

Interview with AAU-FM on diabetes, January 2022

ስሜ ዶር መላኩ ታዬ እባላለሁ። በአ.አ.ዩ የስኳር ህክምና ክፍል ውስጥ በማገልገል ላይ እገኛለሁ.

1. የስኳር ህመም ምንድን ነው?

የስኳር ህመም በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከሚገባው በላይ ከፍ ብሎ ሲገኝ የሚከሰት የጤና ችግር ነው። ይህ ህመም የሚከሰተው በሆድ እቃ ውስጥ የሚገኘው ቆሽት (pancreas) የተባለው የአካል ክፍላችን የኢንሱሊን ሆርሞንን ማመንጨት ሲቀንስ ወይም ሆርሞኑ ቢመነጭም የሰውነት ህዋሶቻችን ይህንን በአግባቡ መጠቀም ሲያቅት ነው።

2. የስኳር ህመም ስርጭት በአለም አቀፍና በአገራችን ደረጃ ምን ይመስላል?

በአለማችን ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች (non communicable diseases) ውስጥ የስኳር ህመም በከፍተኛ ፍጥነት እየተስፋፋ ያለ ሲሆን የስርጭት መጠኑም ወረርሽኝ በሚያስብለው ደረጃ ደርሷል። በተለይም የዝቅተኛና መካከለኛ ገቢ ባላቸው አገሮች የስኳር ህመም በከፍተኛ ሁኔታ እየጨመረ ይገኛል። ከአለማችን 80 በመቶ የሚሆነው የስኳር ታካሚዎች የሚገኙት በነዚህ በማደግ ላይ ባሉ አገሮች ነው።

የአለም የስኳር ፌዴሬሽን (IDF) በ2021 ባወጣው ሪፖርት 537 ሚሊዮን የአለማችን ሰዎች የስኳር ህመም ተጠቂዎች ናቸው። ይህም ማለት ከ10 ሰዎች 1ዱ የስኳር ህመም አለበት እንደማለት ነው። በተጨማሪም ከግማሽ ቢሊዮን በላይ ህዝቦች የቅድመ ስኳር ህመም እንዳለባቸው አሳይቷል። 6.7 ሚሊዮን ሰዎች ደግሞ በስኳር ህመም ህይወታቸው አልፏል። ይህ ማለት በየ5 ሴኮንዱ አንድ ሰው በስኳር ህመም ምክንያት ህይወቱን ያጣል ማለት ነው።

በሃገራችን የተሰሩ ጥናቶችንም የሚያረጋግጡት ቁጥራቸው ላቅ ያለ የስኳር ህመም ተጠቂዎች እንዳሉ ነው። በተለይም የጤና ሚኒስቴር ከ5 አመታት በፊት ያስጠናው አገር አቀፍ የዳሰሳ ጥናት ከ3.2 በመቶ በላይ ኢትዮጵያውያን የስኳር ህመም እንዳለባቸው አሳይቷል። የአለም የስኳር ፌዴሬሽን በ2021 ባወጣው የኢትዮጵያ ግምታዊ ሪፖርትም እንዳስቀመጠው ባለፈው አመት ከ1.9 ሚሊዮን በላይ ኢትዮጵያውያን የስኳር ህመም ተጠቂ እንደሆኑ ሲገልጽ ወደ 27 ሺህ ኢትዮጵያውያን በስኳር ምክንያት ይሞታሉ።

የስኳር ህመም መስፋፋት ከፍተኛ የሆነ የኢኮኖሚ፣ ማህበራዊና ስነልቦናዊ ጫና ያሳድራል። ህክምናው ብዙ ገንዘብ ያስወጣል። የታካሚውንና የቤተሰቡን ብሎም የሃገር ኢኮኖሚ በእጅጉ እጎዳል። ጥብቅ ቁጥጥርና የመከላከል እርምጃዎች ካልተወሰዱ በቀጣይ አመታት ስርጭቱ ከፍተኛ ጭማሪ ያሳያል ተብሎ ይገመታል።

3. ለመሆኑ የስኳር ህመም ስርጭት ለምን እየጨመረ መጣ?

ለስኳር ህመም መስፋፋት በርካታ ምክኛቶች ቢዘረዘሩም ዋና ዋናዎቹን ለምጥቀስ ያክል

- የአኗኗር ስልት መለዎጥ ማለትም የተዛባ የአኗኗር ዘይቤ መከተልና የከተማነት መስፋፋት
- በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ
- ከልክ ያለፈ የሰውነት ውፍረት መጨመር
- የሱሶች መስፋፋትና ሌሎችም ተጠቃሽ ናቸው

4. ለስኳር ህመም አጋላጭ ሁሌታዎች ምንድር ናቸው? ሱስ የሚያስይዙ ልማዶችስ አጋላጭነታቸው ምን ያክል ነው?

የስኳር ህመም እድሜ፣ ጾታ። ብሄር፣ ሃይማኖት፣ የኑሮ ደረጃ ሳይለይ ሁሉንም የማህበረሰብ ክፍል ሊያጠቃ የሚችል ቢሆንም በተለይ ይበልጥ ተጋላጭ የሚሆኑ ሰዎች አሉ።

- ያልተስተካከለ የአኗኗር ዘይቤ ማለትም ጤናማ ያልሆነ አመጋገብ፣ በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ፣ ከልክ ያለፈ የሰውነት ውፍረት መጨመር ዋነኞቹ አጋላጭ ምክንያቶች ናቸው
- ሱስ የሚያስይዙ ጎጅ ልማዶች፣ አልኮል መጠጥና ሲጋራ ማጨስ ለስኳር ህመም ያጋልጣሉ።
- የደም ግፊትና ኮሌስትሮል መብዛትም እንዲሁ ለስኳር ህመም ያጋልጣሉ።
- አንዳንዴ በቤተሰብ ውስጥ የስኳር ህመምተኛ መኖር በዘር ግንድ የመተላለፍ ተጋላጭነት አለው።

እነኚህ አጋላጭ ሁኔታዎችን በመከላከልና በመቆጣጠር የስኳር ህመምን መከላከልና መቀነስ ይቻላል።

5. የስኳር ህመምን አይነቶች ምን ምን ናቸው?

የስኳር ህመም አይነቶች በዋናነት በ4 ይከፈላሉ።

አይነት 1 የስኳር ህመም፤

- ይህ በአብዛኛው በልጆችና በጎልማሶች ላይ የሚከሰት ሲሆን ቆሽታችን መሉ በሙሉ ኢንሱሊንን ማምረት ሲያቆም የሚመጣ ነው።
- ይህ የስኳር ህመም አይነት በዘላቂነት በመርፌ በሚሰጥ ኢንሱሊን መታከም ይኖርበታል።

አይነት 2 የስኳር ህመም፤

- ይህ ደግሞ የሚከሰተው ሰውነታችን በቂ የሆነ ኢንሱሊን ማምረት ሲያቅተው ወይም ደግሞ የሰውነት ህቃሶቻችን ኢንሱሊንን በደንብ መጠቀም ሳይችሉ ሲቀር ነው።
- ባመዛኙ አዋቂዎቻችንና በእድሜ ገፋ ያሉትን ያጠቃል።
- ነገር ግን አሁን አሁን ከመጠን ያለፈ ውፍረት ልጆችና ወጣቶች ላይ እየጨመረ በመምጣቱ ምክንያት አይነት 2 የስኳር ህመም ልጆችና ወጣቶችን እያጠቃ ይገኛል።

3ተኛው አይነት የስኳር ህመም፤

- ሌሎች የተለያዩ ግልጽ ምክንያት ያላቸው የስኳር ህመም አይነቶች ሲሆኑ ባብዛኛው ለተለያዩ ህክምናዎች በሚሰጡ መድኃኒቶች ምክንያት የሚመጣ ነው።

4ኛው አይነት የስኳር ህመም፤ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የስኳር ህመም ነው። ይህ ደግሞ ክ6 እስከ 7 ወር እርግዝና ጊዜ የሚከሰት ስኳር ነው። በልጅና እናት ላይ ተጽእኖ እንዳይፈጠር ጥብቅ ቁጥጥር ይፈልጋል። በአብዛኛው ጊዜ ከወሊድ በኋላ የሚጠፋ ነው።

6. የስኳር ህመም ምልክቶች ምንድር ናቸው?

የስኳር ህመም ሌሎች ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ምልክት አልባ ህመሞች ናቸው። አብዛኛዎቹ የስኳር ህመም ምንም አይነት የህመም ስሜት ሳይሰማቸው ለብዙ አመታት ሊቆዩ ይችላሉ። ነገር ግን ስኳር ሰውነታቸውን እየጎዳው እንደሆነ ማስተዋል ይገባል።

በተለይ የስኳር መጠኑ በጣም ከፍ ሲል የሚታዩ ምልክቶች ለመጠቀስ ያህል

- የማያቋርጥና የማይረካ የውሃ ጥም፣
- ቶሎቶሎና አብዝቶ መሸናትና
- ሃይለኛ የድካም ስሜት ይገኙበታል።

ብዙውን ጊዜ የሚታዩት ምልክቶች ተጓዳኝ የጤና እክሎች አመላካች ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህም

- የእይታ መደብዘዝ፣
- የቁስል ቶሎ አለመዳንና ማመርቀዝ፣
- የእግር መደንዘዝና መቆጥቆጥ ሊሆኑ ይችላሉ።

7. የስኳር ህመም ምርመራዎች ምንምን ናቸው?

ምርመር ሲባል በሁለት ዋና ምክንያቶች ሊደረጉ ይችላሉ

አንደኛው የስኳር ህመም መኖሩን ለማረጋገጥ የሚደረጉ የደም ናሙና ምርመራዎች ናቸው። እነዚህ አይነት ዲያግኖስቲክ የላቦራቶሪ ምርመራዎች 4 አይነት አማራጮች አሉት

- ከእነዚህም በአብዛኛው የሚሰራው ቁርስ በፊት በባዶ ሆድ የሚሰራው የደም ስኳር ልኬት ሲሆን የኳር መጠኑ ከ126 እና በላይ ከሆነ የስኳር ህመም መኖሩን ያመለክታል።
- ሌላው አማራጭ 75 ግራም ስኳር ያለው ፈሳሽ ተወስዶ የሚሰራ የደም የስኳር ምርመራ ሲሆን ከ200 እና በላይ ከሆነ የስኳር ህመም መኖሩን ያሳያል።
- ሶስተኛው አማራጭ የስኳር ምርመራ ደግሞ በማኛውም ሰዓት ተበልቶም ቢሆን የሚሰራ የደም ስኳር መጠን ከ200 በላይ ከሆነ በተይም የስኳር ምልክቶች አብረው ካሉ የስኳር ህመም እንዳለ ይጠቁማል።
- አራተኛው አማራጭ የስኳር ምርመራ የ3ወር አማካኝ የስኳር ልኬት መጠን ማሳያ ምርመራ ነው። ይህም ክ6።5 ፐርሰንት በላይ ከሆነ የስኳር ህመም መኖሩን ማረጋገጫ ነው።

ሌሎች ተጨማሪ ምርመራዎች የስኳር ተጓዳኝ የጤና እክሎች ለመለየት የሚደረጉ ናቸው እነዚህም

- የአይን ምርመራ፣ የልብ ምርመራ፣ የኩላሊት ምርመራ፣
- የኮሌስቴሮል ምርመራና ሌሎችም እንዳስፈላጊነቱ ሊደረጉ ይችላሉ።

8. የሰኳር ህመም እንዴት ይታከማል?

የሰኳር ህመም በተገቢው መንገድ ከታከመ ታካሚው እንደማንኛውም ሰው ለጅም እድሜ መኖር፣ ጤናማና አምራች ህይወት መኖር ይቻላል። በተቃራኒው ደግሞ በቂ ክትትል ካልተደረገ ለበርካታ የጤና ጠንቆች ይዳርጋል።

የሰኳር ህክምና ዘርፈ ብዙ የአኗኗር ስልት ለውጥና ተጨማሪ መድሃኒት በዘላቂነት መውሰድን ያካትታል።

በመጀመርያ የሰኳር ህመም የተገኘበት ሰው ስለ ህመሙና ህክምናው ጠንቅቆ ማወቅና መረዳት ይፈልጋል። የሰኳር ቁጥጥር እቅድና ግብ ማስቀመጥም አስፈላጊ ነው።

የሰኳር ህክምና ግቦች በዋናነት በባዶ ሆድ የሚሰራ የሰኳር መጠንን ክ80 እስከ 130 ባለው አማካኝ ማስተካከል እንዲሁም የደም ኮሌስቴሮልንና የደም ግፊትን መቆጣጠር ያሻል።

ጤናማ የአኗኗር ስልት መዘየድ ለሰኳር ህክምና ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

ጤናማ አመጋገብ ማዘውተር ይፈልጋል። ነገር ግን ለሁሉም የሰኳር ታካሚዎች የሚመች የአመጋገብ መመርያ ማውጣት አዳጋች ነው። ዋናው መሰረታዊ ቁምነገር ግን የምንመገበው ምግብ የሰኳር መጠናችንን እንዳይበዛ እና እንዳያንስ መጠንቀቅ ነው። ከዋናዎቹ የአመጋገብ መርሆች መካከል፤

- በአየለቱ መደበኛ የምግብ ሰኳት ማበጀት፤

- ሃይል ሰጪ ምግቦችን ሲበሉ አሰርነት ያላቸውን ምግቦች መምረጥ በተለይ ቅጠላ ቅጠሎችን ማዘውተር፣ ቀላል ስኳርነት ያላቸውን ጣፋጭ ምግቦች አለመጠቀም፤
- የሚዎስዱትን የቅባት መጠን መቀነስ በተለይ የረጉ ቅባቶችን አይጠቀሙ።
- የአልኮል መጠጥ መቀነስና ፈጽሞ አለማጨስ ይመከራል።

ሊላው በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት ነው። በእየለቱ ፈጠን ባለ እርምጃ ቢያንስ ለ30 ደቂቃ ያክል የእግር ጉዞ ማድረግ ይመከራል።

የሰውነት ክብደት መቆጣጠር ያስፈልጋል። በተለይ ቦርጭ ማጥፋት ይጠቅማል።

ጤናማ የአኗኗር ስልት መከተል በተጨማሪ ከጤና ባለሙያዉ ጋር በመመካከር እንዳስፈላጊነቱ በሚዋጡ እንክብሎችና ከፍ ሲልም በመርፌ በሚሰጥ ኢንሱሊን ሊታከም ይችላል።

9. የስኳር ህመምን ለመቆጣጠር የታካሚውና የቤተሰቡ ሚና ምን መሆን አለበት?

በስኳር ህክምና የታካሚውና የቤተሰቡ ድጋፍ የምይተካ ከፍተኛ ሚና ይጫወታል። የታካሚውን ያላሰለሰ ጥረት በጣም ይፈልጋል። በጤና ባለሙያው በመታገዝ ራስን እንዴት መንከባከብ እንዳለበት፣ ስለመድሃኒት አወሳሰድ፣ ስለ ክትትሉ ና ሌሎችም መረጃዎች ማግኘት መማርና መገንዘብ ይፈልጋል።

10. የስኳር ህመም ተጓዳኝ የጤና ችግሮች ምንድን ናቸው?

በቁጥጥር ውስጥ ያልዋለ የስኳር ህመም የአጭርና ረጅም ጊዜ የጤና ጠንቆችን ያስከትላል።

የስኳር ህመም በዋናነት የደም ስር በሽታ ነው። ስለሆነም የደም ስር ያላቸው ሁሉም የሰውነት ክፍሎቻችን በስኳር ህመም ይጎዳሉ። ዋና ዋናዎቹን ለመጥቀስ ያክል

- የአንጎል ጉዳት (stroke) - የግማሽ የአካል ክፍላችን መስነፍ
- የአይን ብርሃን ማጣት
- የልብ ድካም
- የኩላሊት መድከም
- ስንፈተ ወሲብ
- የነርቭ ህመማ
- የእግር ቁስለትና መቆረጥ