ ግንዛቤና ዕውቀት ባላቸው ባለሙያዎች ሊሰጣቸው ይገባል፡፡ የስኳር ሕመምተኞች በቂ ግንዛቤ ካገኙ ሕመማቸውን በራሳቸው አቅም የመቆጣጠር ኃላፊነትን ሊረከቡ ይችላሉ፡፡ በስኳር ሕመሙ ምክንያት ሊከሰቱ የሚችሉ ውስብስብ ችግሮችን የመመርመርና ሕክምና የመስጠት ተግባር የሐኪሞች ይሆናል፡፡ የስኳር ሕመም አሰልጣኙ/አስተማሪው በሐኪሙና በስኳር ታማሚው መካከል እንደ ድልድይ በመሆን የሚያገለግል ሲሆን ለሕሙማኑ ስለስኳር ሕመም አጠቃላይ ትምህርት ይሰጣል፡፡

የስኳር ሕመም አሰልጣኝ በቅድሚያ ለስኳር ሕመም ሊደረግ ስለሚገባው ጥንቃቄ መሠረታዊ ዕውቀት ሊኖረው ይገባል፡፡ የሚሰጠው ትምህርትም ሕመምተኛውን ማዕከል ያደረገ ሆኖ በባለሙያውና በስኳር ሕመምተኛው መካከል በጥያቄና መልስ መልክ የሚቀርብ መሆን አለበት፡፡ ባለሙያው በታማሚው ሙሉ ዕምነት እንዲያገኝ ግንኙነቱን ማጠናከር ይኖርበታል፡፡ የሚሰጠውም ትምህርት የሕመምተኛውን ችግር ጠንቅቆ በመረዳት በዕውቀት ደረጃውና በስነልቦናዊ ዝግጅቱ ልክ ሊሆን ይገባል፡፡ በትምህርት ፕሮግራሙ የሚቀመጡ ግቦች ሊተገበሩ የሚችሉና ተአማኒነት ያላቸው ሆነው በሕመምተኛው ግንዛቤ ላይ ተጨባጭ ለውጥ ማምጣት የሚችሉና ወሳኝ መሰረት የሚጥሉ ሊሆኑ ይገባል፡፡ ሕመምተኛው በተግባር እንዲተውን በማድረግ ስለሕመሙ ያለውን ዕውቀት እንዲያዳብር ማድረግ ይቻላል፡፡

አሜሪካን አገር ሴንት ሊዊ በሚገኘው ጆርጅ ዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ ረዳት ፕሮፌሰርና የፔዲያትሪክ ኢንዶክሪኖሎጅስት ነኝ፡፡ በተጨማሪም በነበረኝ የረጂም ጊዜ ፍላጎት መሰረት በአሜሪካ ዕውቅና ያለው የስኳር ሕመም አሰልጣኝ በመሆን በማገልገል ላይ እገኛለሁ፡፡ እንደ አውሮፓውያን የዘመን አቆጣጠር በ2005 ዓ.ም በሰሜናዊ ሕንድ በሃሪድዋር የበጎ አድራጎት ተግባር በማከናወን ላይ የሚገኘውን የራማ ክሪሽና ሚሲዮናዊ ሆስፒታል ጎበኘሁ፡፡ በጉብኝቴ የዓይነት-1 ስኳር ሕመምተኛ ሕጻናት በሕይወት የሚቆዩት ለአጭር ጊዜ እንደነበር ለመገንዘብ ችያለሁ፡፡ ምክንያቱም በሆስፒታሉ ለዓይነት-1 የስኳር ሕመም ይሰጥ የነበረው ሕክምና ኋላቀር በመሆኑ ሐኪሞቹ ይሰጧቸው የነበረው አስቀድሞ የተደባለቀ ኢንሱሊን ሁለት ዶዝ በቋሚነት እና ቋሚ አመጋገብ ሲሆን የደም ስኳር መጠን ቁጥጥሩም አነስተኛ እንደነበር ተረድቻለሁ፡፡ ከዚህም ባሻገር ለስኳር ሕመምተኞች መሰጠት የሚገባው የሕንዳዊያን የሀይል ሰጪ ምግቦች ልኬት አልነበራቸውም፡፡

በዓመቱ ማለትም በ2006 ዓ.ም የሃሪድዋር ነዋሪ ለሆኑ ሶስት የዓይነት-1 የስኳር ሕመምተኞች በራማ ክሪሽና ሚሲዮናዊ ሆስፒታል ተደጋጋሚ የኢንሱሊን ሕክምና (MDI) ዘዴን ለማስተዋወቅ

ጥረት ጀመርሁ። የሶስቱን ሕሙማን የአኗኗር ሁኔታ በማጥናት ለአኗኗራቸውና ለባህላቸው ተስማሚ የሆነ የስኳር ሕመምን በራስ የመቆጣጠር ትምህርት (DSME) ፕሮግራም ጀመርሁ። በቀጣይ አስር ዓመታት በየዓመቱ ለወራት በሕንድ እየተገኘሁ የደም ስኳር መጠንን በራስ ለመቆጣጠር የሚያስችለውን ትምህርት በተከታታይ አሻሽያለሁ፤ ለሕሙማኑ የሚያገለግል መመሪያ ጽፌያለሁ፤ ለተለመዱ የህንድ ምግቦችም የካርቦሃይድሬት ልኬት አዘጋጅቻለሁ። ለአካባቢው የስኳር ሕመም አሰልጣኝና ለሐኪሞች ስልጠና ሰጥቻለሁ። በ2016 በፕሮግራማችን የታቀፉና ጤናማ ሕይወትን የሚመሩ 120 የዓይነት-1 የስኳር ሕሙማን ልጆች ነበሩን። ይህን ውጤታችንንም በጆርናል ኦፍ ዲያቤቶሎጂ አሳትመናል።

ለዓይነት-1 የስኳር ሕመምተኛ ልጆችና ለወላጆቻቸው ኢንሱሊንና የደም ውስጥ ስኳር መጠንን ለመቆጣጠር የሚያስፈልገውን ሁሉ በነጻ እናቀርብ ነበር። መጀመሪያ ላይ ድርጅቱ (Manav Seva Foundation) ለእነዚህ የስኳር ሕመምተኞች የገንዘብ ድጋፍ ያደርግ ነበር። በኋላም ከአለም አቀፍ የስኳር ሕመምተኞች ፋውንዴሽንና ከአሜሪካው ኢንሱሊን ለሕይወት ድርጅት ለሕመምተኞች ቀጣይነት ያለው እገዛ ይደረግ ነበር። በሴንት ሊዊ የሚገኘው የዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ ደግሞ ሬዚደንቶችን (ሰልጣኝ ሐኪሞችን) ወደ ሀሪድዋር ሄደው እንዲሰሩ በማድረግ ለፕሮግራሙ ስኬት ትብብር ያደርግ ነበር።

በ2012 ዓ.ም "ዕውቅና ያለው የስኳር ሕመም መምህር- በሕንድ" (Certified Diabetes Educator, India) ፕሮግራም በቭሪንዳባን ራማ ክሪሽና ሚሲዮናዊ የነርሶች ትምህርት ቤት ጀመርሁ። ፕሮግራሙ የአንድ ዓመት ኮርስ ሲሆን ካሪኩለሙ በአሜሪካን የስኳር ሕመም አሰልጣኞች ማኅበርና በዓለምአቀፍ የስኳር ሕመም ፋውንዴሽን ካሪኩለም የተመሰረተ ሆኖ ለህንድ ተጨባጭ ሁኔታ እንዲስማማ ሆኖ የተቀረጸ ነበር። ሰልጣኞችም ምሩቃን ነርሶች ነበሩ። ፕሮግራሙን የሚመሩ ሐኪሞችን በድኅረ ምረቃ ደረጃ አሰለጥን ነበር። በኦን ላይንም በገጽ ለገጽም ስልጠና እየሰጠሁ የጽሑፍና በስኳር ሕመምተኞች ላይ የተግባር ፈተና እሰጥ ነበር። "ዕውቅና ያለው የስኳር ሕመም መምህር -በሕንድ" የስልጠና ኮርሶች በዓለም አቀፉ የስኳር ሕመም ፌደሬሽን ዕውቅና ያገኙ ነበሩ።

በ2016 ዓ.ም ፕሮግራሙ ባሰለጠንኳቸው የባለሙያዎች ቡድን እንዲመራ ለሀሪድዋር ራማ ክሪሽና ሚሲዮናዊ ሆስፒታል አስተዳደር አስተላለፍሁ። በዚሁ ጊዜ ከዓለም አቀፉ የስኳር ሕመም ፋውንዴሽን ይገኝ የነበረው የገንዘብ ድጋፍ ድሮውንም በእኔ አማካኝነት የተገኘ ስለነበር የእኔን ከፕሮግራሙ መውጣት ተከትሎ ተቋረጠ። የዓለም አቀፉ የስኳር ሕመም ፋውንዴሽን የትምህርት ዘርፉን በመዝጋቱና "ዕውቅና ያለው የስኳር ሕመም መምህር - በሕንድ" ፕሮግራም ዕውቅናም በመቋረጡ የሰልጣኞች ሰርቲፊኬት ተቀባይነት ቀነሰ። በዚህም ምክንያት ለቀጣይ ዙሮች ሰልጣኞችን ማግኘት አስቸጋሪ ሆነ። ይሁን እንጂ የአሰለጠንኳቸው ሙያተኞች በሚሰሩበት አካባቢ ሁሉ ሕይወት ለማዳን ትርጉም ያለው ስራ በመስራት ላይ ናቸው።

ዶ/ር ሳንቶሽ ጉፕታ
ጁን1 ቀን 2018 ዓ.ም

መግቢያ

የስኳር ሕመም በደም ውስጥ ከተገቢው በላይ ግሉኮስ የተባለው የስኳር ዓይነት መገኜት ነው፡፡ ሁሉም ምግቦች በተለይም የካርቦሃይድሬት ይዘት ያላቸው ምግቦች በደም ውስጥ ወደ ስኳርነት ይለወጣሉ፡፡ የደም ውስጥ ስኳር ተመጣጣኝ ኢንሱሊን በቆሽት ውስጥ ከሚገኜው ቤታሴል እንዲመረት ያነቃቃል፡፡ ኢንሱሊንም በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከ80 — 120 ሚ.ግ% እንዲሆን እና የኤ1ሲ (A1C) መጠን ከ5.7% በታች እንዲሆን ይረዳል፡፡ ኢንሱሊን በሰውነት ውስጥ የሚገኙ ሴሎች በደም ውስጥ የሚገኝ ስኳርን ወደ ሃይል እንዲለውጡት ይጠቅማል፡፡ ቆሽት ኢንሱሊንን ካላመረተ ዓይነት-1 የተባለው የስኳር ሕመም ይከሰታል፡፡ የሰውነት ሴሎች የደም ውስጥ ስኳርን (ግሉኮስን) ወደ ሃይል ለመቀየር የሚያስችለውን ኢንሱሊን በአግባቡ መጠቀም ካልቻሉ ደግሞ ዓይነት-2 የተባለው የስኳር ሕመም ይከሰታል፡፡

ዓይነት-1 የስኳር ሕመም ብዙውን ጊዜ ሕፃናትንና ወጣቶችን የሚያጠቃ የሕመም ዓይነት ነው፡፡ ይህ ሁኔታም የሚከሰተው በሽታ የመከላከል አቅምን በማዳከም የኢንሱሊን ሆርሞን የሚያመነጨውን በቆሽት ውስጥ የሚገኜውን ቤታ ሴልስ (Beta Cells) ተግባሩን ማከናወን እንዳይችል ሲያደርገው ነው፡፡ በዓይነት-1 የስኳር ሕመም የተያዙ ሕመምተኞች በአፋጣኝ የኢንሱሊን ሕክምና ሊጀምሩ ይገባል፡፡ በቀሪው የሕይወት ዘመናቸውም በሙሉ መድኃኒቱን በተከታታይ መጠቀም ይጠበቅባቸዋል፡፡ ኢንሱሊኑን በጊዜና በተከታታይ አለመውሰድ ኬቶአሲዶሲስ (ketoacidosis) የሚባል ኬሚካል እንዲመረት በማድረግ ራስን በመርሳት እስከ ሞት ሊያደርስ ይችላል፡፡ ዓይነት-1 የስኳር ሕመምን በተገቢው መንገድና በጊዜ መቆጣጠር ካልተቻለ በደም ማስተላለፊያዎች ላይ የተወሳሰበ ችግር በማስከተል በኩላሊት፣ በዓይንና በነርብ ሕዋሳት ላይ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል፡፡ ይሁን እንጅ የኤ1ሲ መጠንን በተፈላጊው ደረጃ በማመጣጠን ጤናማና ሰላማዊ ሕይወት መኖር ይቻላል፡፡

ዓይነት-2 የስኳር ሕመም በአዋቂዎች ላይ የሚከሰት ነው፡፡ በቆሽት ውስጥ የተመረተውን ኢንሱሊን የሰውነት ሴሎች በአግባቡ መጠቀም ሳይችሉ ሲቀሩ ስኳር በደም ውስጥ ይከማችና የስኳር ሕመም እንዲከሰት ያደርጋል፡፡ በሂደትም ከቆሽት ውስጥ የሚገኘው ኢንሱሊንን የሚያመርተው ቤታ ሴል ተግባሩን እየቀነሰ ስለሚሄድ መመንጨት የነበረበት የኢንሱሊን መጠንም ይቀንሳል፡፡ ዓይነት-2 የስኳር ሕመም በዘር የመተላለፍ አዝማሚያ ሲኖረው በአኗኗር ዘዴ ለውጥ በሚከሰቱ የሰውነት ክብደት መጨመርና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ባለማድረግ ሊከሰት ይችላል፡፡ ሕመሙ ለረጂም ጊዜ ሳይታወቅና ሳይመረመር ሊቆይ ይችላል፡፡ የዚህ ዓይነት ሕመምተኞች መድኃኒት በመውሰድና ጤናማ አመጋገብን በመከተል ሕመሙን መቆጣጠር ይችላሉ፡፡ በሂደትም የኢንሱሊን ሕክምና ሊወስዱ የሚገደዱበት ሁኔታ ሊፈጠር ይችላል፡፡ የዓይነት-2 የስኳር ሕመም ከካርዲዮቫስኩላር አባባሽ ምክንያቶች (ከፍተኛ የደም ግፊት፣ የደም ቅባት/ኮሎስትሮል፣ ሲጋራ ማጨስ) ጋር ሲከሰት ብዙውን ጊዜ የማክሮቫስኩላር ስርዓትን በማወሳሰብ (በተለይም ወፍራሙን የደም መዘዋወሪያ ቱቦ ስለሚጎዱ) ለልብ ድካም፣ ለሰውነት መስነፍና በእግር አካበቢ ያልስተካከለ የደም ዝውውር ችግር ሊያጋልጡ ይችላሉ፡፡ ከእነዚህ ውስብስብ ችግሮችና አባባሽ ምክንያቶች ለመውጣት ወቅታዊና አፋጣኝ የሕክምና መፍትሔ ሊሰጣቸው ይገባል፡፡

የደም ስኳር መጠን ከምግብ በኋላ፣ በአካል እንቅስቃሴና በጭንቀት ጊዜ መጠኑ ስለሚለወጥ የኢንሱሊን ሕክምና በተከታታይ መወሰድ ይኖርበታል፡፡ ስለሆነም መድኃኒቱን በተከታታይ በመውሰድ የስኳሩን

መጠን መቆጣጠር ይቻላል፡፡ በዚህ ሁኔታ የደም ውስጥ ስኳርን የማስተካከል ሂደት ተደጋጋሚ የኢንሱሊን ሕክምና (Multiple Dose Insulin Injection/MDI) ይባላል፡፡ በደም ውስጥ ያለን የስኳር መጠን፣ በምግብ ውስጥ ያለውን የካርቦሃይድሬት መጠን፣ የአካል እንቅስቃሴ ሁኔታንና ሌሎችንም በግምት ውስጥ በማስገባት መወሰድ ያለበትን የኢንሱሊን መጠን ለማስላት የሚያስችል ቀመር ወይም ስሌት አለ፡፡ የደም ስኳርን በራስ ለመቆጣጠር የሚያስችል ትምህርት (DSME) የስኳር ሕመምተኞችንና ቤተሰቦቻቸውን በሕክምናው ላይ በቂ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ከማስቻሉም በላይ ተገቢውን የኢንሱሊን መድሃኒት መጠን ለማስላት የሚረዳ ዕውቀት እንዲያገኙ ያስችላቸዋል፡፡ የደም ስኳርን በግል ለመቆጣጠር የሚያስችል ትምህርት (DSME) በሙያው በሰለጠኑና ብቃታቸው በተረጋገጠ የስኳር ሕመም ባለሙያዎች መሰጠት ይኖርበታል፡፡ የዓለም አቀፍ የስኳር ሕሙማን ፌዴሬሽን የቀድሞው ፕሬዚዳንት ፕሮፌሰር ጆርጅ አልበርቲ የስኳር ሕመምን በግል የመቆጣጠር ዕውቀትን አስፈላጊነት ሲገልጹ የስኳር ሕመሙን በተገቢው መንገድ መቆጣጠር የሚችለው ዕለት ከዕለትና፤ ከዓመት እስከ ዓመት ከሕመሙ ጋር የሚኖረው ራሱ ሕመምተኛው ነው፡፡ በመሆኑም ሕመምተኛውንና ቤተሰቡን የስኳር ሕመምን በራስ መቆጣጠር የሚያስችል ዕውቀት ማስጨበጥ በሙያው የሰለጠኑ የጤና ባለሙያዎች ኃላፊት ነው በማለት አስገንዝበዋል፡፡

ይህ መጽሐፍ ለስኳር ሕመምተኞች፣ ለቤተሰቦቻቸውና ለስኳር ሕመም ባለሙያዎች የተግባር መመሪያ እንዲሆን ታስቦ የተጻፈ ነው፡፡ መጽሀፉ ጠቅለል ባለመልኩ ዓይነት-1 የስኳር ሕመምን አስመልክቶ ለሚነሱ ጥያቄዎች ምላሽ የሚሰጥ ሲሆን በተለይም የሀብትና የዕውቀት ውስንነት ባለበት አካባቢ ሕመሙን በግል ለመቆጣጠር የሚያስችል ዕውቀት የሚያስጨብጥ ነው፡፡ የተለመዱ ምግቦችን የካርቦሃይድሬት መጠንና ልጆች ሊረዷቸው የሚችሉ ስዕላዊ መግለጫዎችን አካቶ ተዘጋጅቷል፡፡

ሳንቶሽ ጉፕታ(ዶ/ር)

ጁን 1, 2018

ዓይነት-1 የስኳር ሕመም

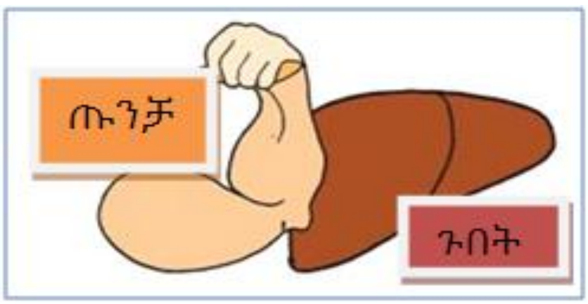
ልጆች ስለስኳር ሕመም ለሚያነሷቸው ጥያቄዎች መልስ

የስኳር ሕመም ምንድን ነው?

የስኳር ሕመም በደም ውስጥ ከፍተኛ መጠን ያለው ስኳር መኖርና በቂ ኢንሱሊን አለመኖር ነው፡፡

እኔና ቤተሰቤ ለምን ስለስኳር ሕመም ማዎቅ አስፈለገን?

የስኳር ሕመም የእድሜ ልክ ሕመም ነው፤ 24 ሰዓት ሙሉ አብሯችሁ ይኖራል፡፡ በየዕለቱ ምግብ ለመመገብ እንደምትፈልጉት ሁሉ ዓይነት-1 የስኳር ሕመምም ዕለታዊ ክትትልን ይፈልጋል፡፡ ዛሬ ስለስኳር ሕመም ምንነት ብትማሩ ስታድጉ ሕመማችሁን ራሳችሁ እንድትቆጣጠሩትና አግባብ ያለው ውሳኔ እንድትወስኑ ያስችላችኋል፡፡



በደም ውስጥ የሚገኝ ስኳር ከየት ይመጣል?

በደም ውስጥ የሚገኝ ስኳር በሁለት መንገዶች ይመጣል

1. ውስጣዊ ስኳር - ከጉበት፣ ከጡንቻና በሰውነት ውስጥ ከተጠራቀመ ጮማ ይመነጫል፡፡ ይህም መሰረታዊ ስኳር (basal sugar) ተብሎ ይጠራል፡፡
2. ውጫዊ ስኳር - ከምትመገቡት ምግብ የሚመጣ ነው፡፡ ምግብ በደም ስር ገብቶ ግሉኮስ ይባላል፡፡ ይህም ቦለስ ስኳር (bolus sugar) ተብሎ ይጠራል፡፡

ኢንሱሊን ምንድን ነው?

ኢንሱሊን በቆሽት ውስጥ የሚመረት ንጥረ ቅመም (ሆርሞን) ነው፡፡

ኢንሱሊን ምን ተግባር ያከናውናል?

የመኪና ቁልፍ ነዳጅ ወደ ሞተሩ በማስገባት ኃይል እንደሚሰጠው ሁሉ ኢንሱሊንም በሰውነታችሁ ውስጥ ያሉ ሕዋሳት በራቸውን ከፍተው ግሉኮስ የተባለውን የስኳር ዓይነት እንዲያስገቡና ለዕለታዊ እንቅስቃሴ የሚያስፈልገውን ኃይል ማግኘት እንዲችሉ የሚያደርግ ቁልፍ ነው፡፡

የስኳር ሕመም ቢኖርባችሁ በሰውነታችሁ ውስጥ ምን ሊከሰት ይችላል?

ቆሽት በቂ ኢንሱሊን ካላመረተ ከምግብ የሚገኘው ስኳር ወደ ሰውነታችሁ ሕዋሳት በመግባት ኃይል ሊሰጥ አይችልም። ስኳር ወደ ሃይል ሳይቀየር ይጠራቀምና ለስኳር ሕመም መከሰት ምክንያት ይሆናል።

በደም ውስጥ ከፍተኛ የስኳር መጠን መኖር እንዴት ሊጎዳችሁ ይችላል?

ስኳርን ወደተለያዩ የሰውነታችሁ ሕዋሳት እንዲገባ የሚያስችለው ኢንሱሊን ባለመኖሩ ምክንያት ስኳሩ ሲጠራቀም ድካም፣ ርሃብና የክብደት መቀነስ ያጋጥማችኋል። ኩላሊት የተከማቸውን የደም ስኳር በሽንት ስለሚያስወግድ ወደ መጸዳጃ ክፍል እንድትመላለሱ ያስገድዳችኋል። በተደጋጋሚ በመሽናታችሁ ውሃ ይጠማችኋል። የኢንሱሊን እጥረት በሰውነታችሁ ውስጥ ከተከማቸው ጮማ ኬቶን የተባለ ኬሚካል እንዲፈጠር ያደርጋል። ይህ ኬቶን የተባለ ንጥረ ነገር ደግሞ የሆድ ሕመም፣ ትውኪያ፣ የመተንፈስ ችግር፣ እንቅልፍ እንቅልፍ የማለትና የድካም ስሜት እንዲሰማችሁ ያደርጋል። በወቅቱ የኢንሱሊን ሕክምና ካልተደረገም የተከማቸው ስኳርና ኬቶን እስከ ህልፈተ ሕይወት ሊያደርስ ይችላል።

የስኳር ሕመም እንዳለባችሁ የምታውቁባቸው ምልክቶች

- የማያቋርጥና የማይረካ የውሃ ጥማት
- ቶሎ ቶሎና በብዛት የሚያጣብቅ ዓይነት ሽንት መሽናት
- ርሃብ ርሃብ ማለት
- ክብደት መቀነስ
- ከፍተኛ የድካም ስሜት መሰማት የመሳሰሉት የስኳር ሕመም ምልክቶች ስለሆኑ በማንኛውም ሕጻን ላይ ሲታዩ ወደ ሐኪም ቤት ፈጥኖ በመውሰድ የደም ምርምራ ሊደረግለት ይገባል።

የተለያዩ የስኳር ሕመም ዓይነቶች አሉ?

ሶስት ዋና ዋና የስኳር ሕመም ዓይነቶች አሉ

ዓይነት-1፡- የስኳር ሕመም

- ብዙውን ጊዜ በልጆች ላይ ይከሰታል፤
- መንስዔው በውል አይታወቅም፤
- በድንገት ሊከሰት ይችላል፤
- ተላላፊ አይደለም፤
- ስኳርን በብዛት በመመገብ አይመጣም፤
- በዓይነት-1 የስኳር ሕመም የተያዙ ሕጻናት ጤናማ ናቸው።
- የልጁ ቆሽት ኢንሱሊን ማመንጨቱን ሲያቆም በሕይወት ዘመኑ በሙሉ የኢንሱሊን ሕክምና እንዲወስድ ሊገደድ ይችላል።

ዓይነት-2፡- የስኳር ሕመም

- በአብዛኛው በአዋቂዎች ላይ ይከሰታል፤
- በመጀመሪያ በክኒን ሕመሙን ለመከላከል ይቻላል፤ ይሁን እንጅ በክኒኑ መከላከል በማይቻልበት ደረጃ ሲደረስ የኢንሱሊን ሕክምና መጀመር ያስፈልጋል።

የእርግዝና ወቅት የስኳር ሕመም

ለመጀመሪያ ጊዜ በእርግዝና ወቅት የሚከሰትና ብዙውን ጊዜ ከወሊድ በኋላ የሚጠፋ የስኳር ሕመም ዓይነት ነው። ሆኖም ልጁም ሆነ እናቲቱ ለዓይነት-2 የስኳር ሕመም ሊጋለጡ ይችላሉ።

ዓይነት-1 የስኳር ሕመምን ማከም

የልጅነት የስኳር ሕመም ሕክምና ምንድን ነው?

ለደም ውስጥ ስኳር ሁለት ምንጮች እንዳሉ አስታውሱ። ስለሆነም ሁለቱንም የደም ስኳር ምንጮች በሁለት ዓይነት የኢንሱሊን ሕክምና መከላከል ይቻላል።

የኢንሱሊን ሕክምና (Insulin Therapy)

የስኳር ሕመምተኛ ልጆች በቀን 0.75 ዩኒት/ኪግ ከዕለቱ አጠቃላይ ኢንሱሊን መጠን ላይ መውሰድ ይጠበቅባቸዋል። በአጠቃላይ በቀን ከሚሰጠው መጠን ውስጥ ከ30 - 40% ግላርጅን ኢንሱሊን (Glargine Insulin) በየቀኑ እንደ መሰረታዊ ዶዝ (basal dose) መስጠት አለበት። በምግብ ሰዓት የሚሰጠው የኢንሱሊን መጠን የሚሰላው ደግሞ በምትመገቡት የሀይል ሰጭ ምግብ ይዘት፣ ከምግብ

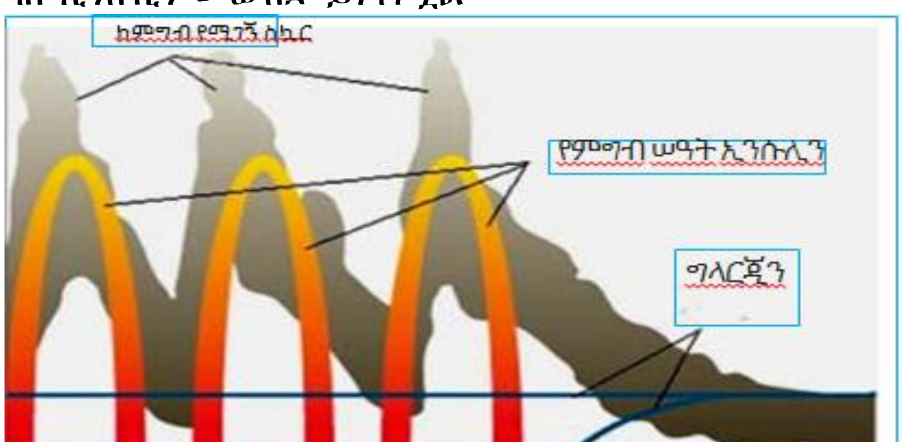
በፊት (በባዶ ሆድ) ባለው የደም ስኳር መጠንና በሚሰራው የተመጠነ የአካል እንቅስቃሴ ላይ ተመስርቶ ይሆናል፡፡

ስልሳ ከመቶ የሚሆነው በደም ውስጥ ያለው ስኳር የሚመጣው በሰውነት ውስጥ ካለ ክምችት ነው ፡፡ ይህን የስኳር ሕመም ግላርጅን (Glargine) የተባለ ኢንሱሊን በመወጋት መፍትሄ ማግኘት ይቻላል፡፡ ኢንሱሊኑን ዘወትር ማታ ከመተኛታችሁ በፊት ልትወጉት ትችላላችሁ፡፡ ሕክምናው ከራት ሰዓት ጋር ግንኙነት የለውም፡፡

ማታ የሚወሰደው የግላርጂን ኢንሱሊን መጠን የሚወሰነው ጠዋት በባዶ ሆድ በተለካው የደም ስኳር መጠን መሠረት ይሆናል፡፡ ጠዋት በባዶ ሆድ የተለካው የደም ስኳር መጠን ከፍ ካለ በሚቀጥለው ምሽት የሚወሰደው የግላርጅን ኢንሱሊን መጠን ይጨምራል፡፡ ጠዋት በባዶ ሆድ የተለካው የደም ስኳር መጠን ዝቅተኛ ከሆነ ደግሞ በሚቀጥለው ማታ የሚወሰደው የግላርጅን ኢንሱሊን መጠን ይቀንሳል፡፡ መጨመርም ሆነ መቀነስ ያለበት የግላርጅን ኢንሱሊን መጠን የሚወሰነው በሚከታተላችሁ ሀኪም ነው፡፡

ውጫዊ ስኳር (**External sugar**) ደግሞ የሚገኘው ከምትመገቡት ምግብ ነው፡፡ የስኳር ሕመም ያለባችሁ ልጆች የተመጣጠነ ምግብ በፕሮግራም በቀን ሦስት ጊዜ በዋና የምግብ ሰዓት (ቁርስ፣ ምሳና ራት) እንዲሁም በቀን ሶስት ጊዜ የመዳረሻና የመክሰስ ምግቦችን ማለትም በቁርስና በምሳ መካከል፣ በምሳና በራት መካከልና ከራት በኂላ ወደ መኝታ ስትሄዱ መመገብ ይኖርባችኂል፡፡

ውጫዊ ስኳርን ማለትም ከምትመገቡት ምግብ የሚገኘውን የደም ስኳር ለመቆጣጠር ደግሞ በአጭር ጊዜ ውጤት የሚያስገኘውን ሬጉላር የተባለውን ውሃማ ኢንሱሊን መውሰድ ያስፈልጋል፡፡ ይህን መድሃኒት ከምግብ በፊት 30 ደቂቃ ቀድማችሁ መውሰድ ሲኖርባችሁ መድሃኒቱም በሰውነታችሁ ውስጥ ከአምስት እስከ ስድስት ሰዓት ድረስ መቆየት ይችላል፡፡ ሌላ በምግብ ሰዓት የሚወሰድ አልትራ-ሾርት (ultra-short) የተባለ ኢንሱሊን 15 ደቂቃ ከምግብ በፊት የሚወሰድና በሰውነታችሁ ውስጥም እስከ አራት ሰዓት ሊቆይ የሚችል አለ፡፡ አልትራ-ሾርት ኢንሱሊን በጣም ውድ ነው፡፡ አልትራ-ሾርት ኢንሱሊን አስፓርት (Aspart)፣ ሊስፕሮ (Lispro)፣ እና ግሉሊሲን (Glulisine) በመባልም ይታወቃል፡፡ ብዙ ምግብ ከተመገባችሁ ተጨማሪ ሬጉላር የተባለ ኢንሱሊን መውሰድ ይገባችኂል፡፡



ስኳር እና ኢንሱሊን በደም ዉስጥ

የኢንሱሊን ሕክምና በኢትዮጵያ

በኢትዮጵያ ሁሉም ሕጻናትና ወጣቶች ማለት በሚቻልበት ሁኔታ ስፕሊት-ሚክስ የሚባለውን የኢንሱሊን ሕክምና ተጠቃሚ ናቸው፡፡ አንድ ጊዜ ከቁርስ በፊት እና ሌላ ጊዜ ከራት በፊት በቀን ሁለት ጊዜ ይወስዳሉ፡፡ ሁለት ሶስተኛው የቀኑ መጠን ኢንሱሊን ጧት የሚወሰድ ሲሆን ቀሪው 1/3ኛ ደግሞ ማታ ይወሰዳል፡፡ የደም ውስጥ ስኳር መጠንን መሰረት አድርጎ ከሚወሰደው አጠቃላይ የዕለት ዶዝ ውስጥ ፈጣን ውጤት ያለው ውሃማው/ሬጉላር ኢንሱሊን 1/3ኛ ሬሾ ሲይዝ 2/3ኛው ደግሞ የመካከለኛ ውጤት ያለው ኤን ፒ ኤች (NPH)/ድፍርሱ ኢንሱሊን ነው፡፡ ይህ ዓይነት የኢንሱሊን አወሳሰድ ውጤታማ ለመሆን በየዕለቱ የሚወሰደው የካርቦሃይድሬት መጠን ቋሚ መሆን አለበት፡፡ በዚህ መጽሐፍ የተገለጸው የሚዘወተሩ ምግቦች የካርቦሃይድሬት መጠን ለስኳር ሕመምተኛ ሕጻናትና ወጣቶች ተስማሚ ምግብ ለማዘጋጀት በእጅጉ እንደሚጠቅም ይታመናል፡፡

በጥቁር አንበሳ ስፔሺያላይዝድ ሆስፒታል በሕጻናትና ወጣቶች ላይ በተደረገ ጥናት 60% የሚሆኑት የኤች ቢ ኤ1ሲ መጠናቸው ከ10% በላይ ሆኖ ተገኝቷል፡፡ በአሁኑ ሰዓት ተመራጩ የባዛል ቦለስ ኢንሱሊን አወሳሰድ በኢትዮጵያ እየተተገበረ ባለመሆኑ በርካታ ሕጻናትንና ወጣቶችን ወደዚህ ስርዓት ለማስገባት ጠንክረን መስራት ይጠበቅብናል፡፡

ኢንሱሊንን ከኃይል ሰጪ ምግብ ጋር ማመጣጠን

በምግብ ሰዓት የሚወሰደው የኢንሱሊን መጠን የሚወሰነው በምትመገቡት ምግብ መጠንና ከምግብ በፊት ባለው የደም ስኳር መጠን ይሆናል፡፡ ለብዙ ምግብ ብዙ ኢንሱሊንና ለአነስተኛ ምግብ ደግሞ አነስተኛ የኢንሱሊን መጠን ያስፈልጋችኋል፡፡ ሐኪማችሁ የምትመገቡትን ምግብ ማለትም እንደ ዳቦ፣ ምስርና ሩዝ የመሳሰሉትን መጠንና ክብደታችሁን መሰረት በማድረግ በቀን ውስጥ የምትወስዱትን ጠቅላላ የኢንሱሊን መጠን ይወስናል፡፡ በቀን ውስጥ የምትወስዱትን ጠቅላላ የኢንሱሊን መጠን ከወሰነ በኋላ 500ን በጠቅላላ የቀን ዶዝ በማካፈል የምግብ ሰዓት ኢንሱሊን ያሰላል፡፡ ይህም ልኬት የኢንሱሊን - ካርቦሃድሬት ምጣኔ/ሬሾ ይባላል፡፡

በሕክምና የሚወሰደው ኢንሱሊን ዋና ተግባሩ ምግብ ከመመገባችሁ በፊት በሰውነታችሁ ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን ለማስተካከል እንዲያግዝ ነው፡፡ በምግብ ወቅት ልትወስዱት የሚገባችሁ የኢንሱሊን መጠን የሚወሰነው በሀኪሞች ምክርና ትዕዛዝ ነው፡፡ ከምግብ በፊት በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ዝቅተኛ ከሆነ ዶክተሩ በምግብ ሰዓት ስትወስዱት የነበረው የኢንሱሊን መጠን ኢንዲቀነስ ይወስናል፡፡ ይህ ተጨማሪ ኢንሱሊን አሰጣጥም የሚለካው 1500ን በቀን ውስጥ በምትወስዱት ጠቅላላ የኢንሱሊን መጠን (total daily dose) በማካፈል ይሆናል፡፡ ይህ አጠቃቀም ሴንሲቲቪቲ ፋክተር (Sensitivity factor) ተብሎ ይጠራል፡፡

<u>ለምሳሌ</u>:- ዶክተራችሁ የኢንሱሊን-ካርቦሃድሬት ምጣኔ ወይም ሬሾ 1/15 ነው ቢላችሁ ልትወስዱት የሚገባው የኢንሱሊን መጠን አንድ ዩኒት ኢንሱሊን በአስራ አምስት ግራም ካርቦሃይድሬት ልክ ሊሆን ይገባል ማለት ነው፡፡

ለመመገብ ስታቅዱ

ለምሳሌ፡- 30 ግራም ካርቦሃይድሬት ያለው ምስር 45 ግራም ካርቦሃይድሬት ካለው ሶስት ዳቦ ጋር ብትመገቡ ጠቅላላ የምግባችሁ የካርቦሃይድሬት መጠን 75 ግራም ይሆናል፡፡ ስለዚህ ከላይ ዶክተሩ ባሰላው ስሌት መሰረት 75 ግራም ካርቦሃይድሬት በ15 ሲካፈል የሚገኘው ውጤት 5 በአንድ ጊዜ የሚወሰደው የኢንሱሊን ዩኒት ይሆናል ማለት ነው፡፡ ስለሆነም በአንድ ጊዜ የሚወሰደው ኢንሱሊን 5 ዩኒት ለተመገባችሁት የካርቦሃይድሬት መጠን በቂ ይሆናል፡፡

ከምግብ በፊት ያለውን የደም ስኳር መጠን ለመቆጣጠር ማቀድ

ከምግብ በፊት ያለው የደም ስኳር መጠን ምን ያህል ቢሆን እንደሚሻል የጤና ባለሙያ ሊወስን ይገባል፡፡ ለምሳሌ ከምግብ በፊት የደም ስኳር መጠን ከ80 - 150 ሚ.ግ% እንዲሆን ቢወሰንና ልኬቱ ከ150 ሚ.ግ% በላይ ከሆነ በምግብ ሰዓት ከምትወስዱት የኢንሱሊን መጠን ተጨማሪ ኢንሱሊን መውሰድ ይጠበቅባችኋል፤ በአንፃሩ ደግሞ የደም ስኳር መጠን ከ80 በታች ከሆነ በምግብ ሰዓት መውሰድ ከሚገባችሁ አጠቃላይ የኢንሱሊን መጠን መቀነስ አለባችሁ ማለት ነው፡፡

ተጨማሪ ኢንሱሊን (Extra Insulin or sensitivity factor)

<u>ለምሳሌ:-</u>

ሐኪማችሁ ከ150 ሚ.ግ% በላይ ለሆነ የቅድመ ምግብ የደም ስኳር መጠን ለእያንዳንዱ 50 ነጥብ 1 ዩኒት ተጨማሪ ኢንሱሊን ያስፈልጋል ብሎ ቢያሰላና

- ከምግብ በፊት ያለው የደም ስኳር መጠን ከ151 - 200 ሚ.ግ ቢሆን 1 ዩኒት ተጨማሪ ኢንሱሊን ስለሚያስፈልግ ከላይ በተሰጠው ምሳሌ መሰረት በአንድ ጊዜ በቂ ነው ከተባለው 5 ዩኒት ላይ 1 ዩኒት ሲደመር 6 ዩኒት ይሆናል ማለት ነው፡፡
- ከ201 - 250 ሚ.ግ ከሆነ ደግሞ ሁለት ዩኒት ተጨማሪ ኢንሱሊን ስለሚያስፈልግ 5+2 = 7 ዩኒት ሊሰጥ ይገባል፤
- ከ251-300 ሚ.ግ ለሆነ የደም ስኳር መጠን ደግሞ ተጨማሪ ሶስት ዩኒት ኢንሱሊን ስለሚያስፈልግ 5+3 = 8 ዩኒት ይሆናል፡፡

በተመሳሳይ ሁኔታ ከምግብ በፊት ያለው የደም ስኳር መጠን ከ80 ሚ.ግ በታች ከሆነ ከ1-2 ዩኒት ኢንሱሊን መቀነስ እንዳለባችሁ በሐኪማችሁ ይነገራችኋል፡፡

ጥንቃቄ: የኢንሱሊን ከካርቦሃይድሬት ጋር መመጣጠን/ሬሾ እና ለተጨማሪ ምግብ የሚጨመር ኢንሱሊን እንደምትወስዱት የምግብ አይነት ይለዋወጣል፡፡ ስለ አወሳሰዱም ሀኪማችሁ ወይም አሰልጣኞችሁ ተጨማሪ ስልጠና ይሰጧችኋል፡፡ የሚሰጠውን የኢንሱሊን መጠንና ለውጥ በተመለከተ ስለስኳር ሕመም በተለያዩ የኢንሱሊን መጠን ሕክምና/MDI በቂ ዕውቀትና ጥልቅ ግንዛቤ ባላቸው ነርሶች ሊሰጥ ይገባል፡፡

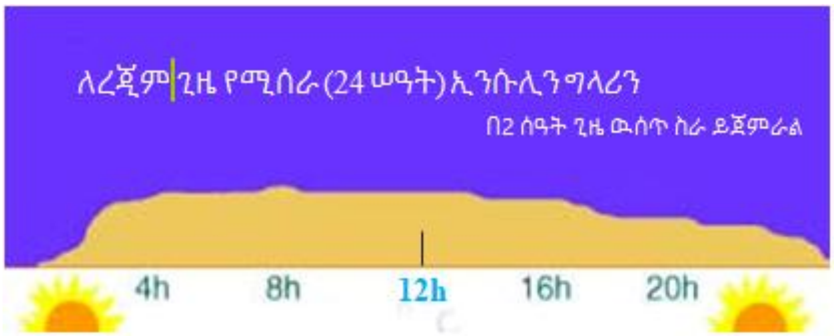
አንድ ጊዜ የምትወስዱት ኢንሱሊን በሰውነታችሁ ለምን ያህል ጊዜ ሊቆይ ይችላል?

የሚከተሉት ግራፎች የኢንሱሊን ዓይነቶችን የውጤታማነትና የቆይታ ጊዜ ያመለክታሉ።

የኢንሱሊን ዓይነቶች

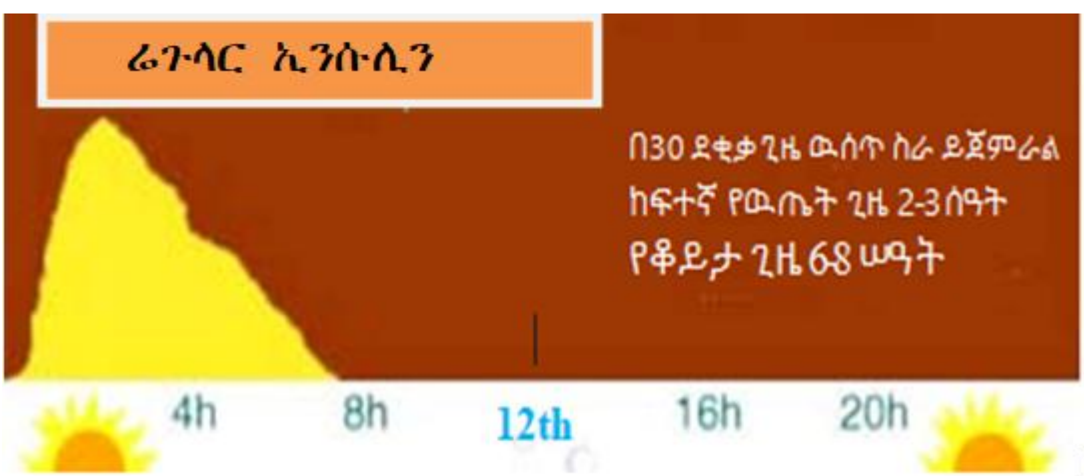
ግላርጅን ኢንሱሊን

ግላርጅን በሰውነታችሁ ውስጥ ለ24 ሰዓት ሊቆይ ይችላል። የተለየ የውጤታማ ሰዓት የለውም። በመኝታ ጊዜ የሚወሰድ ቢሆንም መድሃኒቱ ከምግብ ሰዓት ጋር ተያያዥነት የለውም። ከሌላ ኢንሱሊን ጋር ተቀላቅሎ በአንድ ሲሪንጅ ሊሰጥ አይገባም።



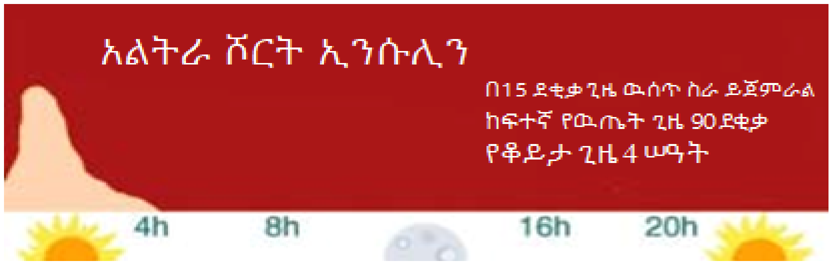
ሬጉላር (ውሃማው) /Regular/ ኢንሱሊን

ይህ ዓይነት ኢንሱሊን በምግብ ሰዓት የሚወሰድ የደም ስኳር መድሃኒት ነው። መድሃኒቱ በተወሰደ በ30 ደቂቃ ውስጥ በሰውነታችሁ ስለሚዋሀድ ምግብ ከመመገባችሁ ግማሽ ሰዓት ቀድማችሁ ልትወስዱት ይገባል። መድሃኒቱ ለስድስት ሰዓታት በሰውነታችሁ ስለሚቆይ ከስድስት ሰዓት በፊት ተጨማሪ ሬጉላር ኢንሱሊን መውሰድ አይገባችሁም። ተደጋጋሚና ተጨማሪ ኢንሱሊን መውሰድ በደም ውስጥ የሚኖረውን የስኳር መጠን መቀነስ (hypoglycemia) ሊያስከትል ይችላል።



አልትራ-ሾርት (ፈጣንና የአጭር ጊዜ) ኢንሱሊን

ይህ መድሃኒት ከምግብ በፊት 15 ደቂቃ ቀደም ብሎ ይወሰዳል፡፡ መድሀኒቱ በሰውነታችሁ ውስጥ ለአራት ሰዓታት ስለሚቆይ ከአራት ሰዓት በፊት እንደገና መውሰድ አይገባም፡፡



ኤን ፒ ኤች ኢንሱሊን/የመካከለኛ ጊዜ አገልግሎት (ድፍርሱ) ኢንሱሊን

የዚህ ዓይነት ኢንሱሊን በብልቃጡ ላይ ወተታማ መልክ አለው፡፡ እንደ መሰረታዊ (basal) ኢንሱሊን ስለሚያገለግል በደም ውስጥ ያለውን ስኳር መጠን መቆጣጠር እንዲቻል በሃያ አራት ሰዓት ይሰጥ የነበረውን የኢንሱሊን መጠን ለሁለት በማካፈል በየአስራ ሁለት ሰዓት ይሰጣል፡፡ ይህም መድሃኒት ከሬጉላር ኢንሱሊን ጋር በሲሪንጅ ውስጥ በማቀላቀል እንደ አስፈላጊነቱ መስጠት ይቻላል፡፡ መድሃኒቱ ከተሰጠ ከሁለት እስከ አራት ሰዓት ባለው ጊዜ ውስጥ መስራት ይጀምራል፡፡ ከፍተኛ የውጤት ጊዜው ከስምንት እስከ አስር ሰዓት ባለው ጊዜ ሲሆን በሰውነታችሁ ውስጥ ከ12-24 ሰዓት ይቆያል፡፡

የኢንሱሊን ሕክምና አሰጣጥ አማራጮች ምንድን ናቸው?

የስኳር ሕመም ባለሙያ ስለትክክለኛው የኢንሱሊን አጠቃቀም ዘዴ በቂ ስልጠና ይሰጣችኋል፡፡

1. የብልቃጥ ኢንሱሊን ፡- ተገቢውን የኢንሱሊን መጠን በሲሪንጅ በመቅዳትና ቆዳን ቆንጥጦ ከፍ በማድረግ ኢንሱሊኑን ሙሉ በሙሉ በመርፌ ወደ ሰውነት ማስገባት፤
2. ተጠቅሞ የሚወገድ (ለአንድ ጊዜ ብቻ የሚያገለግል) በኢንሱሊን የተሞላ ስክሪፕቶ መሰል ሲሪንጅ (Pre-filled disposable pen)፡- በሲሪንጁ ጫፍ መርፌ ሰክቶ በመርፌው ጫፍ ያለውን ክዳን በማንሳት አየር ወደ ሲሪንጁ ማስገባትና አየሩን በመግፋት

የሚያስፈልገውን የኢንሱሊን መጠን በመሳብ ቆዳችሁን በመርፌ በመውጋት ኢንሱሊኑን ማስገባት፤

3. በቅድሚያ ኢንሱሊን የተሞሉ ቀለሆች:- እንደገና በመርፌ ጥቅም ላይ ሊውሉ በሚችሉ መልኩ በኢንሱሊን የተሞሉ ናቸው::

4. ኢንሱሊን ፓምፕ (Insulin Pump) - አነስተኛ መጠን ያለው በቀበቶ ላይ መታሰር የሚችል መሳሪያ ነው:: መሳሪያው የአልትራ ሾርት ኢንሱሊን በመጠበባቂያነት ተሞልቶ አንዱ ቱቦ ጫፍ ከመሳሪያው ጋር የሚያያዝ ሲሆን ሌላው ጫፍ ደግሞ ወደ ሆድ ውስጥ የሚገባ ነው:: ከመሳሪያው ጋር የተያያዘው ኮምፒውተር ለምትመገቡት ምግብ አስፈላጊውን የኢንሱሊን መጠን በማስላትና ከምግብ በፊት ለነበረው የደም ስኳር መጠን ተጨማሪ የሚሆን በቱቦው አማካኝነት ቁልፉን ስትጫኑት ኢንሱሊኑን ማስተላለፍ ይችላል:: ነገር ግን ይህ የሕክምና ዘዴ ከፍተኛ ወጪን ይጠይቃል::

የኢንሱሊን አቀማመጥ

መድሀኒቱን ያመረተው ፋብሪካ ስለ ኢንሱሊኑ አቀማመጥና የአገልግሎት ዘመን የሰጠውን መመሪያ በተገቢው መንገድ ልትረዱና ልትከተሉ ይገባል:: በተለይም

- ኢንሱሊኑ እንዳይጎዳ የፀሀይ ብርሃን በቀጥታ በማያገኘው ቦታ መቀመጥ አለበት::
- ኢንሱሊኑ እጅግ ቀዝቅዞ በረዶ መሆን ስለሌለበት የቅዝቃዜ መጠኑ ከ2 - 8 ዲግሪ ሴንቲግሬድ በሆነ ፍሪጅ ውስጥ መቀመጥ አለበት::
- የኢንሱሊን ብልቃጥ ከተከፈተ በኋላ መጠነኛ ቅዝቃዜ ባለው ቦታ ከተቀመጠ ለ28 ቀናት መጠቀም ይቻላል፤ በፍሪጅ ከተቀመጠ ደግሞ ከዚያም በላይ ሊያገለግል ችላል::
- በኢንሱሊን የተሞላ ስክሪፕቶ መሰል ሲሪንጅ (Pre-filled disposable pen) የምትጠቀሙ ከሆነ በማቀዝቀዣ ውስጥ ማስቀመጥ አይጠበቅባችሁም:: ቀዝቃዛ የሆነ ቦታ ማስቀመጥ እስከቻላችሁ ድረስ መድሀኒቱን በት/ቤት ቦርሳችሁ ወይም በእጅ ቦርሳችሁ ይዛችሁ መሄድ ትችላላችሁ::
- ፍሪጅ ከሌላችሁ የኢንሱሊን ብልቃጡን በአንድ አነስተኛ ውሃ በማያስገባ ጎማ ወይም ፕላስቲክ በማድረግ ግማሹ በውሃ በተሞላ የሸክላ ማሰሮ ወይም በሌላ ከፍ ባለ ዕቃ ውስጥ ማስቀመጥ ትችላላችሁ:: የኢንሱሊን ብልቃጡ እንደቀዘቀዘ እንዲቆይ በማሰሮው ውስጥ ያለውን ውሃ በየጊዜው መቀየር ይጠበቅባችኋል::

የኢንሱሊን አወሳሰድ መመሪያ

ለልጆች ተስማሚ የኢንሱሊን አጠቃቀም መመሪያ

1. ከቁርስ፣ ከምሳና ከራት በፊት ሬጉላር (ውሃማው) ኢንሱሊን እና በመኝታ ሰዓት ግላርጅን ኢንሱሊን በጠቅላላው በቀን አራት ጊዜ መውሰድ፡-
   ይህ ሕክምና ከፍተኛ ገንዘብ የሚጠይቅ ቢሆንም ሕመሙን ለመቆጣጠር የተሻለው መንገድ ነው፡፡ ሕክምናው በሌሊት ሊከሰት የሚችልን በደም ውስጥ የስኳር ማነስ ለመከላከል ያስችላል::
2. አነስተኛ መጠን ያለው ኢንተርሚዲዬት *ኢንሱሊን (ድፍርሱ)* (intermediate insulin /NPH) በመሰረታዊነት በየስምንት ሰዓቱ በቀን ለሶስት ጊዜ ከሬጉላር (ውሃማው) ኢንሱሊን ጋር ከአብይ የምግብ ሰዓታት (ቁርስ፤ ምሳ፣ ራት) በፊት የካርቦሃድሬትን መጠን መሰረት አድርጎ የሚወሰድ ሲሆን ከግላርጂን ኢንሱሊን ጋር ሲነጻጸር አነስተኛ ወጪን የሚጠይቅ አማራጭ ነው፡፡
3. ሁለት ኢንተርሚዲዬት *ኢንሱሊን (ድፍርሱ)* በመሰረታዊነት በየአስራ ሁለት ሰዓቱ እና ሬጉላር ኢንሱሊን (ውሃማው) ከአብይ የምግብ ሰዓታት በፊት የካርቦሃድሬት መጠንን መሰረት አድርጎ የሚወሰድ ነው፡፡ በአጠቃላይ መርፌው በቀን ለሶስት ጊዜ ይሰጣል፡፡
4. ሁለት የኢንተርሚዲዬት *ኢንሱሊን (ድፍርሱ)* በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን መሰረት አድርጎ ከተለያዩ የሬጉላር ኢንሱሊን (ውሃማው) መጠን ጋር ተደባልቆ ይሰጣል፡፡ (በኢትዮጵያ በአብዛኛው ተግባራዊ እየሆነ የሚገኝ አማራጭ ነው፡፡) የዚህን አማራጭ ሕክምና አጠቃቀም ለማጥናት አስቸጋሪ በመሆኑ ልዩ ትኩረትን የሚሻ ሲሆን የምግብ ሰዓት በቋሚነት ማክበርን ይጠይቃል፡፡
5. ሁለት መርፌ አስቀድሞ የተቀላቀለ ኢንሱሊን (70% ኢንተርሚዲዬት *ኢንሱሊን (ድፍርሱ) እና* 30% ሬጉላር ኢንሱሊን (ውሃማው) ለአወሳሰድ ባለው ምቾትና በዋጋው ዝቅተኛነት ምክንያት በብዙ የዓለም ክፍሎች ጥቅም ላይ ይውላል፡፡ ይሁን እንጅ ይህ ምርጫ የደም ስኳርን ለመቆጣጠር አስቸጋሪ ሲሆን የደም ስኳር መጠን ማነስ ትልቅ ችግር ነው፡፡

አራተኛውን ወይም አምስተኛውን መመሪያ ለሚጠቀሙ ሕመምተኞች የምግብ ፕሮግራማቸው

- ቁርስ፡ በ1፡30 ሰዓት
- የምሳ መዳረሻ መክሰስ በ4፡00 ሰዓት
- ምሳ፡ በ6፡00 ሰዓት
- መክሰስ (የማምሻ ጉርሻ) በ10፡00 ሰዓት
- ራት፡ በ1፡30 ቢሆን ይመረጣል፡፡

ከምግብ በፊት ያለው የደም መጠን በጣም ካልወረደ በስተቀር ኢንሱሊኑ ጧት በ1፡00 ሰዓትና ማታ በ1፡00 ሰዓት ይወሰዳል፡፡ ሐኪማችሁ ያሉትን የተለያዩ አማራጮችና ለእናንተ የትኛው የአጠቃቀም አማራጭ የተሻለ ሊሆን እንደሚችል ያማክሯችኋል፡፡

የዓይነት-1 የስኳር ሕመምን በአመጋገብ መቆጣጠር

ለስኳር ሕመምተኛ ልጆች ተመራጩ አመጋገብ ምን መሆን አለበት?

የስኳር ሕመምተኛ ልጆች ምግብ ማሟላት ያለበት

- ለእድገት የሚያስፈልግ በቂ ካሎሪ፣
- የተመጣጠነ ካርቦሃድሬት፣ ፕሮቲን፣ ቅባት፣ ፍራፍሬና አትክልት ያካተተ፣
- የደም ስኳርን በተፈላጊው መጠን ለማድረስ የሚያስችሉ፣
- የደም ውስጥ ቅባትን በተስተካከለ ሁኔታ ለመጠበቅ የሚያስችሉ፣
- መላ ቤተሰቡ የሚመገበው ምግብ፣

እስከ 16 ዓመት ዕድሜ ያላቸው ልጆች እያንዳንዱ ዓመት በ100 ተባዝቶ በሚገኘው ውጤት ላይ 1000 ኪሎ ካሎሪ ተጨምሮ በየዕለቱ ያስፈልጋቸዋል፡፡ ይህም ማለት ዕድሜ በዓመት x 100 ኪሎ ካሎሪ + 1000 ኪሎ ካሎሪ በቀን የሚያስፈልገው የካሎሪ መጠን ይሆናል፡፡

ለምሳሌ፡-

- ዕድሜያቸው 5 ዓመት የሆናቸው ልጆች 5 x100 ኪሎ ካሎሪ 500 ኪሎ ካሎሪ ይሆናል፡፡ በዚህ ላይ 1000 ኪሎ ካሎሪ ሲደመርበት 1500 ኪሎ ካሎሪ በየቀኑ ያስፈልጋቸዋል ማለት ነው፡፡
- ዕድሜያቸው 10 ዓመት የሆናቸው ልጆች ደግሞ (10x100ኪሎ ካሎሪ) = 1000 ኪሎ ካሎሪ +1000 ኪሎ ካሎሪ = 2000 ኪሎ ካሎሪ በየቀኑ ሊወስዱ ይገባል፡፡ የአካል እንቅስቃሴ የሚያደርጉ ልጆች ግን ተጨማሪ የካሎሪ መጠን ያላቸው ምግቦችን መመገብ ያስፈልጋቸዋል፡፡

ካርቦሃይድሬትስ (ኃይል ሰጪ ምግቦች)

ምግብ ለጤና አስፈላጊ የሆኑ ካርቦሃይድሬትስ፣ ፕሮቲን፣ ቅባት፣ ቫይታሚኖችንና ማዕድናትን የያዘ ነው፡፡ ኃይል ሰጪ ምግብ በአብዛኛው ከእህልና ከጥራጥሬ የሚገኝ ሲሆን በአነስተኛ መጠን ደግሞ ከፍራፍሬ ከአትክልትና ከወተት ይገኛል፡፡ ኃይል ሰጪ ምግቦች በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ወዲያውኑ እንዲጨምር የሚያደርጉ ሲሆን ፕሮቲንና ቅባት ደግሞ በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ቀስ በቀስ እንዲጨምር በማድረግ በጤና ላይ ችግር ያስከትላሉ፡፡ የካርቦሃይድሬት ስሌት መውሰድ ያለባችሁን የካርቦሃይድሬት መጠን በማቀድ የደም ስኳር መጠንን ለመቆጣጠርና የተስተካከለ የስኳር መጠን በደማችሁ እንዲገኝ ለማድረግ ያስችላችኋል፡፡ ተመሳሳይ መጠን ያለው የካርቦሃይድሬት ምግብ በየዕለቱ በቋሚነት በአብይ የምግብ ሰዓትና በመክሰስ ጊዜ መውሰድ የደም ስኳርን በጥሩ ሁኔታ ለመቆጣጠር ያስችላል፡፡ የካርቦሃይድሬት ስሌትን ማወቃችሁ የተለያዩና ተለማጭ (flexible) ለእናንተ የሚመች የአመጋገብ ስርዓት እንዲኖራችሁ ይረዳል፡፡ በምግባችሁ ውስጥ ያለውን የካርቦሃይድሬት መጠን ማስላታችሁ የደም ውስጥ ስኳር መጠናችሁን በሚፈለገው መጠን ለማስተካከል የሚያስፈልጋችሁን የኢንሱሊን መጠን ለማስላት ያስችላል፡፡ በደም ውስጥ የሚኖረውን ስኳር በሚፈለገው መጠን በማስተካከል ደግሞ በስኳር ሕመም ሳቢያ ሊከሰቱ የሚችሉ ውስብስብ ችግሮችን መከላከል ይቻላል፡፡

የተመጣጠነ ምግብ

በተመጣጠነ ምግብ ከ50% - 60% የሚሆነውን ካሎሪ ከካርቦሃይድሬቶች፣ 25% ከፕሮቲን፣ ከ15 - 25% ደግሞ ከቅባት ታገኛላችሁ። በተጨማሪም በቀን አራት ጊዜ አትክልትና ከሁለት ያላነሱ ፍራፍሬዎች መመገብ ያስፈልጋችኋል። በመሆኑም የስኳር ሕመምተኞች አነስተኛ የካርቦሃይድሬት መጠንና በጣም ከፍተኛ ያልሆነ የካሎሪ መጠን ያላቸው የምግብ ዓይነቶችን እንዲመገቡ ይመከራሉ።

ምግባችሁ እነዚህን ቢያካትት መልካም ነው

የኢትዮጵያዊያን አመጋገብ

እንጀራ በኢትዮጵያዊያን አመጋገብ ቋሚ የካርቦሃይድሬት ምንጭ ነው። የአትክልትና ፍራፍሬ ምግብ የሚዘወተር ባለመሆኑ በምግብ ውስጥ ማካተት ሊለመድ ይገባል። የብዙ የተለመዱ የኢትዮጵያዊያን ምግቦች የካርቦሃይድሬት ይዘት ከታች በዝርዝሩ ተመልክቷል።

የምዕራባዊያን ምግብ

በምዕራባዊያን አገሮች የብዙ ምግቦች የካርቦሃይድሬትና የካሎሪ መጠናቸው በማሸጊያቸው ላይ ይገለጻል። እንደ ስጋና ለመሳሰሉ ምግቦች ደግሞ የካርቦሃይድሬት መጠን በመጽሐፍ ተዘጋጅቶ ይሸጣል። ለተጨማሪ መረጃ በwww.calorieking.com መመልከት ይቻላል።

የስኳር ህመምተኛ ልጆች ጣፋጭ ምግቦችን መጠቀም ይችላሉ?

የስኳር ህመምተኛ ልጆች ስኳር ያልተጨመረባቸውን አይስክሬሞችና ለስላሳ መጠጦች መጠቀም ይችላሉ። ሆኖም በልደትና በበዓላት ጊዜ ከ15 - 20 ግራም ጣፋጭ ምግቦችን መመገብ ይችላሉ። ነገር ግን ተጨማሪ ኢንሱሊን መውሰድ አለባቸው።

ለአትክልት ተመጋቢዎች የተመጣጠነ ምግብ

በቀን ሶስት ጊዜ የተመጣጠነ ምግብ መመገብ አስፈላጊ ነው። ከታች በሚታየው ሥዕል ላይ ለአትክልት ተመጋቢዎች የተለያዩ ይዘት ያላቸው ምግቦች ተዘርዝረዋል። በስዕሉ እንደሚታየውም የሳህኑ ግማሽ ያህል የተሞላው በአትክልት ምግቦች ሲሆን ቀሪው ሩብ በካርቦሃይድሬትና ሌላው ሩብ ደግሞ በወተት ተዋጽዖና በፍራፍሬ ነው። ለአብዛኛው ኢትዮጵያዊ የካሎሪ ምንጩ የካርቦሃይድሬት ይዘት ያላቸው ምግቦች ናቸው። የፕሮቲን ምግቦችን በዕለታዊ ምግባችሁ ማካተት ካልቻላችሁና ካርቦሃይድሬት ብቸኛ የካሎሪ ምንጫችሁ ከሆነ የካርቦሃይድሬት ይዘት ባላቸው ምግቦች አመጋገብ ላይ ገደብ ሊኖር አይችልም። ለአትክልት ተመጋቢዎች ወተት፣ እርጎና አይብ ጥሩ የፕሮቲን ምንጭ ናቸው። ምስር 60% ካርቦሃይድሬት፣10% ፋይበር(ጭረት) እና 20% ፕሮቲን (ከነገለፈጡ ሲበላ) ይዘት ስላለው በምግባችሁ ቢካተት ጥሩ ነው።

የሀይል ሰጪ ምግቦች (ካርቦሃይድሬቶች) ምርጫ

ከታች የተዘረዘሩት አማራጭ ምግቦች ተመሳሳይ የኒውትሪሽን ይዘት ስላላቸው በአንድ የምግብ ሰዓት መውሰድ ካለባችሁ የካርቦሃይድሬት መጠን እስካላለፋችሁ ድረስ በማቀያየር መጠቀም ትችላላችሁ። ይህም የተወሰኑ ምግቦችን ብቻ በመመገብ እንዳትሰለቹና የማይስማሟችሁን ምግቦች የመቀየር እድል ይሰጣችኋል።

ካርቦሃይድሬት እንደ ስንዴ፣ በቆሎ፣ ምስር፣ ሩዝና ከመሳሰሉ እህሎችና ጥራጥሬዎች በከፍተኛ ደረጃ ይገኛል። በአነስተኛ መጠን ደግሞ ከፍራፍሬዎች፣ ከአትክልትና ከወተት ይገኛል። ሰውነታችሁ ለእድገት አስፈላጊ የሆኑ ንጥረ-ቅመሞችን (ኒውትሬንትስ) ከእነዚህ ምግቦች ያገኛል።

ካርቦሃይድሬት የደም ስኳር መጠን እንዲጨምር የሚያደርግ ቢሆንም የስኳር ሕመምተኛ በመሆናችሁ እነዚህን ምግቦች መመገብ የለባችሁም ማለት አይደለም። መገንዘብ ያለባችሁ ግን አንዳንድ የካርቦሃይድሬት ምንጮች ከሌሎች በላቀ ሁኔታ ፈጥነው የደም ስኳር እንዲጨምር

ያደርጋሉ። ለምሳሌ የተፈተገ ስንዴ ዱቄትና ነጭ ሩዝ ካልተፈተገ የስንዴ ዱቄትና ቡናማ ሩዝ ይልቅ በፍጥነት የስኳር ደም እንዲጨምር ያደርጋሉ።

የስኳር ሕመምተኞች ፍራፍሬዎችን በየቀኑ እንዲመገቡ ይመከራሉ። ይሁን እንጅ ጭማቂዎች ፍራፍሬውን ከመመገብ በላቀ ሁኔታ ፈጥነው የደም ስኳር መጠን እንዲጨምር የሚያደርጉ መሆናቸውን ማወቅ ጠቃሚ ነው።

የስኳር ሕመምተኛ ልጆች በቀን ሶስት ጊዜ መክሰስ ብትመገቡ መልካም ነው፤ ጧት በ5:00 ሰዓት በት/ቤት እያላችሁ፣ ማምሻ በ11:00 ሰዓት ከትምህርት ቤት መልስ በሻይ ሰዓትና ማታ ወደ መኝታ ከመሄዳችሁ በፊት መመገብ ትችላላችሁ።

የቀን መክሰስ አማራጮች

- ከፍራፍሬ አንድ
- አንድ ኩባያ እርጎ
- 200 ሚ/ሊ አሬራ (ወገሚት)
- 200 ሚ/ሊ የአትክልት ሾርባ
- አንድ ኩባያ ማጣፈጫ ያልተጨመረበት ፈንዲሻ
- ሁለት የሾርባ ማንኪያ ኦቾሎኒ/ለውዝ
- 200 ሚ/ሊ በቤት ውስጥ የሚዘጋጅ ሎሚናት በአርቲፊሻል ማጣፈጫ በአብይ የምግብ ሰዓታት መካከል ርሃብ ሲሰማችሁ ጥሩ መክሰስ ነው። ጭማቂው ካሎሪና ስኳርነት ስለሌው ሆድን በመሙላት ርሃብን ለማስታገስ ብቻ ያገለግላል። የአካል እንቅስቃሴ የምታደርጉ ከሆነ ግን ሀይል ሰጪ ምግብ (ካርቦሃይድሬትስ) መመገብ ይኖርባችኋል።

የመኝታ ሰዓት መክሰስ፡- አንድ ብርጭቆ ወተት ከመኝታ በፊት መጠጣት ሌሊት ላይ ሊከሰት የሚችለውን የደም ስኳር መጠን መውረድ ለመቆጣጠር ያስችላል።

ከስኳር ነጻ ምግቦች

ከስኳር ነጻ ምግቦችን በፈለጋችሁ ጊዜ የፈለጋችሁትን ያህል መመገብ ትችላላችሁ። ከእነዚህም መካከል፡-

- ካሮት፣
- የፈረንጅ ዱባ (Cucumbers)፣
- ቲማቲም፣
- አቮካዶ (ከፍተኛ ቅባትና ካሎሪ ቢኖረውም)፣
- በቆምጣጤ የተደባለቁና ማጣፈጫ የሌላቸው ቅጠላ ቅጠሎች ይገኙበታል።

የምግቤን የካርቦሐይድሬት መጠን ለማወቅ ምን ማድረግ አለብኝ?

- ሚዛንና መስፈሪያ ኩባያ ብቻ ያስፈልጓችኋል። የምትመገቡትን የምግብ መጠን በአይን መገመት እስከ ምትችሉ ድረስ በሚዛን መመዘንና በኩባያ መለካት ይኖርባችኋል።

የምግብ ልኬት በኢትዮጵያ

በኢትዮጵያ የልኬት ደረጃ

- አንድ ኩባያ 240 ሚ.ሊ. ይሆናል (በስተግራ የሚታየው ስዕል)፡፡
- በዚህ መጽሐፍ አንድ የሻይ ኩባያ ተብሎ የተገለጸው (በስዕሉ ላይ በስተቀኝ የሚታየው ነጭ ኩባያ) 150 ሚ.ሊ. ይዘት ያለውን ኩባያ የሚያመለክት ነው፡፡
- አንድ የሾርባ ማንኪያ 15 ሚ.ሊ. ይዘት ያለውን ማንኪያ
- አንድ የሻይ ማንኪያ ደግሞ 5 ሚ.ሊ. ይዘት ያለውን ማንኪያ የሚያመለክት ነው፡፡

የአንዳንድ ምግቦች የካርቦሃይድሬት መጠን

- ለካርቦሃይድሬት ስሌት 1 ኩባያ 240 ግራም ወይም 8 ኦውንስ ይሆናል፣
- ማንኛውም 15 ግራም ካርቦሃይድሬት የያዘ ምግብ 1 ካርብ (ካርቦሃይድሬት)፣ 30 ግራም የያዘ 2 ካርብ፣ 45 ግራም የሚመዝን 3 ካርብ እያለ በ15 ብዜት ይቀጥላል፡፡
- ሁሉም ልኬት በተለየ ሁኔታ ካልተገለጸ በስተቀር ለበሰሉ ምግቦች ነው፡፡

ዳቦ: 15 ግራም (1ካርብ)

- አንድ ተቆራጭ የነጭ ዱቄት ወይም የስንዴ ዳቦ

የስታርች ምግቦች: 15ግራም (1ካርብ)

- ½ ኩባያ አተር
- ½ ኩባያ በቆሎ
- ½ ኩባያ ጎደሬ

ጥራጥሬ: 15 ግራም (1ካርብ)

- ½ ኩባያ የምስር ንፍሮ
- ½ ኩባያ የአደንጓሬ ንፍሮ
- ½ ኩባያ የሽንብራ ንፍሮ
- ½ ኩባያ የባቄላ ንፍሮ

እህል፡ 15 ግራም (1ካርብ)

- 1/3 ኩባያ የተቀቀለ ነጭ ሩዝ
- ½ ኩባያ የስንዴ ንፍሮ

ወተትና የወተት ተዋጽኦ: 15 ግራም (1 ካርብ)

- 1 ኩባያ ወተት
- 1 ኩባያ አሬራ
- 1 ኩባያ እርጎ
- 1/3 ኩባያ ቅባት የሌለው የወተት ዱቄት

ፍራፍሬ: 15 ግራም (1 ካርብ)

- አንድ አነስተኛ አፐል/ፖም
- ሶስት የተምር ፍሬዎች
- አንድ አነስተኛ ሙዝ
- ሁለት መካከለኛ የበለስ ፍሬዎች
- 1½ የደረቀ የበለስ ፍሬ (የበለስ ቋንጣ)
- አስራ ሰባት የወይን ፍሬዎች
- ½ ኩባያ የፍራፍሬ ስፕሪስ
- ½ አነስተኛ ማንጎ (1/2 ኩባያ)
- አንድ አነስተኛ ብርቱካን
- አንድ ኩባያ የፓፓያ ቁርጥ
- ¾ ኩባያ ያልቆየ አናናስ
- 1¼ ኩባያ እንጆሪ
- 1¼ ኩባያ የሀብሀብ ቁርጥ

ጭማቂ: 15 ግራም (1 ካርብ)

- ½ ኩባያ የአፕል ጭማቂ
- 1/3 ኩባያ የወይን ጭማቂ
- 1/3 ኩባያ የማንጎ ጭማቂ
- ½ ኩባያ የዘይቱን ጭማቂ
- ½ ኩባያ የብርቱካን ጭማቂ
- ½ ኩባያ የአናናስ ጭማቂ

ጣፋጭ ምግቦች: 15 ግራም (1 ካርብ) [ከአጠቃላይ ምግብ ውስጥ ከ10% በላይ መሆን የለበትም]

- 5 ቫኒላ ዋፈርስ
- ½ ኩባያ አይስክሪም
- 1 ማንኪያ ማር
- 1 ማንኪያ ስኳር

ቅጠላቅጠሎች: 5 ግራም ካርብ/100 ግራም የተቀቀለ አትክልት [የሚቀርበው አትክልት መጠን ከ100 ግራም በላይ ከሆነ]

- ½ ኩባያ የተቀቀለ አትክልት (የባቄላ እሸት፣ የባቄላ በቆልት፣ ስኳር ድንች፣ የአበባ ጎመን፣ ጎመን፣ ካሮት፣ ቀይ ሽንኩርት፣ ስፒናች፣ ቲማቲም፣ ቀይ ስር፣ ወዘተ)
- 1 ኩባያ ያልተቀቀለ አትክልት
- ½ ኩባያ የቲማቲም ወይም የአትክልት ጭማቂ

ስኳር አልባ ምግቦች: ከ5 በታች ግራም ካርብና 20 ካሎሪ

ከስኳር ነጻ የሆኑ መጠጦች፣ አርቲፊሻል ማጣፈጫዎች፣ ቅመማ ቅመማት፣ እና የምግብ ማስዋቢያዎች በዚህ ዘርፍ የሚመደቡ ናቸው፡፡

ለተጨማሪና የተሟላ የካርቦሃይድሬት ሊስትና የካሎሪ መጠን www.calorieking.com ይጎብኙ፡፡

አስራ አምስት ግራም ይዘት ያላቸው ወይም በሻይ ማንኪያ የሚለኩ የኢትዮጵያዊያን ምግቦች

- አንድ እንጀራ በሶስት ከተቆረጠ የ1ኛው ቁርጥ ግማሽ (የሙሉ እንጀራው 1/6) =15 ግራም
- ½ የሻይ ኩባያ የተቀቀለ ፓስታ
- 1/3 የሻይ ኩባያ የተቀቀለ ሩዝ
- ½ የሻይ ኩባያ ቅንጩ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ሽሮ ዱቄት
- 2 የዕንቁላል መጠን ያላቸው ድንቾች
- 2 የዕንቁላል መጠን ያላቸው የስኳር ድንቾች
- 1 የዕንቁላል መጠን ያለው ጎደሬ
- 2 የሻይ ማንኪያ ወተት
- ½ ኩባያ ቅባቱ ያልወጣለት የዱቄት ወተት
- ¼ ፓፓያ
- 15 የወይን ፍሬ
- ½ የኢትዮጵያ ማንጎ

- ¼ የተዳቀለ ማንጎ/ አፕል ማንጎ
- 1 ኩባያ ሀባብ (የትንሽ ሀባብ ¼)
- 3 ቁልቋል
- 2 ዘይቱን
- 2 ትንሽ ክሌምንት
- 10 አገር በቀል ፕላምስ
- 1 አነስተኛ የኩሽ ፖም ወይም ጊሽጣ
- 5 የዋፈር ብስኩቶች
- 3 አነስተኛ ብስኩቶች

ለ6 ዓመት ኢትዮጵያዊ የስኳር ሕመምተኛ ልጅ ተመራጭ የምግብ ሜኑ (ናሙና)

የስድስት ዓመት የስኳር ሕመምተኛ ልጅ በቀን 1600 ኪሎ ካሎሪ ከዚህ ውስጥ 800 ኪሎ ካሎሪ ካርቦሃይድሬት (200 ግራም) ማግኜት አለበት

የጧት ቁርስ	1 ዳቦ (45-50) 2 ዕንቁላሎች ወተት ወይም ውሃ(8 ወይም 0)	አንድ ቁርጥ ተኩል እንጀራ በወጥ (45) አንድ ብርጭቆ እርጎ (10)
መክሰስ	አንድ አነስተኛ ሙዝ (10)	አንድ አነስተኛ ሙዝ (10)
ምሳ	1½ ኩባያ ፓስታ(45) በቲማቲም ስጎ + ካሮትና ባቄላ ውሃ	አንድ ቁርጥ ተኩል እንጀራ (45) የምስር ሾርባ (ከ~5-10) ሁለት የሾርባ ማንኪያ ቆስጣ
መክሰስ	የገብስ ወይም የሽንብራ ቆሎ እና ውሃ ወይም ¼ ፓፓያ (10-15)	½ ቆረቆንዳ የበቆሎ እሸት እና ውሃ (15)
ራት	አንድ ቁርጥ ተኩል እንጀራ (45) ሽሮ (5-10) የአትክልት ዘይት ውሃ	አንድ ቁርጥ ተኩል እንጀራ (45) በበርበሬ የተዘጋጀ ሽሮ(5) ጎመን፣ ካሮትና የድንች ወጥ (5-10)
የመኝታ ሰዓት መክሰስ	አንድ ብርጭቆ ወተት (8)	አንድ ብርጭቆ ወተት (8)

ማስገንዘቢያ፡- በቅንፍ ውስጥ ያሉ ቁጥሮች የካርቦሃይድሬት መጠንን በግራም የሚያመለክቱ ናቸው።

የደም ውስጥ ስኳር መጠንን መቆጣጠር

የስኳር ሕመም ያለባቸው ልጆች የደማቸውን የስኳር መጠን መቆጣጠር ለምን ያስፈልጋቸዋል?

ከፍተኛ የደም ስኳር መጠን ዓይንን፣ ኩላሊትንና ሌሎች የተለያዩ የሰውነት ክፍሎችን በመጉዳት አቅልን እስከ መሳት ሊያደርስ የሚችል በመሆኑ ለሁሉም የስኳር ሕመምተኞች አደገኛ ነው። ከፍተኛ የደም ስኳር መጠን የሕጻናትንና የልጆችን ዕድገት ይፈታተናል።

አነስተኛ የደም ስኳር መጠንም እንዲሁ አደገኛ በመሆኑ ለድካም በመዳረግ ስራችሁን በአግባቡ እንዳታከናውኑ ከማድረጉም በላይ በቅጽበት ራሳችሁን ስታችሁ ልትወድቁ ትችላላችሁ።

የደም ስኳር መጠናችሁን በተደጋጋሚ በመለካትና በመከታተል የስኳር ማነስንም ሆነ መጨመርን መቆጣጠር ትችላላችሁ።

የስኳር ሕመምተኞች በምን ያህል ጊዜ የደማቸውን ስኳር መጠን መለካት ይጠበቅባቸዋል?

የስኳር ሕመምተኛ ልጆች በቀን ቢያንስ አራት ጊዜ ከእያንዳንዱ አብይ የምግብ ሰዓት በፊትና ማታ ወደ መኝታ ስትሔዱ የደማችሁን የስኳር መጠን መለካት አለባችሁ። የማነስ ስሜት የሚሰማችሁ ከሆነም ተጨማሪ የደም ስኳር መጠንን መለካት ጠቃሚ ይሆናል።

ለስኳር ሕመምተኛ ልጅ ጥሩ የሚባለው የደም ስኳር መጠን ምን ያህል ነው?

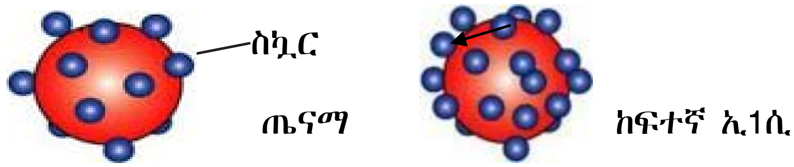
ከምግብ በፊት........100 - 120
ከምግብ በኋላ..........150 - 180

የስኳር ሕመምን መቆጣጠር

የስኳር ሕመሜ በተገቢው ቁጥጥር ስር መሆኑን እንዴት ላውቅ እችላለሁ?

ኤች ቢ ኤ1ሲ የተባለው የደም ምርመራ ዓይነት ባለፉት ሶስትና አራት ወራት የነበረውን አማካይ የደም ስኳር መጠን ያመለክታል። ከታች በምስሉ እንደሚታየው በግራ በኩል ባለው ምስል ቀይ የደም ሴሎች ተመጣጣኝ (ጤናማ) የስኳር መጠን የያዙ ሲሆኑ በቀኝ በኩል ባለው ምስል ደግሞ ቁጥጥር ያልተደረገበት በጣም ከፍተኛ የሆነ የስኳር መጠን የያዙ ቀይ የደም ሴሎች ይታያሉ። ይህ የተከማቸ

የስኳር መጠን ውስብስብ የጤና ችግር በማስከተል ለዓይነ ስውርነት፣ ለኩላሊት ጉዳት፣ ለአካል መስነፍና ለልብ ድካም ሊዳርግ ይችላል። በመሆኑም የኤ1ሲ መጠንን ማወቅ በጣም ያስፈልጋችኋል። የኤ1ሲ መጠን ከፍተኛ ከሆነም መቀነስና ማስተካከል በሚቻልበት ሁኔታ ከሐኪማችሁ ጋር መመካከር አስፈላጊ ይሆናል።



ኤ1ሲ	
5.7% ወይም በታች ……	ጤናማ
ከ5.8 - 6.4%....................	ለስኳር ሕመምተኝነት ተጋላጭ
6.5% እና በላይ.................	የስኳር ህመምተኛ
ከ7.5% በታች…………….	ለሕጻናት በጥሩ ሁኔታ ቁጥጥር የተደረገበት
ከ7% በታች…………….	ለአዋቂዎች በጥሩ ሁኔታ ቁጥጥር የተደረገበት

የስኳር ሕመምተኛ የሆኑ ሁሉም ሕጻናት የኤ1ሲ መጠናቸውን ከ7.5% በታች ማድረግ አለባቸው። ይህን በማድረግም በስኳር ሕመም ምክንያት ሊፈጠር የሚችልን ውስብስብ የጤና ችግር በመከላከል ጤናማ ሕይወት ለመኖር ያስችላቸዋል።

የኤ1ሲ ምርመራ የት ማሰራት እችላለሁ?

ኤ1ሲ ሕጋዊ ዕውቅና ባለው ላቦራቶሪ መሰራት አለበት። ኤ1ሲ ከፍተኛ ከሆነ እንዴት ማውረድ እንደሚቻል ከሐኪማችሁ ጋር መመካከር ይጠበቅባችኋል።

በደም ውስጥ የስኳር ማነስ (Hypoglycemia)

በደም ውስጥ የስኳር መጠን ማነስ ምን ያስከትላል?

በሰውነታችሁ በቂ ምግብ ሳይኖር ከፍተኛ ኢንሱሊን ካለ በደማችሁ ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከ80 ሚ.ግ በታች ሊወርድ ይችላል። በዚህም ምክንያት

- አቅም ያንሳችኋል
- ይርባችኋል
- ይደክማችኋል
- ያልባችኋል
- የልብ ምታችሁ ይፈጥናል
- እንቅልፍ እንቅልፍ ይላችኋል
- ሰውነታችሁን መቆጣጠር ይሳናችኋል
- አቅላችሁን ሊያስታችሁ ወይም ኮማ

ውስጥ ሊያስገባችሁ ይችላል፡፡

ለደም ስኳር ማነስ ምልክቶች ተገቢውን ትኩረት ካልሰጣችሁ ችግሩ ከቁጥጥር ውጭ በመሆን ለሕይወት አስጊ ሁኔታ ሊፈጠር ይችላል፡፡

በደም ስኳር ማነስ ምክንያት ሊከሰት የሚችልን ችግር እንዴት ልትከላከሉ ትችላላችሁ?

የደም ስኳር መጠንን በፍጥነት የሚጨምሩ ምግቦችን መመገብ አስፈላጊ ነው፡፡ ይሁን እንጂ ለረጂም ጊዜ የተስተካከለ የስኳር መጠን እንዲኖራችሁ ለማድረግም በዝግታ ወደ ስኳርነት የሚለወጡ ምግቦችን መመገብ አስፈላጊ ነው፡፡

ግማሽ በፍጥነትና ግማሽ በዝግታ ወደ ስኳርነት መቀየር የሚችል 15 ግራም ካርቦሃይድሬት መመገብ ወይም መጠጣት አስፈላጊ ነው፡፡ የ7.5 ግራም የደረቀ ፍራፍሬና የ7.5 ግራም ለውዝ ውህድ ሁልጊዜ ከእናንተ ባይጠፋ መልካም ነው፡፡ ይህ ውህድ በፍጥነትና በዝግታ ወደ ሃይል ሰጭነት የሚቀየሩ ምግቦች ቅይጥ ነው፡፡ በ15 ደቂቃ ውስጥ የጤናማነት ስሜት ካልተሰማችሁ የደማችሁን ስኳር እንደገና መለካት ያስፈልጋል፡፡ አሁንም 80 ግራም ወይም በታች ከሆነ ሌላ 15 ግራም ካርቦሃይድሬት መመገብ አለባችሁ፡፡ የደም ስኳር ማነስ ስሜት የተከሰተው የምግብ ሰዓት ከደረሰ በኋላ ከሆነ ግን ምግባችሁን መመገብና ወዲያውኑ የምግብ ሰዓት ዶዝ ኢንሱሊናችሁን መውሰድ አስፈላጊ ይሆናል፡፡

ከዚህ በታች የ15 ግራም ፈጣን ውጤትና የዝግታ ወይም የዛደት ውጤት ያላቸው ምግቦች ምሳሌ ቀርቧል፡-

ፈጣን ውጤት

- ከ2-3 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- ሁለት ከረሜላዎች
- ሁለት ብስኩቶች
- ½ ብርጭቆ የብርቱካን ጭማቂ
- ½ ብርጭቆ ሚሪንዳ
- አንድ አፕል

የዝግታ ውጤት

- ½ ብርጭቆ ወተት
- ½ ኩባያ እርጎ
- አንድ ተቆራጭ ዳቦ

በደም ውስጥ የስኳር ማነስ ሊያጋጥማችሁ የሚችለው በምን ሁኔታ ላይ ስትሆኑ ነው?

- የምግብ ሰዓት ኢንሱሊናችሁን ወስዳችሁ ቢሆንም እንኳ አስፈላጊውን የምግብ መጠን ሳትመገቡ ስትቀሩ ወይም የበላችሁትን ሲያስታውካችሁ፣
- ከተለመደው ውጭ ከፍተኛ የአካል እንቅስቃሴ ስታደርጉ ለምሳሌ ብስክሌት ስትጋልቡ፣ የቅርጫት ኳስ ስትጫወቱ ወይም ስትሮጡ፤

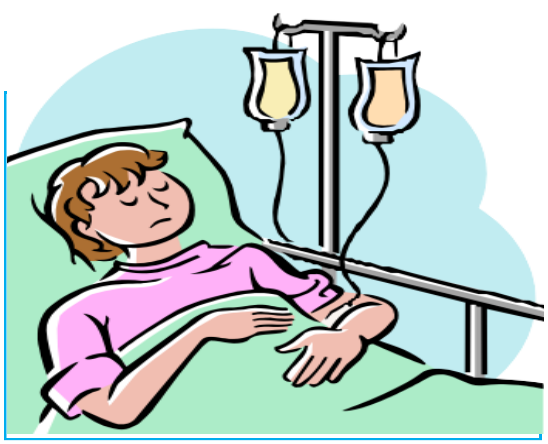
ለስኳር ሕመምተኛ ልጆች የአካል እንቅስቃሴ መመሪያዎች

- ሁሉም የስኳር ሕመምተኛ ልጆች በቀን የአንድ ሰዓት የአካል እንቅስቃሴ እንዲሰሩ ይመከራሉ፡፡
- በትምህርት ቤት ከሆኑ የአካል እንቅስቃሴው ቢቻል ከምሳ በኋላ ቢሰራ መልካም ነው፡፡
- ሁልጊዜ የደም ስኳር መለኪያችሁን ይዛችሁ በመንቀሳቀስ የአካል እንቅስቃሴውን ከመስራታችሁ በፊት፣ በምትሰሩበት ጊዜና ከሰራችሁ በኋላ የደማችሁን ስኳር መጠን መለካት አለባችሁ፡፡
- የአካል እንቅስቃሴውን ከመስራታችሁ በፊት የደም ስኳር መጠን ከ110-180 ከሆነጥሩ ነው፡፡
- የደማችሁ ስኳር መጠን 300 ሚ.ግ ከሆነ ለኬቶን የሽንት ምርመራ ማካሄድ ይኖርባችኋል፡፡ ውጤቱ ፖዘቲቭ ከሆነ ግን የአካል እንቅስቃሴውን **በፍጹም** እንዳትሰሩ፤ ለተወሳሰበ የጤና ችግር ልትጋለጡና ራሳችሁን ልትስቱ ችላላችሁ፡፡
- የሰውነት ፈሳሽ መቀነስ (Dehydration) የተለመደ ስለሆነ ከ45 ደቂቃ ለማይበልጥ ቀለል ላለ የእግር ጉዞ ዓይነት እንቅስቃሴ ንጹህ ውሃ መጠጣት በቂ ነው፡፡ እንደ ብስክሌት መጋለብ፣ ሩጫ፣ የቅርጫት ኳስ ጨዋታና ለመሳሰሉት ጠንከር ያሉ የአካል እንቅስቃሴዎች ግን የካርቦሃይድሬት ይዘት ያላቸውን ለስላሳ መጠጦች መጠጣት ጥሩ ነው፡፡
- ከአካል እንቅስቃሴ በፊት ከ90 - 125 ለሆነ የስኳር መጠን ምንጊዜም 15 ግራም የሚሆን ካርቦሃይድሬት መመገብ አስፈላጊ ነው፡፡ ለተጨማሪ ምክርም የስኳር ሕመም ባለሙያ ወይም ሐኪም አማክሩ፡፡
- አንዳንድ ሰዎች የአካል እንቅስቃሴውን ከሰሩ ከ24 ሰዓት በኋላም ቢሆን የደም ስኳር ማነስ ሊከሰትባቸው የሚችል መሆኑን ሁልጊዜ ማስታወስ ተገቢ ነው፡፡

በሕመም ጊዜ ዓይነት-1 የስኳር ሕመምን መቆጣጠር

የስኳር ሕመምተኛ ጉንፋን፣ ትኩሳት ወይም ሌላ ቢታመም ምን ያደርጋል?

ጉንፋን፣ ትኩሳት፣ ተቀማጥ ወይም ትውከት ሲያማችሁ ምግብ ባትወስዱም ከፍተኛ የስኳር መጠን ከሰውነታችሁ ክምችት ወደ ደማችሁ ይገባል፡፡ በሚያስደንቅ ሁኔታ በሕመም ወቅት የስኳር ሕምተኛ ብዙ ኢንሱሊን ሊያስፈልገው ይችላል፡፡ ሕመም ሲያጋጥም የደማችሁን ስኳር በተደጋጋሚ መለካትና ተጨማሪ የኢንሱሊን ዶዝ ያስፈልጋችሁ



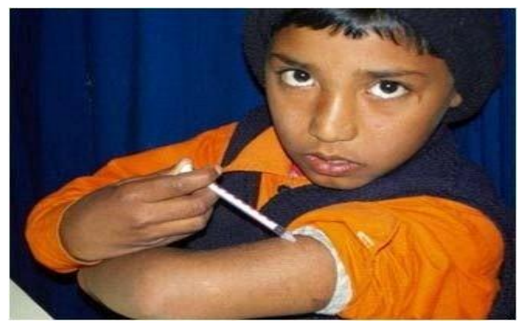
እንደሆነ ሐኪማችሁን ማማከር አስፈላጊ ነው፡፡ በሕመም ጊዜ ስኳር የሌላቸውን ፈሳሾች በብዛት መውሰድና የሰውነታችሁን ሙቀት በተደጋጋሚ መለካት ጠቃሚ ነው፡፡ ትውኪያ ድርቀትን ስለሚያስከትልና በደም ስር የሚሰጥ ፈሳሽ ሊሰጣችሁ ስለሚችል ወደ ጤና ተቋም መሄድ ያስፈልጋል፡፡

የስኳር ሕመም እንክብካቤ የቡድን ስራ ነው

ለውጤታማ የስኳር ሕመም ክትትልና ቁጥጥር የልጆች፣ የወላጆችና የሐኪሙ ወይም የስኳር ሕመም ባለሙያው የተቀናጀ ስራ ወሳኝ ነው፡፡ እያንዳንዱ ኃላፊነት አለበት፡፡

የስኳር ሕመምተኛ ልጆች ኃላፊነት

ከሰባት ዓመት ዕድሜ በኋላ ልጆች ለደም ስኳር ምርመራ የራሳቸውን ጣት በመርፌ በመውጋት ደም መውሰድና ራሳቸውንም መርፌውን መወጋት መለማመድ አለባቸው፡፡ አብዛኛዎቹ እንደሚሉት ራሳቸውን ችለው ሲሰሩ የሚደርስባቸው ጉዳት ቀላል ነው፡፡



ልጆች የራሳቸውን ምግብ ራሳቸው መምረጥ መቻል አለባቸው፡፡ ትዕዛዝ ሳይሆን ምርጫ ሲሰጣቸው የተሻለ ይሰራሉ፡፡ በዚህ ሁኔታ ሲያድጉ በነጻነት ጥሩ ውሳኔ መወሰን ይችላሉ፡፡ እንዲሁም የደም ምርመራ ውጤታቸውን ራሳቸው መመዝገብና የስኳር መጠናቸውን ሂደት መከታተል አለባቸው፡፡

የወላጆች ኃላፊነት

- ልጆች የምግብ ሰዓታቸው ሳይዛነፍና ኢንሱሊን በወሰዱ ከ15 - 30 ደቂቃ በሚሆን ጊዜ ውስጥ እንዲመገቡ የማድረግ፣
- ኢንሱሊንና የደም ስኳር መመርመሪያ ስትሪፖችን የማቅረብ፣
- ልጆቻችሁ የስኳር ልኬታቸውን በአግባቡ መመዝገባቸውን የመከታተል፣
- ኢንሱሊን ሳይረሱና በሰዓቱ መውሰዳቸውን የመከታተል፣
- ስለልጆች የስኳር ሕመም ሁኔታ ትክክለኛውን መረጃ ለት/ቤት የመስጠት እና በሕመማቸው ምክንያት ምንም ዓይነት መድሎና መገለል የማያጋጥማቸው መሆኑን የማረጋገጥ፣
- በስፖርታዊና መሰል ሁሉም ዓይነት እንቅስቃሴዎች እንዲሳተፉ የማበረታታት፣
- በደም ውስጥ የስኳር ማነስ ሲያጋጥም ስለሚታዩ ምልክቶችና ሕክምናውን ለትምህርት ቤቱ የማሳወቅና ይህ ዓይነት ችግር ሲያጋጥም ለልጆች የሚሰጥ መክሰስ/ምግብ ወደ ትምህርት ቤታቸው ይዘው እንዲሄዱ የማድረግ ኃላፊነቶች አሉባቸው፡፡

የሕክምና ቡድናችሁ ኃላፊነቶች

ሐኪማችሁ ስለስኳር ህመማችሁ ህክምና ጉዳይ ዋናው ኃላፊ ነው። ከተግባራቱ መካከልም፡-

- ስለስኳር ህመም፣ ኢንሱሊንና ስነምግብን አስመልክቶ ለእናንተና ለቤተሰባችሁ ትምህርት የመስጠት፣
- በደማችሁ የስኳር ምርመራ ውጤት ተመስርቶ መውሰድ ያለባችሁን የኢንሱሊን ዶዝ መወሰን፣
- አካላዊና አዕምሯዊ ዕድገታችሁን የመከታተል፣
- በስኳር ሕመሙ ምክንያት ውስብስብ የጤና ችግሮች እንዳይፈጠሩ የመከታተል፣
- አስቸኳይ ችግሮች ሲፈጠሩ ስለኢንሱሊንና ስለደም ስኳራችሁ መጠን ለማማከር እንዲችል በስልክ የመገኘት ሃላፊነቶች አለብት።

ነርስና የስኳር ሕመም ባለሙያ ወይም አስተማሪ ስለኢንሱሊን መርፌ አወጋግ፣ የደም ምርመራ ስለማድረግ፣ ስለምርመራ ውጤት አመዘጋገብና አያያዝና መቼ ወደ ሐኪማችሁ መሄድ እንዳለባችሁ ሊያስተምሯችሁ ይችላሉ።

የስኳር ሕመማችሁን በራሳችሁ መከታተልና መቆጣጠር እስከምትችሉ ድረስ የሰለጠነ የስኳር ሕመም ነርስ በዚህ መጽሀፍ የተጠቀሱትን ቁምነገሮች በሙሉ ሊያስጨብጧችሁ ይችላሉ።

የስኳር ሕመምተኞች ጉዞ

እናንተና ቤተሰባችሁ ለጉዞ እንዴት ትዘጋጃላችሁ?

ሁልጊዜ አስቀድማችሁ አቅዱ። ለረጂም ሰዓት የአካል እንቅስቃሴ ሳታደርጉ በመኪና ወይም በአውሮፕላን ውስጥ በመቀመጣችሁ ምክንያት የደማችሁ ስኳር መጠን ስለሚጨምር ኢንሱሊንና የምርመራ ስትሪፖች በብዛትና የደም ስኳር መለኪያ መሣሪያችሁን (ግሉኮ ሜትር) መያዝ አለባችሁ። ምግብ በመያዝ የምትመገቡበትን ሰዓት ጠብቃችሁ መመገብና ኢንሱሊን የምትወስዱበትን ፕሮግራም አክብራችሁ መውሰድ አለባችሁ።

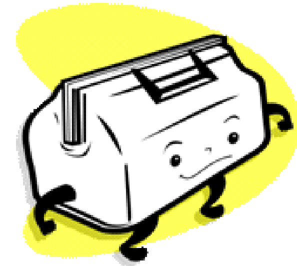
አስቀድመው ሳያቅዱና በቂ ዝግጅት ሳያደርጉ ከከተማ የሚወጡ በርካታ የስኳር ሕመምተኛ ልጆች ለችግር ሲዳረጉ ይታያል። የስኳር ሕመምተኛ ልጆች የዓይነት-1 የስኳር ሕመምተኛ መሆናቸውንና ኢንሱሊን እየወሰዱ መሆናቸውን የሚገልጽ መታወቂያ ሊይዙ ወይም አምባር መሰል ነገር በክንዳቸው ማሰር ወይም በአንገታቸው ማጥለቅ ይገባል። ምናልባትም አደጋ ቢደርስባቸውና ቤተሰብ በአካባቢው ባይኖር ለሕክምና ባለሙያዎች በቂ መረጃ ስለሚሰጥ ተገቢውን ሕክምና ለማግኘት ይጠቅማል። አስቀድሞ በቂ ዝግጅት የተደረገበት ጉዞ ያለእንከን ፍላጎታችሁን አሳክታችሁ እንድትመለሱ ይጠቅማችኋል።

የጉዞ ኪታችሁ (ሳጥናችሁ) ለስኳር ሕመም ህክምና ጠቃሚ በሆኑ ቁሳቁሶች መሞላት አለበት፡፡ ከእነዚህም መካከል፡

1. ኢንሱሊን በበቂ መጠን፣

2. ምናልባትም ሊሰበርባችሁ ቢችል እጥረት እንዳይፈጠር ኢንሱሊን የያዙ ተጨማሪ ብልቃጦች፣

3. ሲሪንጅና መርፌ፣



4. የደም ስኳር መለኪያ ሜትርና የምርመራ ስትሪፖች፣

5. የደም ምርመራ ውጤት መመዝገቢያ መዝገብ፣

6. የሐኪማችሁን የስልክ አድራሻ፣

7. ለስኳር ህመምተኛው ልጅ ሕክምና ሊሰጥ የሚችልና በአካባቢው የሚገኝ ሆስፒታል የስልክ አድራሻ፣

8. መክሰስ/ምግብ፣.

9. ቴርሞሜትር፣

10. ለትኩሳት ማስታገሻ መድኃኒት፣

11. የመቁሰል ወይም የመቆረጥ አደጋ ቢያጋጥም ማጠቢያ አልኮልና መሸፈኛ ባንዴጅ (ፋሻ)፣

12. ጸረ- ተዋሕስያን መድኃኒት (አንቲባዮቲክ ቅባት) ፣

<u>ልብ በሉ</u>፡- ጉዟቸሁ በአውሮፕላን ከሆነ የኢንሱሊን ኪታችሁን በእጃችሁ ይዛችሁ መግባት እንጂ ከሻንጣችሁ ጋር ማስጫን የለባችሁም፡፡

የስኳር ሕመምተኛ ሕጻናት ስነልቦናዊ ጉዳዮች

የስኳር ሕመም የልጆችን ስነልቦና ሊጎዳ ይችላል?

ልጆች ምንጊዜም ወላጆቻቸውን ያምናሉ፡፡ ወላጆች ልጆቻቸውን ደኅና ናችሁ ብለው ከነገሯቸው ደህና ነን ብለው ያምናሉ፡፡ ሁልጊዜም ልጃችሁ ጤናማ እንደሆነ ንገሩት፡፡ ማንኛውም ልጅ የሚያደርገውን ልጃችሁም እንዲያደርግ ፍቀዱለት፤ አበረታቱትም፡፡ ጉድለት ወይም ችግር አለብኝ ብሎ ማሰብ የለበትም፡፡ የደሙን ስኳር መቆጣጠር እስከቻለ ድረስ ጤናማ ነኝ ብሎ ማሰብ አለበት፡፡ የማይሆን ተስፋ ግን ልትሰጡት አይገባም፡፡ እውነቱን ማዎቅ አለበት፡፡

የልጃችሁን የግል ጉዳይ ጠብቁ

የልጃችሁን የስኳር ሕመምተኛነት ለማይመለከተው አትናገሩ። የልጁ የስኳር ሕመም የሌሎች መነጋገሪያ መሆን የለበትም። ቤተሰቡ፣ ትምህርት ቤቱ እና ድጋፍ ሊያደርጉ የሚችሉ የቅርብ ጓደኞቹ ብቻ ናቸው ስለልጁ የስኳር ሕመም ማወቅ የሚገባቸው። ማንም በልጁ ጉዳይ ለእናንተም ይሁን ለልጁ ከንፈሩን መምጠጥ የለበትም። ልጁ ማወቅ ያለበት በእርሱ ኩራት እንደሚሰማችሁ እንጂ እንደምታዝኑ መሆን የለበትም።

ወላጆች ትኩረት ሊያደርጉባቸው የሚገባቸው የተለመዱ ችግሮች ምንድን ናቸው?

ወላጆች የልጆቻቸው የደም ስኳር ሲስተካከልላቸው እንደሚደሰቱ ስለሚያውቁና ወላጆቻቸውን ማስደሰት ስለሚፈልጉ ልጆች አንዳንድ ጊዜ የደማቸው የስኳር መጠን ጤናማ እንደሆነ ዋሽተው ሊናገሩ ይችላሉ። የራሳቸውን የስኳር ሕመም ራሳቸው ማስታመም ሲጀምሩ አንዳንድ ጊዜ ተጨማሪ ምግብ በመፈለጋቸው ብቻ የደም ስኳር መጠናቸው እንደወረደ ሊናገሩ ይችላሉ። ማንም ልጅ የስኳር ሕመምተኛ መሆኑ እንደሚያሳዝነው መግለጹ የተለመደ ነው። በዚህ ምክንያት ኃዘንና ድብርት በሚሰማው ጊዜ ወላጆቹ ከጎኑ በመሆን ሊያዝናኑትና የስኳር ሕመምተኛ መሆኑ ከምንም እንደማያግደውና የደሙን ስኳር መቆጣጠር እስከቻለ ድረስ እንደማንኛውም ልጅ ጤናማ ሕይወት መምራት እንደሚችል ማስገንዘብ ይገባቸዋል።
ልጃችሁ ስለስኳሩ የምርመራ ውጤት ወይም ስለምግቡ የተሳሳተ መረጃ እንደሰጣችሁ ብትደርሱበት ከመቅጣት ይልቅ በጉዳዩ ላይ በመወያየት ችግሩ በሕይወቱ ላይ ሊያስከትል የሚችለውን ጦስ በማሳየት ማስረዳት ይመረጣል።

የስኳር ሕመምተኛ ልጅ የሚመገበው ምግብ ቤተሰቡ የሚመገበው ተመሳሳይ ምግብ መሆን አለበት። ይህ ሲሆን ቤተሰቡ ሁለት የተለያዩ ምግብ ማዘጋጀት አይጠበቅበትም፤ ልጁም ከሌላው የቤተሰቡ አባል የመለየት ስሜት አይሰማውም።

ከዓይነት-1 የስኳር ሕመም ጋር ተዛማጅ የሆኑ የጤና ችግሮችን መከላከል

የስኳር ሕመምተኛ ሕጻናት ለሌሎች በሽታዎች ተጋላጭ ናቸው?

ቆሽታችሁ ተግባሩን በተገቢው ሁኔታ እንዳያከናውን ዕክል የሚፈጥሩ ችግሮች የታይሮይድ ዕጢን ተግባርም ያስተጓጉላሉ። በመሆኑም የታይሮይድ ዕጢ ተግባሩን ማከናወን ተስኖት ሐይፖታይሮይዲዝም (Hypothyroidism) እንዳይከሰት አስፈላጊው ክትትል መደረግ አለበት። ሐይፖታይሮይዲዝም የልጆችን ጤናማ ዕድገትና ጥንካሬ ያሰናክላል። ይሁን እንጂ ይህን ችግር በቀላሉ በመድሃኒት (በክኒን) መከላከል ስለሚቻል ወቅታዊ ክትትል ማድረግ ተገቢ ነው። ከዚህም በተጨማሪ የስኳር ሕመምተኛ ልጆች ሴሊያክ (Celiac) ለተባለ የሆድ ሕመም ተጋላጭ ናቸው። ልጆች ይህ ችግር ሲያጋጥማቸው ከስንዴና መሰል የእህል ዓይነቶች የሚገኘውን ግሉተን (gluten) የተሰኜ የፕሮቲን ንጥረ ነገር በአግባቡ መጠቀም ይሳናቸዋል። ልጁ በአግባቡ እያደገ ካልሆነ ወይም ተቅማጥ የሚያስቸግረው ከሆነ ወላጆች የልጃቸውን ሐኪም ማማከር አለባቸው።

ከፍተኛ የደም ስኳር የተወሳሰበ የጤና ችግር ያስከትላል ሲባል ምን ማለት ነው?

የስኳር ሕመም በቂ ቁጥጥር ካልተደረገበት በሂደት በዓይን፣ በኩላሊት፣ በልብ የደም ስሮችና በነርብ ስርዓት ላይ በመከማቸት በአግባቡ ካልታከመ የዓይን ብርሃን ማጣትን፣ የልብ ድካምን፣ የኩላሊትና የነርብ ስርዓት መጎዳትን ሊያስከትል ይችላል፡፡

በመሆኑም ዕድሜያቸው ከ10 ዓመት በላይ የሆነና ለአምስት ዓመት ወይም በላይ የስኳር ሕመምተኛ የሆኑ ልጆች፡-

- ከስኳር ሕመም ጋር በተያያዘ ሊከሰቱ ለሚችሉ ችግሮች በየወቅቱ የዓይን ሕክምና ማድረግ አለባቸው፣
- የኩላሊት ጉዳትን በወቅቱ ለማወቅና ለመታከም የሽንት ምርመራ ማካሄድ አለባቸው፣
- በቤተሰባቸው የልብ ህመም ታሪክ ካለ በየወቅቱ የደም ቅባት/ኮሌስትሮል ምርመራ ማካሄድ አለባቸው፤
- የምርመራዎች ድግግሞሽ በመጀመሪያው የምርመራ ውጤት ላይ የሚመረኮዝ ይሆናል፡፡

ለተጨማሪ ምክር ሐኪማችሁን ጠይቁ፡፡

በስኳር ሕመም ምክንያት ሊከሰቱ የሚችሉ አብዛኛዎቹ የጤና ችግሮች ሳይባባሱ ከታወቁ የስኳር ሕመም ክትትልን በማሻሻል ሊስተካከሉ የሚችሉ መሆናቸውን መገንዘብ ያስፈልጋል፡፡

ከስኳር ሕመም መዳን ይቻላል?

በአሁኑ ወቅት ለስኳር ሕመም ፍቱን መድኃኒት የለም፡፡ ይሁን እንጂ ሕመሙን በመቆጣጠር ጤናማ ሕይወት ለመምራት የሚያስችሉ የሕክምና አማራጮች አሉ፡፡ የስኳር ሕመምተኞች ተገቢውን ክትትል እስካደረጉና የደማቸውን ስኳር መቆጣጠር እስከቻሉ ድረስ እንደማንኛውም ሰው ሰርተው መኖር ይችላሉ፡፡ የስኳር ሕመምን አስመልክቶ በዓለም ላይ ከፍተኛ የምርምር ስራዎች እየተካሄዱ ስለሆነ በቅርቡ መድኃኒት ሊገኝ እንደሚችል ተስፋ አለ፡፡ እስከዚያው ድረስ ግን ኢንሱሊን፣ ምግብና የአካል እንቅስቃሴን በማመጣጠን የደም ስኳርን መቆጣጠርና የኤ1ሲ መጠን ወደ 7% አካባቢ እንዲሆን ከመስራት የተሻለ አማራጭ የለም፡፡ ምን ጊዜም ማስታወስ ያለባችሁ የስኳር ሕመምተኛ ልጆች ጤናማ መሆናችሁንና ማንኛውም ሰው መስራት የሚችለውን ሁሉ መስራት የምትችሉና መሆን የምትፈልጉትን መሆን የምትችሉ መሆናችሁን ነው፡፡

የስኳር ሕመም ክትትል ቡድን

የስኳር ሕመም ክትትል ቡድን በስኳር ሕመምተኛ ልጆች እንክብካቤ የሰለጠነ ሐኪም፣ የስኳር ሕመም አሰልጣኝና ማኅበራዊ ሰራተኛን ያካትታል፡፡

ሐኪሟ ልጁን ስለኢንሱሊን መርፌ አወጋግ እያስተማሩ

የስኳር ሕመም አስተማሪዋ/ባለሙያዋ ስለስኳር ሕመም ልጆችን እያስተማሩ

የማህበራዊ ኑሮ ሰራተኛው ስለደም ስኳር ምርመራ ውጤት አመዘጋገብ ለስኳር ሕመምተኛ ልጅና ለእናቱ ድጋፍ እያደረጉ

የድጋፍ ቡድን ሚና

የስኳር ሕመምተኛ ልጆችና ወላጆቻቸው የብቸኝነት ስሜት እንዳይሰማቸው ምን ሊደረግ ይቻላል?

የስኳር ሕመምተኛ ሕጻናት በስኳር ሕመምተኝነታቸው የሚኖራቸውን አመለካከት ለማስተካከልና በወላጆች መካከል መደጋገፍና መማማር እንዲኖር የስኳር ሕመም ድጋፍ ቡድኖች ከፍተኛ ጠቀሜታ አላቸው። እነዚህ ቡድኖች ስለስኳር ሕመምና ስለ ጤናማ የአመጋገብ ስርዓት መረጃ የሚለዋወጡባቸውና የሚማማሩባቸው መድረኮች በመሆንም ይጠቅማሉ።

በድጋፍ ቡድኑ አማካይነት የአሜሪካና የሕንድ ስኳር ሕመምተኛ ሕጻናት በኢንተርኔት የታገዘ ስብሰባ ሲያከሄዱ

ለስኳር ሕመምተኛ ሊደረግ የሚገባው የእግር ጥንቃቄ

የስኳር ሕመምተኞች ለእግራቸው ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸው፡፡ የስኳር ሕመም ደም ወደ እግር በፍጥነት እንዳይንሸራሸር ያደርጋል፡፡ ከፍተኛ የደም ስኳርም በእግር ላይ ሊከሰት የሚችል ቁስል በቶሎ እንዳይድን ያደርጋል፡፡ የእግር ነርቮች ስለሚጎዱም በእግር ላይ የሚከሰትን ቁስለት በቶሎ ማወቅ ይከብዳል፡፡

እግራችሁን ለብ ባለ ውሃና በሳሙና በየዕለቱ ታጠቡ

እግራችሁን በተለይም የጣቶቻችሁን መካከል በደምብ አዳርቁ

የእግራችሁን ቆዳ ልስላሴ በቅባት መጠበቅ አለባችሁ፡፡ ሆኖም የጣቶቻችሁን መካከል መቅባት የለባችሁም

እግራችሁ እብጠት፣ ቁስል፣ ወይም ሌላ ችግር እንዳይኖረው ሁልጊዜ መፍቀድ አለባችሁ፡፡ የሆነ ችግር ካያችሁ ወዲያውኑ ለሐኪማችሁ ንገሩ፡፡

ጥፍራችሁን በጥንቃቄ ቁረጡ፤ መቀስ አትጠቀሙ

ንጹሕና ለስላሳ ካልሲ ተጠቀሙ፤ እግራችሁ ሙቀት ሊሰማውና ደረቅ መሆን አለበት፡፡

ለስኳር ሕመምተኛ የተሰሩ ምቹ ጫማዎችን ተጫመቱ/ ልበሱ።

በቤት ውስጥም ይሁን ውጭ በባዶ እግራችሁ ፈጽሞ አትጓዙ፡፡

ጫማችሁ ሚስማር፣ ጠጠር ወይም ሌላ እግራችሁን ሊጎዳ የሚችል ነገር እንዳይገባበት ዘወትር ፈትሹ፡፡

ዶ/ር ሳንቶሽ ጉፕታ በሕንድ ተወልደው በዚያው በትውልድ አገራቸው አድገዋል፡፡ ከላክናው ዩኒቨርሲቲ በሕክምና ዲግሪያቸውን ካገኙ በኋላ በሕጻናት ሕክምና ለከፍኛ ትምህርት ወደ እንግሊዝ አገር ሄዱ፡፡ ከለንደን ዩኒቨርሲቲ በሕጻናት ጤና አጠባበቅ ዲፕሎማቸውን ካገኙ በኋላ በእንግሊዝ አገር የሮያል ኮሌጅ ኦፍ ፊዚሽያንስ አባል ሆኑ፡፡ እንደ አ.አ. በ1970 ደግሞ በሴንት ሉዊ የዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ ሕክምና ት/ቤት ለፔዲያትሪክ ኢንዶክሪኖሎጂ ፌሎሽፕ ፕሮግራም ወደ አሜሪካ አቀኑ፡፡ የአሜሪካ ፔዲያትሪክ ኢንዶክሪኖሎጂ ቦርድ አባል ናቸው፡፡ የዋሽንግተን ዩኒቨርሲቲ የሕክምና ፋኩልቲን የተቀላቀሉ ሲሆን በኋላም ወደ ተባባሪ ፕሮፌሰርነት አድገዋል፡፡ እንዲሁም በአሜሪካን አገር ዕውቅና ያላቸው የስኳር ሕመም አሰልጣኝ (Certified Diabetes Educator) ናቸው፡፡ እንደ አውሮፓውያን የዘመን አቆጣጠር ከ2006 ጀምሮ ለአስር ዓመታት ያህል በየዓመቱ ለበርካታ ወራት በሃሪድዋርና ብሪንዳባን (ሰሜናዊ ሕንድ) ራማ ክሪሽና ሚሲዮናዊ ሆስፒታል በመገኜት ትኩረት ለተነፈጋቸው የዓይነት-1 ስኳር ሕመምተኞች አጠቃላይ የስኳር ሕመም ሕክምና ፕሮግራም የመንደፍና የማዳበር ስራ አከናውነዋል፡፡ ፕሮግራማቸው አሜሪካን አገር ከባለቤታቸው ከዶ/ር ጂተንድራ ጉፕታ ጋር ባቋቋሙት ማናቭ ሴቫ ፋውንዴሽን ይደገፍ ነበር፡፡ እንዲሁም ዓለም አቀፉ የስኳር ሕመም ፌደሬሽንና ኢንሱሊን ለሕይወት የተሰኜ የአሜሪካ ድርጅት ፕሮግራማቸውን ይደግፉላቸው ነበር፡፡ በዓለም አቀፉ የስኳር ሕመም ፌደሬሽን ተቀባይነትን ያገኜ በሕንድ ዕውቅና ያለው የስኳር ሕመም አሰልጣኝ ፕሮግራም መስርተዋል፡፡ ዶ/ር ሳንቶሽ ጉፕታ አንድ ወንድና አንድ ሴት ልጆቻቸውንና ሶስት የልጅ ልጆቻቸውን ያካተተ በፍቅር የተሞላ ቤተሰብ አላቸው፡፡ በአሁኑ ወቅት በሀገረ አሜሪካ ፍሎሪዳ ውስጥ ከባለቤታቸው ጋር ይኖራሉ፡፡