

1 ኢንሱኪን መወጋት



ሰውነቱ ኢንሱኪን አያመርትም። ስከዚህ ኢንሱኪንን በየቀኑ በመርፌ መወጋት አክብኛ።

1



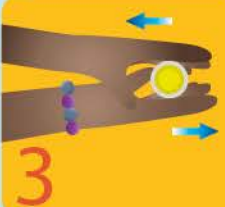
በመጀመሪያ እጅን በውሃና በሳሙና ታጥቤ በደንብ እደርቀዋለሁ።

2



ኢንሱኪንን ስሪንጅ ጥጥና እክጥክ እዘጋጃለሁ።

3



ብከቃጡን በእጆቹ መደፍ ከ15-20 ጊዜ መካከሽ እንከባክላለሁ።

4



የብከቃጡን የካይቺው ኮፍክ እክጥክ በተንከረ ጥጥ እወዳለሁ።

5



ኢንሱኪን የምወጋበትን ቦታ በእክጥክ ወይም በውሃ በደንብ እወዳለሁ።

6



የምወጋውን መጠን የሚያክክ እየር ወደ ስሪንጅ አሰባለሁ።

7



ብከቃጡን በመርፈው አወጋውና የታዘዘውን የኢንሱኪን መጠን ብከቃጡ ወደ ስሪንጅ አሰባለሁ።

8



በስሪንጅ ውስጥ እየር እክመኛሩን አረጋግጣለሁ።

9



ቆዳዬን ቆንጣጥ አድርጌ እይዝና መርፌውን አወጋለሁ።

10



ስሪንጅን እንደገና አክጣቃለሁ። የተጠቀምኩባቸውን መርፌዎች በጠርሙስ ብከቃጥ አጠራቅሟቸው ወደ ክኪኒክ እመክሳቸዋለሁ። *

11



የኢንሱኪንን ብከቃጥ ፍሪጅ ውስጥ እክበክዚያ ደግሞ ቀዝቃዛ ቦታ ካይ መክሽ እሰቀምጣለሁ።

12



ኢንሱኪን ከተወጋን ከ30 ደቂቃ በኋላ የምግባችንን መመገብ ይኖርብናል።

2 ኢንሱሊን ያስፈልገኛኝ ከምንድነው?

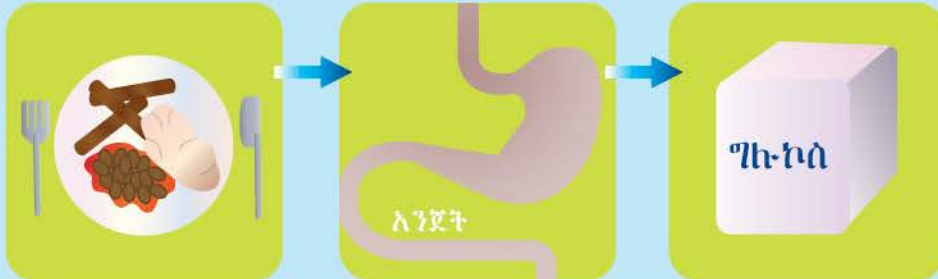
ሁካችንም ከሚደግፍ ጠንካራ ከመሆን ኃይል ያስፈልገናል።



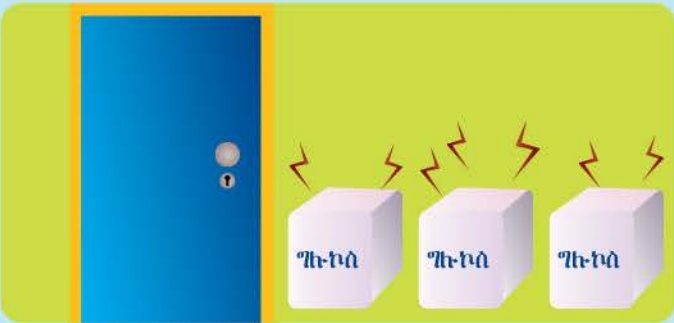
ይህንን ኃይል የምናገኘው ከምንበካው ምግብ ነው።



የምንበካው ምግብ ግዙፍ ለደሚባከው የስኳር ኃይል ይከፈላል።

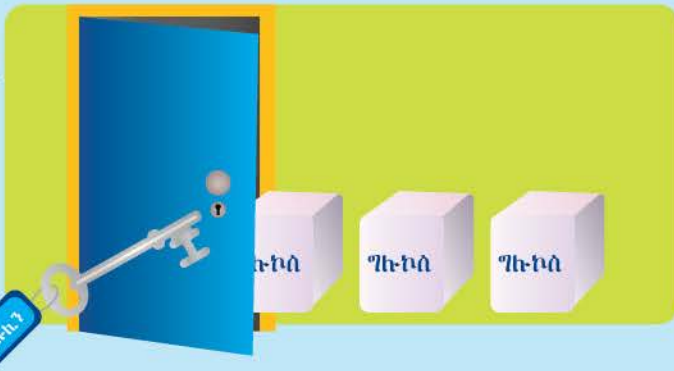


ግዙፍ በኃይል ሰጪነት ከሚገኙ ግዙፍ በሰውነታችን ውስጥ ወደሚገኙት የተከያዩ ሕዋሳት ውስጥ መግባት አለበት።



ግዙፍ ወደ ሰውነታችን ሕዋሳት ውስጥ ከመግባት ካልቻለ በጣም ይደክመናል።

ኢንሱሊን የተሰጠው ንጥረ-ቅጥም በሰውነታችን ውስጥ ያኩ ሕዋሳት በራቸውን ክፍተው ግዙፍን እንዲያስገቡና በጥቅም ካይ እንዲያውኩት ያደርጋቸዋል።



ይህ መረጃ የሆኑም ወይም የነበሩትን ምክር የሚተካ ሊያደክም፣ ለከፍተኛ ጥበቃ ለሰጠው የጥናት ባለሙያዎችን ምክር መጠየቅ ሁኔታዎችን ለመለየት ሊያስፈልግ ይችላል።

3 ምን ያህል ኢንሱሊን መውሰድ እኩብኝ?



የምወሰደውን የኢንሱሊን መጠን ከምብካው ምግብና ከሚደርገው እንቅስቃሴ ጋር በሚሰማሚ መክከል ማስተካከል እኩብኝ።

ከትክክል የሚያደርጉት ዶክተሮች ወይም ነርሶች ምን ያህል ኢንሱሊን መቼ መውጋት እንደሚኖርብን በመንገር ያግዙናል።



የሚወሰደው የኢንሱሊን መጠን እንደየሁኔታው መስተካከል ይኖርበታል።



ከኩላሊት ጊዜ የበኩል ብዙ እንቅስቃሴ ካደረግኩ ኢንሱሊን??

አቆንሳኩህ



ከኩላሊት ጊዜ የበኩል ብዙ ምግብ ከበካሁ ኢንሱሊን??

አጨምራኩህ



የሰጭ ማነስ ምክክቶች ካኩን የሚወሰደው የኢንሱሊን መጠን መስተካከል ይኖርበታል።



ከኩላሊት ጊዜ በተከየ ብዙ ሽንት የምንሸናገር ከሆነ የሚወሰደው የኢንሱሊን መጠን መስተካከል ይኖርበታል።

የኢንሱሊን መጠን መስተካከል በሚኖርበት ጊዜ የትኛው የኢንሱሊን ዓይነትና በምን ያህል መጠን መስተካከል እንደሚኖርብን ከሚወቅ የጤና ባዘመያ ማሳካት ይኖርብናል።

4 የሰኳር ማነስ (ሀይግሃይሴሚያ) የሰኳር ማነስን እንደት ከማወቅ እንችካሁ?

በደሞ ውስጥ ያከው የሰኳር መጠን ዝቅተኛ ሲሆን የሰኳር ማነስ (ሀይግሃይሴሚያ) ያጋጥመኛል። ብዙ ሰዎች ይህንን ስሜት ሀይግ በማከት ይጠሩታል።



ማከብ



ኃይዘኛ ረሀብ



ከገፈር መብከት



መከተፍ



መግጥም



ግራ መጋባት



ድካም



የእያታ ብክኖ ማከት



ያከምነያት ማክቀስ



መንቀጥቀጥ

እንዳንድ ጊዜ በደም ውስጥ ያከው ሰኳር በአደገኛ ሁኔታ ኪቀንስና ህኪናችንን ወደመሳት እና ወደ መውደቅ ኪያደርስን ይችካል።

5 በደሜ ውስጥ የስኳር ማነስ (ሀይፖግሊሴሚያ) የሚያጋጥሙኝ ክምንድነው?

ስኳር ሀመም ሲይዘንና እ.ኤ.አ.ን መውሰድ ለንጅምር በደሜችን ውስጥ ያካው ስኳር መጠን ዝቅ ኪኬ ይችላል። ይህ የስኳር ማነስ ወይም በእንግሊዝኛ ሀይፖግሊሴሚያ ተብሎ ይጠራል።

የስኳር ማነስ ኪግጥሚያው የሚችሉት በሚከተሉት ሁኔታዎች ነው።



በእንደ ጊዜ በሚሞላበት እ.ኤ.አ.ን ከተወጋችሁ



ወቅር ከምትጠሉት እ.ኤ.አ.ን ጨምራችሁ ከተወጋችሁ



ከክፍተት ጊዜ በበኩል እንቅስቃሴ ካደረጋችሁና በምትጠሉት የእ.ኤ.አ.ን መጠን ካይደምንም ማስተካከያ ካደረጋችሁ



እ.ኤ.አ.ን ጠላቅ ለውጥ በቂ ምግብ ካከተመንባችሁ ወይም መብት ባካባችሁ ጊዜ ካከበሩት ወይ ደግሞ ትንሽ ቆይቶ ሽቅብ ካካችሁ

6 የሰኳር ማነስ (ሀይጋግካይሴሚያ) ከሚስተካከል የምትከው እንደት ነው?

በደም ውስጥ የሰኳር ማነስ ለጅግ አነስተኛ ከሆነ

1 እንቅስቃሴ ለቆሙ

2 የሚቻል ከሆነ በደሚታሁ ውስጥ ያከውን ሰኳር ክኩ

3 በደም ውስጥ ያከው ሰኳር ዝቅተኛ ከሆነ ሰኳር መቃም ወይም ሰኳር ያካቸውን መጠጦት እንደ ጭማቂ ያክ ነገር መውሰድ ይገባል።

ሁኔታው እንደተሻሻለ ከተሰማን ምግብ መብካት ለክብን።

ሁኔታው ከውጥ ካካሳየ በ3ተኛ ደረጃ ያደረግኩትን ነገር መድገም ለክብን።

በደም ውስጥ የሰኳር ማነስ ለደገኛ ነው። እናንተም ሆነ ቤተሰቦቻችሁ እንዲሁም ቅደሞቻችሁ ፈጣን እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል።

የሰኳር መጠን በአደገኛ ሁኔታ ሲያንስ

በደሚታሁ ውስጥ ያከው ሰኳር ለጅግ በጣም ዝቅተኛ ከሆነ በጣም አደገኛ ከሆንና ራሳችሁን ወደመሳት ከያደርሳችሁ ይቻላል።

በተሰባቻችሁ እና ቅደሞቻችሁ ለፋጣኝ እርምጃ መውሰድ ይኖርባቸዋል። ወዲያውኑ ሰኳር በእፋችሁ ውስጥ መከተት ለከባቸው። በዚህ ጊዜ የሚባሉ ወይም የሚጠጣ ነገር መስጠት የከባቸውም።

በዚህ ጊዜ በእስፋኔ ወይም ሆስፒታል መሰጠት ለከባችሁ!

7 የተከያዩ የኢንሱሊን ዓይነቶች

በአጭር ጊዜ የሚሰራ ኢንሱሊን:



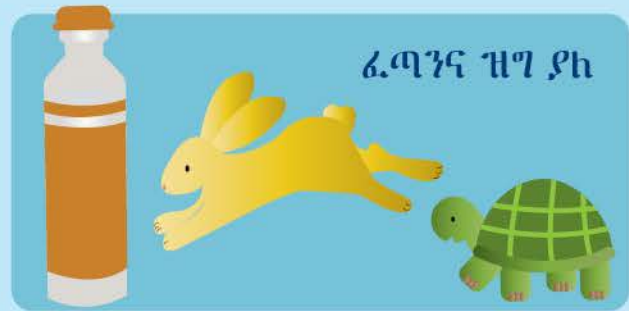
መሰራት የሚጀምረው - በ 30 ደቂቃ ውስጥ ነው።
 በሰውነት ውስጥ የሚቆየው - ከ 8 ሰዓታት ያህል ነው።

በረጅም ጊዜ የሚሰራ ኢንሱሊን :



ቀስ ብኩ የሚጀምረው - በ2 ሰዓታት ውስጥ መሰራት ይጀምራል።
 በሰውነት ውስጥ የሚቆየው - ከ 18 ሰዓታት ያህል ነው።

የተቀካቀከ ኢንሱሊን:



መሰራት የሚጀምረው - በ 30 ደቂቃ ውስጥ ነው።
 በሰውነት ውስጥ የሚቆየው - ከ 18 ሰዓታት ያህል ነው።

ቶኩ ብኩ የሚሰራውንና ቀስ ብኩ የሚሰራውን ኢንሱሊን በመቀካቀል ከመጠቀም ትችላክትሁ።

የተቀካቀከ ኢንሱሊን መጠቀም ትችላክትሁ።

እዚህ ጋር የሚታዩት የኢንሱሊን ዓይነቶች ያኩትን ሁኔታ የኢንሱሊን ዓይነቶች የሚወክሉ አይደሉም።



ወይም



ይህ መረጃ የሆኑም ወይም የነገሩን ምክር የሚተክሉ አይደሉም። ለከፍተኛ ጥያቄዎቻችን ምክር መጠየቅ ሁኔታዎን ለመለየት ለሌሎች ለሰራተኛው ነው።

የተከያዩ የኢንሱሊን ዓይነቶች

ሶስቱ የኢንሱሊን ዓይነቶች የሚከተሉት ናቸው።



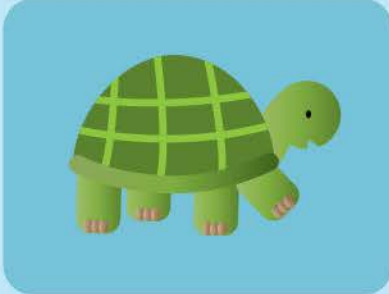
ውሃማው - በአጭር ጊዜ የሚሰራው :
ይህ ኢንሱሊን የሚሰራው ፈጣን በሆነ ሁኔታ ነው። በሰውነት ውስጥ የሚቆየውም ከአጭር ጊዜ ብቻ ነው። ከተወጋን ከ30 ደቂቃ በኋላ መሰራት ይጀምራል። በሰውነት ውስጥ የሚቆየውም ከሰምንት ሰዓታት ያህል ጊዜ ነው።

ወተትማው - ዝግ ብኩ የሚሰራው :
ይህ የኢንሱሊን ዓይነት ሰራ ከመጀመር ሁኔታ ሰዓት ይፈጅበታል። ይሁን እንጂ በሰውነታችን ውስጥ ከ18 ሰዓታት ያህል ይቆያል።

የተቀካቀክ ኢንሱሊን :
ይህ የኢንሱሊን ዓይነት የፈጣኑና ዝግ ብኩ የሚሰራው ኢንሱሊን ቅክቅክ ነው። መሰራት ከመጀመር 2 ሰዓት ይፈጅበታል። በሰውነት ውስጥም ከ 18 ሰዓታት ያህል ይቆያል።

እዚህ ጋር የተጠቀሱት የኢንሱሊን ዓይነቶች ያኩትን ሁኔታም የኢንሱሊን ዓይነቶች የሚወክሉ አይደሉም።

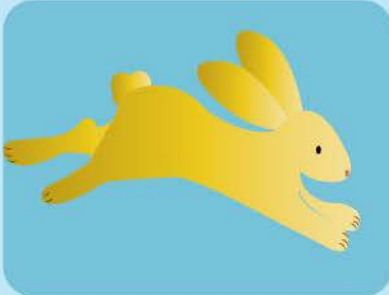
እንሰራቹን ከትክክክኛው የኢንሱሊን ዓይነት ጋር አዛምዱ።



ውሃማ - በአጭር ጊዜ የሚሰራ



ወተትማ - ዝግ ብኩ የሚሰራ



የተቀካቀክ

The Novo Nordisk Aphidull logo and Changing Diabetes® are registered trademarks owned by Novo Nordisk A/S.

8 ኢንሱኪን ምን ያህል ጊዜ መወጋት ይኖርብኛል?



































ምን ያህል ጊዜ ኢንሱኪን መወጋት እንደክብኝ የሚወሰነው በምወሰደው የኢንሱኪን ዓይነት ካይ በመመስረት ነው።

ምን ያህል ጊዜ ኢንሱኪን መወጋት እንደሚኖርባችሁ በመወሰን ረገድ ዶክተራችሁ ወይም ነርሳችሁ ያግዟችኋል።



ስም: _____
 ቀን: _____

የትኛውን ኢ.ንሱ.ኪ.ን መውሰድ እኩብኛ መቼ እና ምን ያህል መጠን?

 <p>ጠዋት፣ ክቁርሰ በሬት</p>	 <p>ምሽት ካይ፣ ከእራት በሬት</p>	 <p>ወደ መኝታዬ ከመሄደ በሬት</p>																		
<p>የኢ.ንሱ.ኪ.ን ዓይነት፣ የሚወሰደው መጠን፡</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>							<p>የኢ.ንሱ.ኪ.ን ዓይነት፣ የሚወሰደው መጠን፡</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>							<p>የኢ.ንሱ.ኪ.ን ዓይነት፣ የሚወሰደው መጠን፡</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>						
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				
																				

The Novo Nordisk logo and Changing Diabetes® are registered trademarks owned by Novo Nordisk A/S.

9 ኢንሱሊን የምወጋው የቱ ጋ ነው?

በራተኛው የሰውነት ክፍል ኢንሱሊን ከወጋባቸው የምትካቸው ሶስት ቦታዎች አኩ። እነዚህም የካይኛው የጭኔ ክፍል፣ የካይኛው የክንደ ክፍልና ሆይ ጋር ናቸው።

በየጊዜው ኢንሱሊን የምትወጡበት ቦታ መጀመሪያ ከተወጋችሁበት ሁከት ጣት ያህክ መራቅ እንዳከበት አስታውሱ።

እምብርታችሁ አካባቢ ኢንሱሊን መውጋት የከባችሁም።



ፊት



ጀርባ

በኋካኛው የሰውነት ክፍል ኢንሱሊን ከወጋበት የምትክበት እንደ ቦታ አኩ። ይህም የካይኛው የመቀመጫ ክፍል ነው።

በየጊዜው የመወጊያ ቦታችሁን መቀያየር እንደሚኖርባችሁ አስታውሱ።



ይህ መረጃ የሆኑም ወይም የነርሱን ምክር የሚተካ አይደለም። ለከ ሆኖናው የጠና ባከሙያዎችን ምክር መጠየቅ ሁኔታዎችን አስፈላጊ ነው።

የራሴን የምግብ ፕራሚድ ከነርሱ ወይም ከህኪሜ ጋር በመሆን እዘጋጃለሁ።



ውሃ ብዙ ውሃ መጠጣት እንዳለባችሁ እስታውሱ



በፕራሚድ ካይ ከሚታዩት ምግቦች በብዛት የምመገበው ከታች የተሳኩትን ሲሆን ጣፍ ካይ ያኩትን ምግቦች ግን አክላም።



ምን መመገብ እኩብኝ?

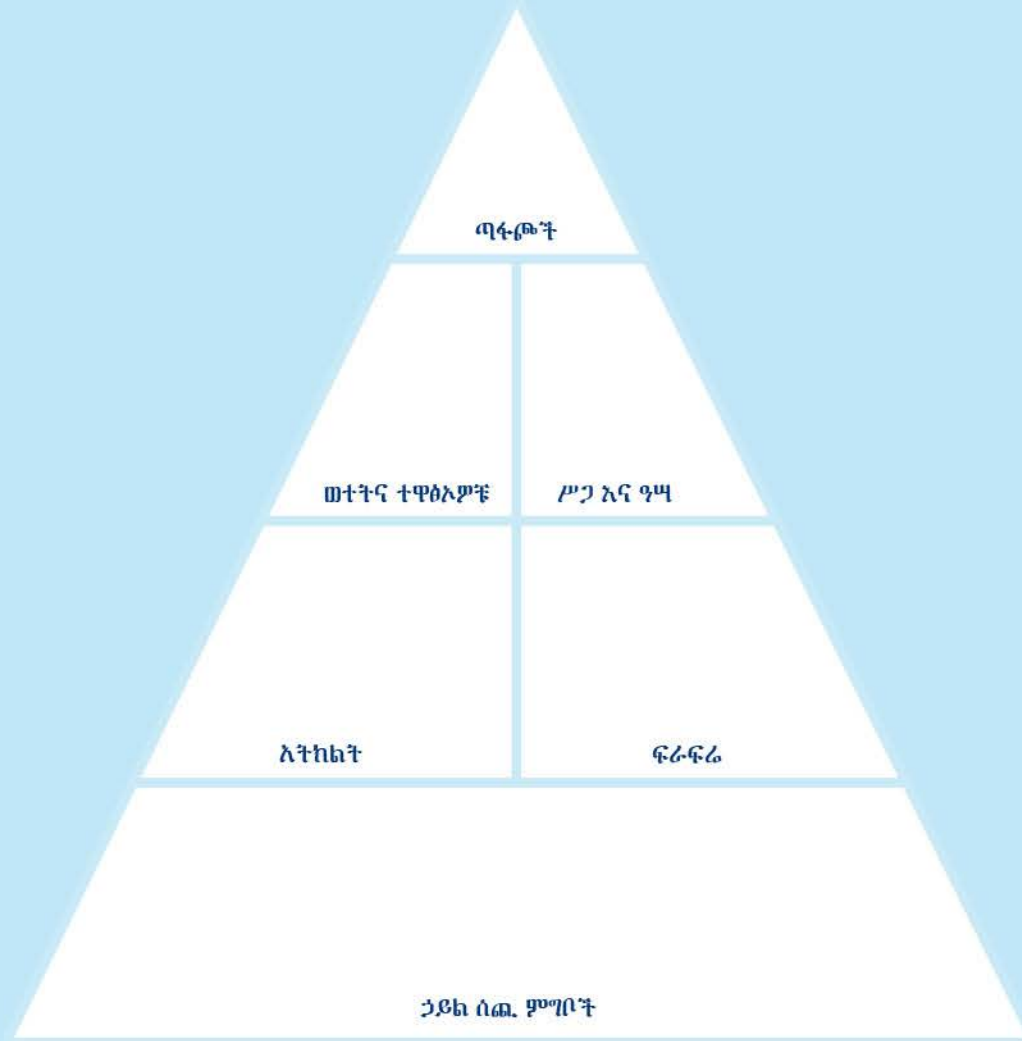


የሰኳር ህመም ካኩብን የምንበካው ምግብ እስፈካጊ ነው። ምክንያቱም በሚሰማን ሰሜትና እንሱኪናችን በሚሰራበት ሁኔታ ካይ ወሳኝ ማና ይጫወታል።



- እናንተና ቤተሰቦቻችሁ የምግብ ፕራሚዲን በመጠቀም የተከያዩ የምግቦች እንደት በእንደነት መቀመጥ እንደሚችሉ መወያየት ትችላኩት።
- በምግብ ፕራሚዲ በታችኛው በኩል ከሚገኘው ክፍል በብዛት ተመገቡ።
- በምግብ ፕራሚዲ መካከከኛ ክፍል ከሚገኙት ደግሞ እነሱተኛ መጠን ተመገቡ።
- በምግብ ፕራሚዲ የካይኛው ክፍል ካይ ከሚገኙት ግን እጅግ በጣም ጥቂት ተመገቡ።

ከነርሳችሁ ወይም ከደክተራችሁ ጋር በመሆን የምትመገቡትን የምግብ ዓይነት በፕራሚዲ ካይ ሳኩ።



The Novo Nordisk Aphisul logo and Changing Diabetes® are registered trademarks owned by Novo Nordisk A/S.

11 በደሜ ውስጥ ያካውን የስኳር መጠን መከከል



ሁኔታዎን በደሜ ውስጥ ያካውን የስኳር መጠን በመከከል በደሜ ውስጥ ያካው ስኳር ማነሱን ወይም መብዛቱን ከመመከል ትችላላችሁ።




ከዚህ ለንዲረዳ ግዜ ለመሆን ስትራጥ፣ መመዘኛ ደብተር፣ መርፌና የመርፌ መውጫ ወይንም መሳሪያ ለንሰጣቸዋል።



በ.ያንሰ በቀን 4 ጊዜ

በደሜ ውስጥ ያካውን የስኳር መጠን የሚከተሉትን መሳሪያዎች በቀን 4 ጊዜ ያህክ መጠቀም ሲኖርባችሁ ውጤቱንም መዝግባችሁ ማስቀመጥ ይገባችኋል።



1 ከመጥቀስ ለንደተነሳን



2 ቀርቦ ከሰዓት ከ 2 ሰዓት በኋላ



3 ምሽት ካይ ለጎት ከመብዛታችን በፊት



4 ወደ መጥቀስ ከመሄዳችን በፊት

ጠናቃ የሚባከው የስኳር መጠን በ4.5 እና በ10 ሚ.ኪ. ሞክሶ በ ኪ.ትር ወይም በ 80 እና በ180 ሚ.ኪ. ግራም በደሰ.ኪ.ትር መካከል ነው።*



ወደ ሆስፒታል ለመገኘት ለመመዘኛ ደብተር መሳሪያዎችን ለመዘጋጀት ይላችሁ።



* Post prandial blood glucose - 2011 Global IDF/SPAD Guideline for Diabetes in Children and Adolescence (http://www.ispad.org/NewsFiles/IDF-SPAD_Diabetes_in_Childhood_and%20Adolescence_Guidelines_2011.pdf).

* Post prandial blood glucose - 2011 Global IDF/SPAD Guideline for Diabetes in Children and Adolescence (http://www.ispad.org/NewsFiles/IDF-SPAD_Diabetes_in_Childhood_and%20Adolescence_Guidelines_2011.pdf).



በደም ውስጥ ያካውን የሰኳር መጠን መከካት በጣም አስፈላጊ ሲሆን እካኩም ቀካኔ ነው።



በደም ውስጥ ያካውን ሰኳር መጠን ከመከካት ለንዳንድ ነገሮችን ማዘጋጀት እኩብኝ። ሳሙና፣ መርፌ መውጊያ መሳሪያ፣ መርፌ፣ ግሎኩሚትር፣ ሰትሪኅ እና ውጤት መመዘኛ ደብተራን ለዘጋጃለሁ።



1 እጄን በሳሙና ታዋቂ ለደርቀዋለሁ።



2 ሰትሪኅ ግሎኩሚትራ ውስጥ ለስጥለሁ።



3 በመርፌ መውጊያው በመጠቀም ጣቴን አውጋለሁ።



4 በሰትሪኅ ላይ ትንሽ የደም ጠብታ ለስጥለሁ።

ከ30 ሰከንዶች ባነሰ ጊዜ ውስጥ ግሎኩሚትሩ ቁጥር ይሰጣል። ይህ በደም ውስጥ ያካው የሰኳር መጠን ነው። ይህንን ቁጥር በመመዘኛ ደብተራ ላይ ጽፎ ማስቀመጥ እኩብኝ።





ሁከጊዜ ወደ ህኪም ሴት ሰሃድ ግሎኩሚትራንና መመዘኛ ደብተራን ይገኙ መሄድ እኩብኝ። ውጤትን ከነርሱ ወይም ከደክተሪ ሳሳያቸው እኔን የበከጠ ከመርዳት ይችላሉ።



13 በደም ውስጥ የሰኳር መብዛት (ሀይፕርግላይሴሚያ) የሰኳር መብዛትን እንዴት ከሚመቅ እችላለሁ?



በደሙ ውስጥ ያከው ሰኳር መጠን ከፍተኛ ከሆነ የሰኳር መብዛት (ሀይፕርግላይሴሚያ) ያጋጥመኛል።

የሚከተሉት ምክክቶች ከታዩብን በደም ውስጥ የሰኳር መብዛት ኪሆን ይችላል



ቀኑን መኩ የሚቆረካ የውሀ ጥም



በተደጋጋሚ ብዙ ሽንት መሸናገት



የእይታ ብዥ ማካት



ቀኑን መኩ ድካም



በደሙን ውስጥ ያከው ሰኳር መብዛቱን ከሚመቅ ደሚችንን መከካት ይኖርብናል።



የእፍ መድረቅ

በደም ውስጥ ያከው የሰኳር መጠን በአደገኛ ሁኔታ ከጨመረ የሚከተሉት ምክክቶች ይታዩብናል።

ሚቅከ ሽከሽ

የሆኛ ሀመም

ከወጥሮ በተከየ ሁኔታ ቶኩ ቶኩ መተንፈስ

እኩኩ እኩኩ የሚሸገገጉ ጉንፊ

ሁኔታን መጻፍት

እነዚህ ምክክቶች ከታዩብን ቶኩ ብኩን ወደ ሁኪም ቤት መሄድ እኩብን!

14 በደም ውስጥ የስኳር መብዛት (ሀይፕርግሌሴሚያ) የሚያጋጥመኝ ከምንድነው?

የስኳር ሀመም በሚኖረን ጊዜ በደሣትን ውስጥ ያካው የስኳር መጠን ከፍተኛ ከሆነ ይቻላል። ይህም በእንግዲህ ሀይፕርግሌሴሚያ ተብሎ ይጠራል።

በደሣት ውስጥ ያካው የስኳር መጠን በሚከተሉት ምክንያቶች ከፍ ከክ ይቻላል።



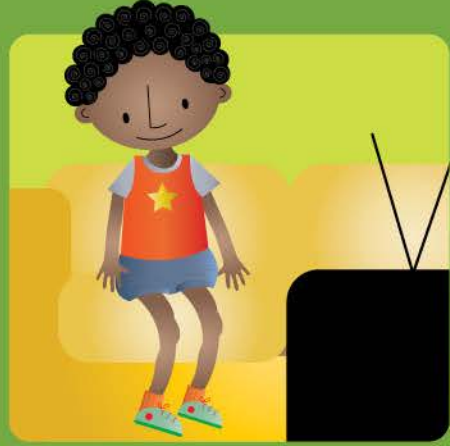
የመሳጭት ሊገራኪን ትንሽ ከሆነ ወይም ሊገራኪን መመገብ ከረገገችሁ



የመሳጭት ሊገራኪን የተሰኘ ከሆነ የሌሎች ጊዜው ያካፈ ከሆነ ወይም በጥዘቃዛ የታ ያካተቀመጠ ከሆነ



ከመጠን በካይ ብዙ ምግብ በከፊት ከሆነ



ወሳኝ ከምታደርጉት ለንጹህ ቀንሳችሁ ከሆነ ወይም ምንም ያካተንቀሳቀሳችሁ ከሆነ



ትኩሳት ወይም ከካ ሀመም ይህችሁ ከሆነ

15 በደም ውስጥ የሰኳር መጠን መብዛትን ማስተካከል የምችከው እንዴት ነው?

አብዛኞቹ የሰኳር መብዛት ሁኔታዎች በቀካኩ የሚሰተካከሉ ናቸው።

በደም ውስጥ የሰኳር መብዛትን ከማስተካከል



1 በደሜቸው ውስጥ ያከውን ሰኳር መጠን ክኩ

በለጭር ጊዜ የሚሰራውን እንሰራን ተወግ



2 በለጭር ጊዜ የሚሰራውን እንሰራን ተወግ



3 ከ2 ሰዓታት በኋላ እንደገና በደሜቸው ውስጥ ያከውን ሰኳር ክኩ

በደም ውስጥ ሰኳር መብዛት

በደሜ ውስጥ ያከው የሰኳር መጠን ከ11 እስከ 22 ሚ.ኪ.ሞክሶ በ ኪ.ትር ወይም 200 እና 400ሚ.ኪ.ግራም በ ደ.ሲ.ኪ.ትር ከሆነ

ተጨማሪ እ.ንሱኩን መውሰድ አክብኙ

ከ 2 ሰዓታት በኋላ በደሜቸው ውስጥ ያከውን ሰኳር መካከት አከባቢቸው።

ሰኳራችሁ እሁንም ከፍተኛ ከሆነ

1. ተጨማሪ እ.ንሱኩን እሁንም ተወግ
2. ሆስፒታል ወይም ነርሳችሁን አማክሩ

ምን ያህል ተጨማሪ እ.ንሱኩን መውሰድ እንዳከባቢቸው ይከተራችሁን ወይም ነርሳችሁን ጠይቁ

ብዙ ውሃ መጠጣት እንዳለባችሁ አስታውሱ

ሰኳራችሁ እደገኛ በሆነ ሁኔታ ከጨመረ

በደሜቸው ውስጥ ያከው ሰኳር መጠን 22ሚ.ኪ.ሞክሶ በ ኪ.ትር ወይም 400 ሚ.ግ በ ደ.ሲ.ኪ.ትር ከደረሰ

በአስቸኳይ ወደ ሆስፒታል መሄድ አከባቢቸው!

በቀን ውስጥ የምትሰሩትን እ.ንሱኩን 10 በመቶ አስኬቹ መውሰድ አክብኙ።

አግሮቹን መንከባከብ እኩል ነው። እኩልነት ከጉዳት ከጋክጥ እንክክሁ።



1 በየቀኑ አግሮቹን ማየት እኩል ነው።

በየቀኑ አግሮችህ ካይ ጭረት፣ ቀስካሽ፣ ጥቅጥ፣ እና የታመሙ ለውራ ጣቶች መኖር እኩልነትህን ተመልክታ።



ጥፍሮቻችሁን በእጭሩ ቀረጡ፣ ብንጽሀና ያህቸው



አግሮቻችሁን ከፍ አድርጋችሁ አሳርፉ



2 አግሮችሁን በየቀኑ ክብ ዓከ ውሃ ታጠቡ



3 አግሮችሁን በጣቶች መሀከ ጭምር በደንብ አድርቁ



4 አግሮችሁን ማክሰካ ጉባት ቀቡ

ሁኔታዎ ጣጣ አድርጉ



አንቅስቃሴ አድርጉ

ዶክተራችሁና ነርሳችሁ ሁኔታዎን አግሮችሁን እንዲያያዩዎቻችሁ አድርጉ።



የሰኳር ህመም ቢኖርብንም በሁኑም ዓይነት እንቅስቃሴዎች መሳተፍ እንችላለን።



ከወትሮ በበኩል ሁኔታ እንቅስቃሴ የምታደርጉ ከሆነ የምትወሰዱትን እ.ንሱኪን መጠን ቀንሱ



ረጅም መንገድ የምትሄዱ ከሆነ የምትወሰዱትን እ.ንሱኪን መጠን ቀንሱ



ትንሽ ምግብ የምትበኩ ከሆነ ወይም ምንም የማትበኩ ከሆነ የምትወሰዱትን እ.ንሱኪን መጠን ቀንሱ



ከከካው ጊዜ በበኩል ብዙ ምግብ የምትበኩ ከሆነ እ.ንሱኪን ጫምራችሁ ውሰዱ



የምታደርጓቸው እንቅስቃሴዎች ሁኔታዎች ለሰዓታዊ ሞት የታሰበባቸው ካይሆኑ ይቸካኩ። ለከዚህ ሳታስቡበት ከወትሮ በበኩል ሁኔታ እንቅስቃሴ ካደረጋችሁ ሰኳር በብዛት ያከባቸው ምግቦች መመገብ ወይም ሰኳር ያካቸው መጠጦች መጠጣት አከባቢሁ።



ከሴታችሁ ርቃችሁ ከ6 ሰዓታት ያህል የምትቆዩ ከሆነ ሁኔታዎች መድኃኒታችሁንና መሳሪያዎቻችሁን መያዝ አችርሱ።

የሰኳር ማነስ በሚያጋጥምበት ጊዜ ኪያገኙግኩ ለከሚችኩ ሁኔታዎች በሰርሳቸው ወይም በኪሳቸው ጣፋጭ ነገር መያዝ ይኖርባችኋል።

