ሜትፎርሚን (Metformin HCL)

የመድሃኒት ስም ጀነሪክ፡- ሜትፎርሚን

የሜትፎርሚን ብራንድ ስሞች፡- ግሉኮፌጅ (Glucophage)፣ ፎርታሜት (Fortamet) ወይም ግሉሜትዛ (Glumetza) እና ሌሎች **ምድብ፡-** ባይጉዋናይድ

ሜትፎርሚን ለምን ይታዘዛል?

ሜትፎርሚን አይነት 2 ስኳር በሽታ (Type II diabetes mellitus) ያለባቸው ሰዎች፤ በደማቸው ያለውን የግሉኮስ መጠን ለማስተካከል የሚታዘዝ መድሃኒት ነው።

ሜትፎርሚን ለሌሎች ህመሞች ሊታዘዝ ይችላል። ቅድመ ስኳር በሽታ(Pre-diabetes)፣ በእርግዝና ግዜ ለሚከሰት የስኳር በሽታ(Gestational Diabetes)፣ ፓሊሲስቲክ ኦቫሪ ሲንድሮም(Polycystic ovary syndrome) ለተባለ የሴቶች የማህጸን ህመምን እንደምሳሌ መጥቀስ ይቻላል።

እንዴት ነው የሚሰራው?

ሜትፎርሚን በደም ውስጥ ያለውን ግሉኮስ በተለያየ መንገድ ይቀንሳል።

- ኢንሱሊንን በመርዳት ከደም ውስጥ ወደጡንቻ ህዋስ የሚገባውን ግሉኮስ መጠን ይጨምራል።
- ጉበት ውስጥ የተከማቸውን ግላይኮጅን(glycogen) ወደግሉኮስ እንዳይለወጥ ይረዳል። ይህም ከጉበት ወደ ደም የሚገባውን የግሉኮስ መጠን እንዲቀንስ ያደርገዋል።
- በምግብ ልመት ከትንሿ አንጀት የተገኘውን ግሉኮስ ወደደም ስርአት ሲገባ እንዲቀነስ ያደርገዋል።

እነዚህን መንገዶች ተጠቅሞ በደም ውስጥ ያለውን የግሉኮስ መጠን እንዲቀንስ ያደርጋል። ሜትፎርሚን፤ የስኳር በሽታን ይቆጣጠራል እንጂ አያድንም። የደም ግሉኮስ መጠን ቢስተካከል እንኳን፤ መድሃኒትዎን መውሰድ እንዳያቋርጡ። አመጋገብን መቆጣጠር እንዲሁም የሰውነት እንቅስቃሴ ማዘውተር፤ የስኳር በሽታ ህክምና አካል መሆኑን አይዘንጉ።

ሜትፎርሚን በምን መልኩ ታሽጎ ይመረታል?

በአፍ የሚወሰድ ክኒን(tablet) ወይም በብጥብጥ ፈሳሽ (solution) መልክ ይዘጋጃል። የሜትፎርሚን ክኒን ቶሎ የሚሰራ(immediate release) ወይም ዘግይቶ የሚሰራ(long acting or extended release) ሊሆን ይችላል። ከተዋጡ በሃላ ዘግይተው የሚሰሩ (long acting or extended release) መድሃኒቶችን መስበር፣ ማኘክ፣ ወይም መዳመጥ የለብዎትም።

ከመጠቀምዎ በፊት ማወቅ ያለብዎት ምንድነው?

- እርጉዝ ሴት ከሆኑ፡- ሜትፎርሚን በጽንስም ሆነ በነፍሰጡር ሴት ጤና ላይ ችግር አያስከትልም።
- የሚያጠቡ እናት ከሆኑ፡- ሜትፎርሚን በጡት ወተት ውስጥ ስለሚኖር አማራጭ መንገድ ለመፈለግ ዶክተርዎን ያማክሩ።
- ሜትፎርሚንን በሚወስዱበት ግዜ አልኮል መጠጣት አይመከርም።
- ለረጅም ግዜ ሜትፎርሚን የሚወስዱ ሰዎች የቫይታሚን ቢ12 ማነስ ሊያጋጥማቸው ይችላል። ይህ ቫይታሚን የአእምሮ እና የደም ጤንነት ላይ አሉታዊ ሚና አለው። ብዙ ግዜ ቫይታሚን ቢ12 ከአሳ፣ ከእንቁላል፣ እና ከስጋ ምግቦች ይገኛል። ነገር ግን ሜትፎርሚን የሚወስዱ ሰዎች፤ ቫይታሚኑ ከአንጀታቸው ወደሰውነታቸው በሚገባ መልኩ አይሰርግላቸውም። ዶክተርዎ የምርመራ ውጤትዎን አይቶ ካስፈለገ ይህን ቫይታሚን በክኒን መልክ ሊያዝልዎት ይችላል።

የሜትፎርሚን ትክክለኛ አወሳሰድ

የሀኪምዎን ትእዛዝ በጥንቃቄ ይከተሉ።

የሚወስዱበት ሰአት፡- ዘግይቶ የሚሰራ (Extended Release, Long Acting) ሜትፎርሚን ከሆነ በራት ሰአት ይውሰዱ። የተቀሩት የሜትፎርሚን አይነቶች ቀንም ሆነ ማታ መውሰድ ይቻላል። በየእለቱ በተመሳሳይ ሰአት መዋጥ መድሃኒትዎን ሳይረሱ እንዲወስዱ ይረዳዎታል።

ሜትፎርሚንን ከምግብ ጋር መውሰድ ይመከራል።

መድሃኒቴን መዋጥ ከረሳሁ ምን ማድረግ አለብኝ?

ወድያው እንዳስታወሱ ይውሰዱ። ብዙ ሰአት ካለፈ ይተውት እና በሚቀጥለው የመድሃኒት መውሰጃ ግዜዎ የተለመደውን መጠን ይዋጡ። የረሱትን ጨምረው ለመዋጥ እንዳይሞክሩ።

በዚህ መድሃኒት ምክንያት ሊከሰቱ የሚችሉ የጤና ችግሮች

ሜትፎርሚን የሚወስዱ ሰዎች ብዙ ግዜ ይስማማቸዋል። ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች ሜትፎርሚን ሲወስዱ የሆድ ህመም ሊያጋጥማቸው ይችላል። ለምሳሌ ያህል ተቅማጥ/ድርቀት፣ የምግብ አለመንሸራሸር፣ ፈስ(flatulence/gas) እና ሆድ መጮህ፣ አፍ ላይ የብረት ጣእም እንዲሁም ሆድን የመጭነቅ ስሜት ሊሰማቸው ይችላል። ይህ ምልክት ከግዜ በሃላ ሊጠፋ ይችላል። ከምግብ ጋር መውሰድ እነዚህን ምልክቶችን ለመቀነስ ይረዳል። ከሚችሉት በላይ ከሆነ ግን ሃኪምዎን ያማክሩ።

አንዳንድ ዘግይቶ የሚሰራ (ግሉኮፌጅ ኤክስ-አር (Glucophage XR)፣ ፎርታሜት (Fortamet) ወይም ግሉሜትዛ (Glumetza)) የተባሉት የሜትፎርሚን መድሀኒቶች የሚወስዱ ሰዎች በሰገራ ውስጥ ክኒን የሚመስል ነገር ሊያዩ ይችላሉ። ይህ ምንም ችግር የለውም። እነዚህ መድሃኒቶች በሃያ አራት ሰአት ውስጥ መድሃኒቱን ቀስ በቀስ እንዲለቁ የሚያደርጋቸው የሚጠቀለሉበት ነው። ይህ ለየት ያለ መጠቅለያ በጨጓራም ሆነ በአንጀት ላይብላላ ይችላል። መድሃኒቱን ግን እንደማጥለያ ቀስ እያለ ማሳለፍ ይችላል። ስለዚህ በሰገራ ውስጥ ክኒኑ እንዳለ የወጣ ይመስላል። ውስጡ መድሃኒት የለም፤ ባዶ ቀፎ ነው።

ለዚህ መድሃኒት የሃኪም ክትትል ያስፈልገኛል?

እንደዶክተርዎ ምክር፣ በአመት አንድ ግዜ ወይም በየመንፈቁ፣ አንዳንዴ በየሶስት ወሩ ሀኪምዎ ጋር መሄድ ያስፈልጋል። የኩላሊትዎን ጤንነት እና በደምዎ ያለውን ቫይታሚን ቢ12 በየግዜው መመርመር ሜትፎርሚንን ለጤናዎ ጥቅም እንጂ ጉዳት እያስከተለ እንዳልሆነ ለማረጋገጥ ይረዳል። በተጨማሪ የደም ግሉኮስ እና ኤዋንሲ(A1C) በየግዜው መለካት ያስፈልጋል።

መድሃኒቱ መቀመጥ ያለበት ቦታ

መድሃኒትዎን፤ ሙቀት እና ቅዝቃዜ የማይበዛበት፤ ደረቅ ቦታ ያስቀምጡ። መድሃኒትን መታጠቢያ ቤት ማስቀመጥ አግባብ አይደለም። ህጻናት እና የቤት እንስሳት የማይደርሱበት ቦታ ያስቀምጡ።

የላክቲስ አሲዶሲስ (Lactic Acidosis) ማስጠንቀቂያ

የኩላሊት ህመም ያለባቸው ሰዎች፤ ሜትፎርሚንን ከሰውነታቸው በሚገባ መልኩ አያስወግዱም። ሜትፎርሚን በሰውነት ሲከማች ለጤና አስጊ የሆነ ላክቲክ አሲዶሲስ የተባለ ህመም ሊከሰት ይችላል። ይህ የሚከሰተው እጅግ አልፎ አልፎ ቢሆንም፤ ምልክቶቹን እና ቢከሰት ምን ማድረግ እንዳለብዎ ማወቅ አይከፋም።

የላክቲክ አሲዶሲስ ምልክቶች የጡንቻ ህመም፣ የመተንፈሻ አካላት መጨናነቅ፣ በጭንቅ መተንፈስ፣ ቶሎ ቶሎ አየር መሳብ፣ ጥልቅ ድካም መሰማት፣ማንቀላፋት፣ እና የሆድ መጨነቅ ናቸው።

የኩላሊት ህመም ያለባቸው ሰዎች፤ ሜትፎርሚንን ከሰውነታቸው በሚገባ መልኩ አያስወግዱም። ሜትፎርሚን በሰውነት ሲከማች ለጤና አስጊ የሆነ ላክቲክ አሲዶሲስ የተባለ ህመም ሊከሰት ይችላል። ይህ የሚከሰተው እጅግ አልፎ አልፎ ቢሆንም፤ ምልክቶቹን እና ቢከሰት ምን ማድረግ እንዳለብዎ ማወቅ አይከፋም።

የላክቲክ አሲዶሲስ ምልክቶች የጡንቻ ህመም፣ የመተንፈሻ አካላት መጨናነቅ፣ በጭንቅ መተንፈስ፣ ቶሎ ቶሎ አየር መሳብ፣ ጥልቅ ድካም መሰማት፣ማንቀላፋት፣ እና የሆድ መጨነቅ ናቸው።

በሜትፎርሚን ምክን ያት ሊመጣ የሚችል ላክቲክ አሲዶስሲስን ለመከላከል፤ የሚከተሉትን ጥንቅቃቄ መውሰድ ይችላሉ፦

- እድሜዎት ከ65 አመት በላይ ከሆነ እና ከስር የተጠቀሱት ህመም ካለብዎት፤ ለሀኪምዎ ያሳውቁ
    - ዳያቤቲክ ኪቶአሲዶሲስ (Diabetic Ketoacidosis) (የደም ግሉኮስ ከፍ ሲል የሚያጋጥም ድንገተኛ እና ከፍተኛ ህመም)
    - ስትሮክ (Stroke)
    - የልብ ድካም (Congestive Heart Failure)
    - የጉበት በሽታ
- የሚከተሉትን መድሃኒቶች ከሜትፎርሚን ጋር የሚወስዱ ህመምተኞች ለሀኪም ማማከር ይኖርባቸዋል።
    - አሲታዞላማይድ (acetazolamide) ወይም ዳያሞክስ (Diamox)
    - ዳይክሎርፌናማይድ (dichlorphenamide) ወይም ኬቭይስ (Keveyis)
    - ሜታዞላማይድ (methazolamide)
    - ቶፖይራሜት (topiramate) ወይም ቶፓማክስ (Topamax) ወይም ኪውስሚያ(Qsymia)
    - ዞኒሳማይድ (zonisamide) ወይም ዞነግራን (Zonegran)
- ራጅ የሚነሱ ከሆነ ለሀኪምዎ ሜትፎርሚን እንደሚወስዱ ይንገሩ። አንዳንድ የራጅ ምርመራ አይነቶች የአዮዲን ኮንትራስት ዳይ (iodinated contrast dye) ይጠቀማሉ። ይህን ዳይ እና ሜትፎርሚንን፤ ያለቅድመ ጥንቃቄ፣ በአንድ ላይ መጠቀም ህመምተኛውን ለላክቶስ አሲዶሲስ ሊያጋልጥ ይችላል። ቀድሞ ለመከላከል፤ ከራጅ በፊት ለሃኪምዎ ሜትፎርሚን እንደሚወስዱ ያሳውቁ። ከራጅ በፊት ምን መደረግ እንዳለበት ሀኪምዎ ይነግርዎታል

ማጣቀሻ

GLUCOPHAGE [package insert]. Princeton, NJ 08543 USA: Bristol-Myers Squibb Company, Inc.; 2018.

ቀን: 06/29/20