

የስኳር በሽታ ምንድነው?

የስኳር በሽታ በደም ውስጥ ከመጠን በላይ ግሉኮስ ሲኖር የሚፈጠር በሽታ ነው። የዚህ መንስኤ በተፈጥሮ ከጣፊያ የሚመነጭ ኢንሱሊን የተባለ ኬሚካል በቂ በሆነ መጠን ወይ ፈጽሞ አለመመረት ነው።

ግሉኮስ ስኳርነት ካላቸው ምግቦች የሚገኝ ለሰውነት ጉልበት የሚሰጥ ንጥረ ነገር ነው። ኢንሱሊን በደም ውስጥ ያለ ግሉኮስ ወደሚፈለግበት የሰውነት ክፍል እንዲገባ ያደርጋል። ለምሳሌ ጡንቻ እና ሌላ የሰውነት ክፍሎች ቤቶች ከሆኑ፤ ግሉኮስ ወደቤቱ እንዲገባ የሚያደርገው ቁልፍ ኢንሱሊን ነው። ኢንሱሊን ከሌለ፤ በደም ውስጥ ያለው ግሉኮስ ወደሚፈለግበት የሰውነት ክፍል አይገባም። ከምግብ የሚገኘው ግሉኮስ በደም ውስጥ እየገባ መከማቸቱ ይቀጥላል። ስለዚህ የደም የግሉኮስ መጠን እየጨመረ ይሄዳል። ይህም የስኳር በሽታ ዋና ምልክት ነው።

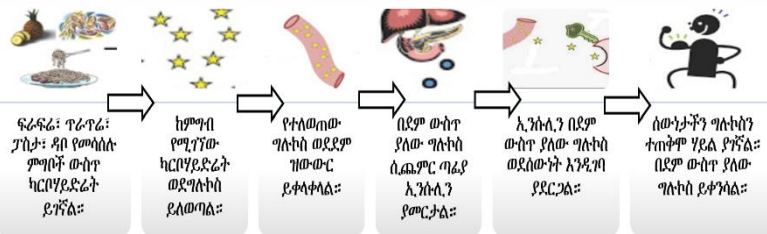
ሲጃራ ማጨስ፣ ወፍረት፣ የሰውነት እንቅስቃሴ አለማድረግ፣ የደም ግፊት ህመም፣ የኮሌስትሮል ከፍተኛ መሆን ለስኳር በሽታ ያጋልጣል። ቤተሰቦቻቸው የስኳር በሽታ የነበረባቸው ወይም በእርግዝና ጊዜ የደም ስኳር ከፍ የሚልባት ሴት የስኳር በሽታ የመያዝ እድላቸው ከፍ ያለ ነው።

በብዛት የሚታወቁ ሶስት አይነት የስኳር በሽታ አይነቶች አሉ።

- 1. አይነት አንድ (Type I diabetes):-** ብዙ ጊዜ በልጅነት ይጀምራል። በሽታኞች በሰውነታቸው ውስጥ ኢንሱሊን አይመረትም። ስለዚህ ምትክ ኢንሱሊን ያስፈልጋቸዋል።
- 2. አይነት ሁለት (Type II diabetes):-** ብዙ ጊዜ በጎልማሶች እና በአዛውንቶች ላይ ይታያል። በመጀመሪያ የኢንሱሊን ማምረቻ (ጣፊያ) ስራውን ይቀንሳል። ቀስ በቀስ ግን የኢንሱሊን ምርት ይቆያል። ለህመምተኞች የህክምና ክትትል ያስፈልጋቸዋል። የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ እና የአመጋገብ ልማድን መለወጥ የህክምናው አካል ነው።
- 3. በእርግዝና ጊዜ የሚከሰት የስኳር በሽታ (Gestational diabetes):-** ይህ በእርግዝና ጊዜ የደም ግሉኮስ መጨመር በሚገባ ህክምና ካልተደረገለት የእናት እና የጽንሱ ጤንነት ላይ አደጋ ይጥላል። ብዙ ሴቶች ከወለዱ በሃላ የደም ስኳር መጠን ይስተካከላል። ነገር ግን ወደፊት የስኳር በሽታ የመያዝ እድላቸውን ከፍ ያለ ነው።



የስኳር በሽታ ዋና ምልክቶች የማይቆርጥ የውሃ ጥም፣ የረሃብ ስሜት፣ ቶሎ ቶሎ የውሃ ሽንት ማስቸገር ናቸው። በተጨማሪ የቆዳ መድረቅ፣ ድካም፣ ቁስል ለመዳን ረጅም ጊዜ መፍጅት፣ እና አይን ብሽታ ሌሎች የስኳር በሽታ ምልክቶች ናቸው።



- የስኳር በሽታን ለመርመር የሚረዱ ሁለት ቀላል መንገዶች አሉ።
1. የመጀመሪያው ከጣት ላይ ጠብታ ደም በመውሰድ ደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን መለካት ነው። ጤናማ ሰው በባዶ ሆኖ የደም ስኳር ሲለካ ከ126 በታች ይሆናል። ከምግብ በሃላ ከተለካ ከ180 በታች ይሆናል።
 2. የኤዋንሲ (A1C) ምርመራ በደም ላይ የሚደረግ ሲሆን፣ ላለፉት ሶስት ወራት በደም ውስጥ ያለውን አማካኝ የግሉኮስ መጠን ይገልጻል። ጤናማ ሰው የኤዋንሲው ውጤት ከ6.5% በታች ነው።

ስኳር በሽታ በአሜሪካ ውስጥ ብቻ ሰላሳ ሚሊዮን ሰዎችን እንደሚያጠቃ ያውቃሉ?

በአለም ጤና ድርጅት መሰረት በአለም ዙርያ 425 ሚሊዮን ሰዎች የስኳር በሽታ ተጠቂዎች ናቸው (2014)። በ2016 ብቻ 1.6 ሚሊዮን ሰዎች በስኳር በሽታ ምክንያት ህይወታቸው አልፏል።

የህክምና ክትትል ያልተደረገለት ወይም ከቁጥጥር ውጭ የሆነ የስኳር በሽታ ለተለያዩ የጤና እክሎች ያጋልጣል። ለምሳሌ፣ የኩላሊት በሽታ፣ የነርቭ በሽታ፣ የአይን መታወር፣ ጋንግሪን፣ እና ሌሎችም ናቸው።

የስኳር በሽታ ማዳን ወይም እንዳይከሰት ማድረግ አይቻልም። ነገር ግን ከስኳር በሽታ ጋር ተያይዘው የሚመጡ ሌሎች ህመሞችን መቀነስ እና ማዘግየት የስኳር በሽታ ህክምና ዋና አላማ ነው። የደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን በህክምና፣ በምግብ፣ እና በሰውነት እንቅስቃሴ በመቀነስ፣ ረጅም እና ጤናማ እድሜ መኖር ይቻላል።

ለበሽታው የተጋለጡ ሰዎች (ለምሳሌ በቤተሰብ የስኳር በሽታ ካለ)፤ የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ጤናማ እና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ፣ ሲጃራ የሚያጨሱ ከሆነ መተው ጥሩ እርምጃ ነው። በግዜው ህመም ባይኖር እንኳን፣ የስኳር በሽታ ህክምና መቀጠል እንዲሁም ሃኪም ያዘዘውን መድሃኒት መውሰድ አስፈላጊ ነው።