

ቤተሰብና ጓደኞች የስኳር በሽታን ጉዳይ ለመቆጣጠር ተባብረው በየጊዜው እንቅስቃሴ (ስፖርት) በማድረግና ጤና ምግብም በመምረጥ ሕመምተኛውን ለመርዳት ይችላሉ።

ስኳር በሽታን ለመቆጣጠር እንቅስቃሴ (ስፖርት) በጣም ጠቃሚ ነው። በሳምንት ቢያንስ ሦስቱ ለ 30 ደቂቃ ያህል ወንድ፣ ሴት፣ ልጅ፣ አዋቂ፣ ሳይሉ ሁሉም ስፖርት መሥራት ያስፈልጋል። ይኸውም የእግር ኳስ፣ የእጅ ኳስ፣ የባስኬት-ቦል፣ የገመድ ዝላይ፣ ደረጃ መውጣት፣ ወይም ከቤተሰብ ጋር የእግር ሽርሽር ጉዞ በመሄድ ናቸው።

የስኳር በሽታ ካለብዎት ማድረግ የሚገባ፡-

- ሓኪም ያዘዘውን መድሐኒት በጥንቃቄ መከታተል
- የደም ስኳር ብዛት በየጊዜው መለካትና መቆጣጠር
- ስም፣ አድራሻ፣ ሕመምዎንና፣ መድሐኒቶችዎን የሚነግር መታወቂያ መያዝ።
- ምቹ የሆነ ልብስና ጫማ ማድረግ
- ብዙ ውሃ መጠጣት
- እንቅስቃሴና ስፖርት ማዘውተር
- ከረሜላ፣ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ ዘቢብ፣ የመሳሰለውንም ጣፋጭ ነገሮች ይዞ መሄድ ያስፈልጋል፤ ምክንያቱም ስኳርዎ ዝቅ ቢል መጠባበቅ እንዲሆን።

ስለ ስኳር በሽታ ተጨማሪ ማስረጃ በሚከተሉት ማግኘት ይቻላል፡-

www.aha.org

www.cdc.gov

www.usda.gov

www.diabetes.org

• • •

ይህ ጽሑፍ ከሚከተሉት ምንጮች የተሰባሰበ ነው፡-

American Heart Association

American Diabetes Association

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

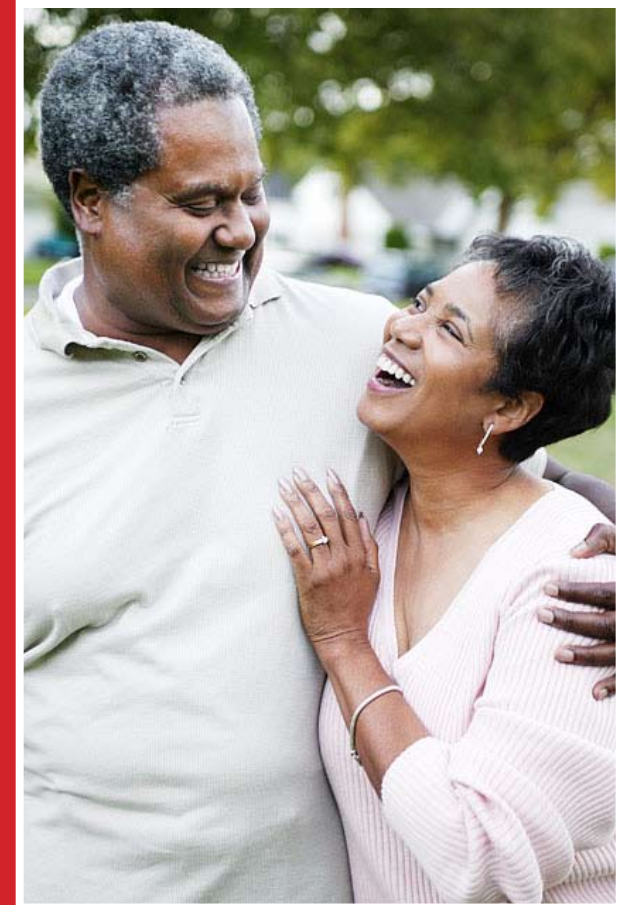
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



የስኳር በሽታ (ዲያቤቲስ)

ምንድነው?

(What is Diabetes? -Amharic)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

የስኳር በሽታ ሰውነት ኢንሱሊን የተባለውን ቅመም ሳይሠራ ሲቀር ነው። ኢንሱሊን በሰውነት የሚገኝ ቅመም (ሆርሞን) የምንበላው ምግብ ኃይል እንዲሆነንና አካላታችን ጉልበት አግኝቶ እንዲሠራ የሚያደርግ ነው። የስኳር በሽታ በደም ውስጥ ያሚገኘውን ስኳር ከሚገባው መጠን እጅግ ከፍ እንዲል ካደረገው፣ ልብ፣ አንጐል፣ ኩላሊት፣ የደም-ስሮች፣ ጥርሶች ሊጎዱ ይችላሉ። የስኳር በሽታ የዓይን መታወርን፣ የግብረ-ስጋን ተግባር መዳከምንና፣ እስከ ሞትም ሊያደርስ የሚችል ነው።

ዋናዎቹ የስኳር በሽታ ዓይነቶች፡-

1-ኛ ዓይነት - በልጆችና በጉብሎች የሚገኘው ነው። ድሮ “የልጆች ዓይነቱ” ስኳር በሽታ ተብሎ ይታወቅ ነበር።

2-ኛ ዓይነት - ይህ በብዙ ሰው የሚገኘው ዓይነቱ የስኳር በሽታ ሲሆን፣ “የአዋቂዎች ስኳር በሽታ” ተብሎ ይጠራ ነበር። ዛሬ ግን በልጆችም አዘውትሮ ይታያል፣ ምክንያቱም የዛሬ ልጆች እጅግ ውፍረት፣ የሚዛን ክብደትና አለመንቀሳቀስን ስለሚያበዙ ነው።

የእርግዝና ስኳር የሚበለውም በሽታ በአንዳንድ እርጉዞች ላይ ይገኛል።

የስኳር በሽታን እንዴት መቆጣጠር ይቻላል?

ስኳር በሽታ መድሐኒት የለውም፣ ግን ለመቆጣጠር ይቻላል፡-

- ጤና ምግብን በመብላት
- ሰውነትን በማንቀሳቀስ (ስፖርት በመሥራት)
- ሲጋራን በማቆም
- አስፈላጊ ሲሆንም ሕክምናን በማድረግ

የጤና ምግብ መመሪያዎች፡-

በየቀኑ የተለያዩ ዓይነት ምግቦችን መብላት ይገባል፣ ምክንያቱም ለሰውነታችን የሚያስፈልጉ ቪታሚንና

ንጥረ-ነገሮችን እንድናገኝ ነው። የሚበላው የምግ መጠን ግን ትንንሽ ይሁን፣ ቺፕስ፣ ኩኪስ፣ ከረሜላ፣ ቅቤ፣ ማርጀሪን፣ ማዮኔዝ፣ ጨው፣ የተጠበሱ ምግቦች፣ አይስ-ክሬም፣ ሽርቤት፣ ሶዳ። በዘይት የተጠበሱትና ብዙ ቅባት ያለባቸውን ግን በጣም አሳንሶ መብላት ይገባል።

በሌላ መንገድ ምግብን ጤና ማድረግ፡-

- ያልተጣሩና ያልተነጠሩ፣ የሙሉ ገብስ ዳቦ፣ ጥቁር ሩዝና ሌላም አዝርክቶ መብላት።
- እሽት የሆኑ አታክልትና ፍራፍሬ በመብላት።
- ፍሬዎችና የፍራፍሬ ጭማቂዎችን በመጠኑ አሳንሰው በመግዛት።

- ሲጠብሱና ሲቀቅሉም ቅባትና ዘይት በጣም በማሳነስ።
- እንዲያውም በመጥበሻ ላይ የሚረጨውን ቅባት ከሌላው ዘይቶችና ቅባቶች ይልቅ አዘውትረው በመጠቀም።
- ምግብን በዘይት ውስጥ ከመቀቀልና ከመጥበስ ይልቅ በውሃ መቀቀል፣ በእንፋሎት ማብሰል፣ በደረቅ እሳትና በከሰል ላይ መጥበስን ማዘውተር።
- ስባት ያልበዛባቸው የምግብ ዓይነቶችን መምረጥ፡ (ዶሮ፣ ቀይ የበሬ ስጋ፣ ተርኪ፣) ወተትም ስባት የሌለበት፣ የተናጠ (1% ወይም 2%) ዓይብና እርጎም እንዲሁ።

