

ቅድመ ስኳር በሽታ (Pre-diabetes)



የጤና መረጃ በአማርኛ

የቅድመ ስኳር (Pre-Diabetes) በሽታ ምንድነው?

በደም ውስጥ ያለ ግሉኮስ መጠን ሲጨምር ነገር ግን የስኳር በሽታን ያህል ከፍተኛ ካልሆነ ቅድመ ስኳር በሽታ ወይም ፕሪ ዳያቤቲስ (pre-diabetes) ይባላል። በደም ጉሉኮስ (በባዶ ሆድ) ምርመራ ላይ 100 እስከ 125 ሚሊግራም በዴሲሊትር ወይም በኤዋንሲ(A1C) ምርመራ ከ 5.7% - 6.4% ያሳያል።።

በጤና ላይ የሚያስከትለው ችግር

የደም ግሉኮስን ካልተቆጣጠረ ቅድመ ስኳር በሽታ ያለበት ሰው ለስኳር በሽታ በከፍተኛ ደረጃ የተጋለጠ ነው። በተለይ ከ60 አመት እድሜ በታች ከሆነ፣ ውፍረት ካለ፣ በርግዝና ጊዜ የደም ግሉኮስ ከፍተኛ ከነበረ ወደስኳር በሽታ የመለወጥ እድሉ ከፍተኛ ነው።

በምርመራ ይህ የታወቀለት ሰው እራሱን እንደ እድለኛ መቁጠር ይችላል። ምክንያቱም ህመሙ ከፍቶ በስኳር በሽታ ሰበብ የሚመጡ በሽታዎች ሳይከሰቱ በፊት የጤናውን ሁኔታ ማወቅ ችሏል። ሳይቃጠል በቅጠል እንዲሉ፣ አመጋገቡን በማስተካከል፣ የአካል እንቅስቃሴ በማድረግ፣ የሃኪሙን ምክር በመከተል ቅድመ ስኳር በሽታ ወደ ስኳር በሽታ እንዳይሄድ ለማድረግ እድል አለው።

ምልክቶች

በዚህ ደረጃ ላይ እያለ ህመምተኛው ምንም ምልክት ላያሳይ ይችላል። አንዳንድ ሰዎች አንገታቸው፣ ብብታቸው፣ ጉልበታቸው፣ ክርናቸው፣ ወይም የጣታቸው መተጣጠፊያ ላይ የሚገኝ ቆዳቸው በተለየ መልኩ ይጠቁራል። ይህ ጥቁረት አንዳንዴ እድፍ ይመስላል። ነገር ግን እንደእድፍ በመታጠብ አይለቅም። ከዚህ ውጭ የማይረካ የውሃ ጥም፣ ቶሎ ቶሎ የረሃብ ስሜት ሲሰማዎት እና አሁንም አሁንም የውሃ ሽንት የሚለዎ ከሆነ ህመሙ ወደስኳር በሽታ መለወጡን ጠርጥረው ለሃኪም ማማከር ተገቢ ነው።

ለመከላከል

ቅድመ ስኳር በሽታን ለመከላከል የሚረዱ እርምጃዎች ቅድመ ስኳር በሽታ ወደ ስኳር በሽታ እንዳይሄድ ከሚረዱት ጋር ተመሳሳይ ናቸው። እነዚህም፣ የተመጣጠነ ጤናማ ምግብ መመገብ፣ በሳምንት ቢያንስ 150 ደቂቃ (በየእለቱ ቢያንስ ሃያ ደቂቃ) እንደሩጫ ያለ ስፓርት መስራት፣ ውፍረት መቀነስ፣ የሚያጨሱ ከሆነ መተው፣ እንዲሁም ከፍተኛ የደምግፊት ወይም ኮሌስትሮል ካለብዎ ህክምና መከታተል ናቸው።

ህክምና

የቅድመ ስኳር በሽታ ያለበት ሰው፣ እንደደክተሩ ምክር የደም ግሉኮስን በየጊዜው መታየት አለበት። የደም ግፊት ወይም እና ኮሌስትሮል ካለ በቂ ህክምና ማድረግ ለህመምተኛው ጤና ይመከራል። አንዳንድ ዶክተሮች የህመምተኛውን አጠቃላይ ጤና በማየት ሜትፎርሚን የተባለ ክኒን ያዛሉ። ይህ መድሃኒት የስኳር በሽታን ለማዘግየት እንዲሁም የደም ግሉኮስን ለመቀነስ ለብዙ ስኳር በሽታዎች ይታዘዛል። ምንም መድሃኒት ባይታዘዝ እንኳን አመጋገብ መለወጥ እና የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ ለወደፊቱ ጤንነትዎ አስፈላጊ መሆኑን አይዘነጉ።

	ቅድመ ስኳር በሽታ (Pre-diabetes)	ስኳር በሽታ (Diabetes)
የደም ግሉኮስ	100 - 125 ሚግ/ በዴሊ	126 በላይ
አዋንሲ(A1C)	5.7% - 6.4%	6.4% በላይ
ምልክቶች	ብዙ ሰዎች ምንም ሳይሆን ምልክት ላያሳዩም (መተጣጠፊያ ላይ ያለ ቆዳ መጥቆር ሊታይ ይችላል)	የማይረካ የውሃ ጥም፣ ቶሎ ቶሎ የመራብ ስሜት፣ ቶሎ ቶሎ የውሃ ሽንት ማለት
ተያይዞ የሚመጣ በሽታ	ስኳር በሽታ፣ የኩላሊት ህመም	የኩላሊት ህመም፣ እይነሰውርነት፣ ጋንግራን፣ የነርቭ ህመም፣ ለልብ በሽታ እና ለስተርክ መጋለጥ



እነዚህቶች ሳይሆኑት (Acanthosis nigricans)፣ አንዳንድ የስኳር እና የቅድመ-ስኳር በሽታ ህመምተኞች ላይ የሚታዩ ምልክቶች ናቸው።

