نووسینی د . زاهیر سوران

چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کەم یان زۆر هەموو کۆمەڵگایەکی دنیای گرتۆتەوە و نزیکەی 1500 ساڵ پ ز باسی لێکراوە ، ساڵی 1921 (بانتین و بێست) لە کەنەدا ئینسولینیان دۆزییەوە .

ئەمڕۆ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دەبێژێت ساڵی 2025 ژمارەی شەکرەداران دەگاتە 300 ملیۆن نەخۆش (7) واتە لە ساڵی 1990 بە ڕێژەی 122٪ زێدبووە . گۆڕانکارییەکانی بارودۆخی رامیاری ، ئابووری و تەندروستی ، نەبوونی پسپۆڕی شەکرە ، زانیاری پزیشکی ڕاست ، زانستیانە و ئاسان لە لای شەکرەداران ، هاوکات نەبوونی دەرمانی باش و کاریگەر لە کوردستان دا و لە سەروو هەمووشیانەوە نەخوێندەواری زۆربەی زۆری شەکرەدارانی کورد وای کردووە کە زۆربەی زۆری شەکرەداران زانیاری پێویست ، سوود لە شێوەی باش و نوێی چارەسەرکردن وەرنەگرن و نەخۆش نەیتوانیوە خۆی لە نەهێشتنی دەرکەوتنی ئاڵۆزکارییەکان بپارێزێت .

ڕێژەی بڵاوی نەخۆشییەکە لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دی دا جیاوازە و بەندیشە لەسەر باری تێگەیشت و خوێندەواری نەخۆش ، ئابووری ، کەلتوری ئەو کۆمەڵگایە و هاوکات لەبەندیشە لەسەر ستیلی ژیان و شێوەی خۆراک خواردن ، بۆماوە ، قەڵەوی ، جگەرەکێشان ....تاد . بە پێی دوا توێژینەوەی سوێدی (1) کە لە ناوەراستی ئەمساڵدا بڵاوکراوەتەوە ئەو شەکرەدارانەی کە بە باشی ئاگاداری باری تەندروستی خۆیان بوون ،خزمەتی خۆیان کردووە و کەمتەرخەمییان لە شێوەی چارەسەرکردندا خۆراک خوارن ، جوڵاندن دا نەکردووە ئەوانە کەمتر تووشی ئاڵۆزکارییەکانی نەخۆشی شەکرە بوون و هاوکات زێدەتر لەو شەکرەدارانە ژیاون کە بە پێچەوانەوە هەڵسوکەوتیان لە گەڵ نەخۆشییەکەیاندا کردووە .

ئەوی ڕاستی بێت گیروگرفتە سەرەکییەکانی نەخۆشی شەکرەش بریتیین لە :

– شەکرە نەخۆشییەکی درێژخایەنە (تولانییە) .
– نەخۆش پەلەیەتی تا لە ماوەیەکی کورتدا چاک ببێتەوە .
– کەمتەرخەمی نەخۆش لە رووی تێستکردن و چارەسەرکردنەوە .
– زۆربەی زۆری شەکرەدارانی کوردستان نەخوێندەوارن .
– نەبوونی زانیاری پێویست (دەمی یان نووسین) دەربارەی نەخۆشییەکە .
– نەبوونی پلانێکی نەتەوەیی داڕێژراو دەربارەی چۆنییەتی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە .
– کۆنترۆڵنەکردنی ڕێرەوی نەخۆشییەکە ونەبوونی ئامار دەربارەی نەخۆشییەکە وژمارەی نەخۆشەکان .
– نەبوونی پەیوەندی لە نێوان نەخۆش وپزیشکدا، جیاوازی شێوەی چارەسەرکردن .
– شەکرەداری کورد ئەوەندە دەزانێت کە پێی دەوترێت کە نەخۆش شەکرەیەتی ئیتر زانیاری و ئامۆژگاری چەواشەکە لە خزم و کەسوکار و دراوسێ و پیرەکانەوە وەردەگرێت .

* نیشانە کلاسیکییەکانی نەخۆشی شەکرە

تینوویەتی، ماندوویەتی ، کەمبوونەوەی کێش ، زێدبوونی ڕێژەی میزکردن ، تێکچوونی بینین .

نیشانەی دی

خوراندنی دامێنی ئافرەت ، کاندیدەی گولینك ، هیشکبوونەوەی پێست و نێوپۆشەکان ، پێستە سۆ ، خەمۆکی ، دووبارە بوونەوەی سۆی میزەڕۆکان ، ژانە سك ، ددان کەوتن ، ئازاری شەوانەی پوزی پێکان و بە ئاسانی زوویربوون .

*جۆرەکانی شەکرە و بنەماکانی چارەسەرکردن

ئەوەی شایانی باسە زۆربەی پسپۆرانی شەکرە پێیان وایە و کە دوو جۆری گرنگ لە نەخۆشی شەکرە هەیە وەلێ لایان باشترە کە بە پێی توانای پزیشك دەستنیشانی جۆری شەکرە بکرێت و زانیاری پێویست لە مەڕ جۆری نەخۆشییەکەی و چۆنییەتی چارەسەرکردن بداتە نەخۆش و بەم شێوەیەی خوارەوەش جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە جودا بکەنەوە کە ئەمانەن :

1- شەکرەی جۆری 1 ،

لەم جۆرە دا پێویستە شەکرەدار دەرمانی ئینسولین بەکاربهێنێت بۆ ئەوەی گیروگرفتی کەمی یان ناتەواوی دەردان یان دەرکردنی ئینسولینی خانەکانی بێتای پەنکریاس چارەسەربکرێت .

2- شەکرەی جۆری LADA ،

واتە جۆری Latent Autoimmun Diabetes in Adults ئەم جۆرەش ئاوتۆئیمونە (autoimmun) و کەمێك درەنگتر دەردەکەوێت و ڕێڕەوێکی درێژخایەنی هەیە ، لێرەدا پێویستە شەکرەدار بە ئینسولین چارەسەری خۆی بکات .

3- شەکرەی جۆری 2 ،

بە هۆی بەرگری و کەم دەردانی ئینسولینەوە دەردەکەوێت لە 80٪ ی ئەوکەسانەی ئەم جۆرە شەکرەیەیان هەیە ، زۆرجار نەخۆشی دی وەك بەرزی کێش ، قەڵەوی ، بەرزەپەستانی خوێنیان هەیە یان ڕێژەیەکی بەرزی ئەلبومین لە گەڵ میزدا دەکەنە دەرەوە کە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن .

4- شەکرەی جۆری MODY ،

واتە جۆری Maturity Onset Diabetes of the Young ئەمیش چەند جۆرێکی دی هەیە ، بە حەب و دەرزی نەخۆشییەکە بە ئینسولینی دژی شەکرە چارەسەردەکرێت .

5- شەکرەی سکپڕ (دووگیانی) ،

بە پێی سکپری بە خواردن و گۆرانکاری لە ستیلی ژیاندا چارەسەردەکرێت، بەڵام لە هەندێك باردا پێویست دەکات بە ئینسولین چارەسەربکرێت .

جۆرەکانی چارەسەرکردن

1-خۆراك .

2- خۆخزمەتکردن .

3- وەرزش .

4- دەرمان .

1- خۆراك

هەمووان ئەو راستییە باش دەزانن کە بە بێ خۆراك خواردن و شلەمەنی خواردنەوە مەحاڵە ژیان بەردەوام بێت، بەڵام کاتێك باس دێتە سەر خۆراك خواردنی شەکرەدار ئەوسا هەلومەرجەکە هەستدارتردەبێت لەبەرئەوەی خۆراك و شلەمەنی سەرچاوەی سەرەکی وزەی لەشە . مەبەستی سەرەکی لە خۆراك خواردنی شەکرەدار بریتییە لە :

- کەمکردنەوە یان رەواندنەوەی ئەو نیشانانەی لە ئەنجامی بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی رێژەی شەکری نێو خوێنەوە دەردەکەوێت .
- رێگاگرتن یان نەهێشتنی دەرکەوتنی ئاڵۆزکارییەکانی نەخۆشییەکە .
- هاوسەنگکردنی کێشی شەکرەدار .

پاش خۆراك جووین ، هەرسکردن و مژینی بەشە گرنگەکانی نێو خۆراك دەگەنە نێوخوێن ، لەشی مرۆ یەك یەك ماددە بە سوودەکانی نێو خوێن کۆدەکاتەوە و بە پێی پێویستی ئەندامەکانی لەش و بە شێوەیەکی جیاواز بەکار دەهێنرێت .

چەوری

نابێت ئەو راستییە لە بیر بکەین کە رێژەی ئەو چەورییەی کە شەکرەدار دەیخوات کارناکاتە سەر رێژەی شەکری نێوخوێن . بەڵام دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رێژەی چەوری نێوخوێن و لە دواڕۆژێکی دوور یان نزیکدا دەبێتە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێنی شەکرەدار ، وەلێ چەوری بۆ دڵ و بۆرییەکانی خوێن بەسوودە . لەم بارەدا باشتر وایە شەکرەدار رۆن ماسی نەخوات لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رێژەی تریگلیسێرایدەکان (#) . هاوکات چەوری :

- سەرچاوەی سەرەکی وزەی لەشە .
- ئەندامەکانی ناوەوەی لەش دەپارێزێت .
- دەبێتە هۆی جوداکردنەوەی(isolation) ئەندامەکان لە گەرمی .

پرۆتین

بریتییە لە ماتریاڵی دروستکردنی لەش، زۆر گرنگە و پێویستە بۆ دروستکردنی شانەی ماسولکەیی ، هۆرمۆن ، ئێنزایم ...تاد. پرۆتین مادەی ئاسنی نێوخوێن دەگوێزێتەوە و بەرێوەی دەبات .

میوە و سەوزە

یەکێك لەو سەرچاوە بە سوودانەی کە شەکرەدار پێویستییەتی بریتییە لە میوەو سەوزە، بەڵام گەر شەکرەدار بترسێت و توخنیان ناکەوێت و نەیانخوات ئەوا هەڵەیەکی گەورە دەکات .

میوە

زۆر پێویستە هەموو شەکرەدارێك رۆژانە نیوکیلۆ (دوو یان سێ جۆر) میوە بخوات ، گرنگترینیان خەیارو کاهوومیوەی هیشککراوە . بە پێی پسپۆرانی بواری شەکرە لە هیچ سەرچاوەیەکی زانستیدا ئاماژە نەکراوە کە شەکرەدار نابێت میوە و سەوزە بخوات !

شەکر

هەموو مرۆڤێك (نەخۆش یان لەشساخ) بۆی هەیە رۆژانە بڕێك شەکر بخوات لەبەرئەوەی پاش سوتاندنی دەگۆڕدرێت بۆ وزەی لەش . بە رای پسپۆڕانی خۆراك شەکرەداریش بۆی هەیە رۆژانە 20–30 گرام شەکر بخوات بەڵام دابەشکرابێت بە سەر ژەمە سەرەکییەکاندا و هەرگیز نابێت بە یەك جار بیخوات . (یەك کلۆ شەکر نزیکەی 2–3 گرامە) .

شیرینی

شەکرەدار دەتوانێت هەمووجۆرێکی شیرینی وەك هەنگوین و شەکر لە گەڵ شلەی گەرم (چا ، قاوە ، ئاو یان شیری کولاو) دا بخوات یان بخواتەوە . ئەوی راستی بێت ئەو بڕە شیرینیە کارناکاتە سەر رێژەی شەکری نێوخوێن بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی زێدکردنی کێش و قەڵەوبوون .

شلەمەنی

پێویستە شەکرەدار رۆژانە بڕێك شلە لە شێوەی ساردی، ئاوی کانزایی، چا، قاوە و شیردا بخواتەوە .

حەبی شەکرە

زۆرجاران مرۆی لەشساخیش ئەم جۆرە حەبانە دەکاتە نێو چاوە ، وەلیٚ زۆرکەم کاردەکاتە سەر رێژەی شەکری نێوخوێن .

ئەلکهول– مەی

هەروەك لە پێشووتردا باسمان لێوەکرد شەکرەدار دەتوانێت و بۆی هەیە مەی بخواتەوە ، بەڵام پێویستە ئاگاداری تێکچوونی هاوسەنگی خۆی بێت و نەگاتە رادەی مەست بوون . لە بەرئەوەی مەی دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی رێژەی شەکرەی نێوخوێن (بە تایبەتی هی ئەو رۆژە یان رۆژی داهاتوو) .

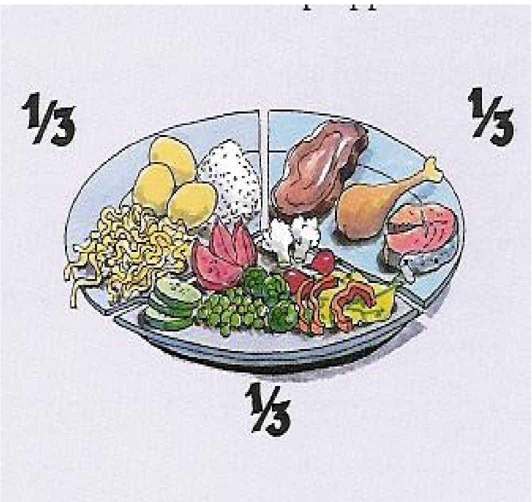
جۆرەکانی مۆدێلی قاپ– فەخفوری

1– وزەی پێویستی ئاسایی

– یەك بەش میوە و سەوزە .

– یەك بەش پەتاتە ، برنج ، سپاگێتی .

– یەك بەش گۆشت ، ماسی ، هێلکە ، مریشك ...تاد .



(لە سەرچاوەی ژمارە 1 وەرگیراوە)

2- ڕێژەیەکی نزمی وزەی پێویست (لە کاتی کێش دابەزاندندا) .

- نیو بەش سەوزە و میوە .
- لە نیوبەشەکەی دی بەشێك پەتاتە ، برنج ، سپاگێتی .
- لە نیوبەشەکەی دی بەشێك گۆشت ، ماسی ، هێلکە ، مریشك ...تاد .

3- ڕێژەیەکی بەرزی وزەی پێویست (ئەو کەسانەی ڕۆژانە کاری قورس ئەنجام دەدەن) .

- نیو قاپ پەتاتە ، برنج ، سپاگێتی .
- لە نیوبەشەکەی دی نیو بەش میوە و سەوزە .
- لە نیوبەشەکەی دی بەشێك گۆشت ، ماسی ، هێلکە ، مریشك ...تاد .

نابێت ئەو ڕاستییەش لە بیر بکەین ئەو شەکرەدارانەی کێشیان ئاساییە پێویست ناکات پێشنیاری خۆراك خواردنیان و وزە وەرگرتنیان بۆ بکرێت و دەتوانن ئاسایی خۆراك بخۆن .

لە ڕێگای خۆراك خواردنەوە پێویستە شەکرەدار :

- چەوری ڕێژەی جۆری **(High density Lipoproteins) HDL** بەرزبکاتەوە .
- چەوری ڕێژەی جۆری **(Low Density Lipoproteins) LDL** نزم بکاتەوە .

(لەبەرئەوەی لەسەر دیواری بۆریەکانی خوێندا دەنیشێت و کەڵەکە دەبێت و دەبێتە هۆی تەسك بوونەوەی تیرەی بۆریەکانی خوێن و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و گیروگرفتی دڵ . هاوکات دەبێتە هۆی ئەوەی کە بۆریەکانی خوێن لاستیکی (کشانی پانی و درێژی) خۆیان بپارێزن .

سەرنج: لە نوێترین توێژینەوەی سوێدیدا دەرکەوتوەکە بۆریەکانی خوێن تەنیا لە باری پانیدا ناکشێن بەڵکو لە باری درێژیشدا دەکشێن .

جۆری HDL

ئەم جۆرە چەورییە نزیکەی 25–30٪ لە بڕی کۆلیسترۆڵی لەش پێکدەهێنێت . بۆ هەر بەرزبوونەوەیەکی HDL بە ڕێژەی 0,5 mmol/l دا، بە ڕێژەی 15٪ مەترسی تووشبون بە نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن زێددەکات .هۆرمونی زاوزێی مێوینە و وەرزشی ڕێکوپێك دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی HDL .

جۆری LDL

ئەم جۆرە چەورییە هۆکارێکی مەترسیدارە لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی نیشتن لەسەر دیواری خوێنبەرەکان و پاشتر ئەستووربوونی خوێنبەرەکان . بۆ هەر بەرزبوونەوەیەکی LDL بە ڕێژەی 1 mmol/l دا ، بە ڕێژەی 57٪ مەترسی زێدبوونی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن زێددەکات . نزمی ڕێژەی LDL دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن .

گەر ڕێژەی LDL دا بە ڕێژەی 3 mmol/l بەرز ببێتەوە ئەوا پێویستە شەکرەدار دەست بکات بە چارەسەرکردنی دژی ئەم جۆرە کۆلێسترۆڵە .

گەر چەند جارێك ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە سەروو 5 mmol/l ببێت ئەوا پێویستە شەکرەدار دەست بکات بە چارەسەرکردنی دژی ئەم جۆرە کۆلێسترۆڵە .

تریگلیسێرایدەکان

جۆرێکی تری چەورییە ، لەش ئەم چەورییە لە خۆراکەوە وەردەگرێت و وەك ئەمباری یەدەکی وزەی خانە چەورییەکان بەکاری دەهێنێت . بە ڕێژەیەکی بەرز لە شەکرەدار و مرۆی قەڵەودا هەیە . تا ئەمرۆ نازانرێت ئایا تریگلیسێراید هۆکاری شەکرە و قەڵەوییە یان نا ؟ .

بەرزە پەستانی خوێن

پسپۆرانی شەکرە دەبێژن کە زێدەتر لە نیوە یان نیوەی شەکرەدارانی جۆری 2 تووشی بەرزەپەستانی خوێن دەبن، ئەوشەکرەدارانەی هاوکات تووشی بەرزەپەستانی خوێن دەبن بۆهەر بەرزبوونەوەیەکی پەستانی خوێنی (گرژبوونەوە (Systola بە ڕێژەی 10 mmHg، بە ڕێژەی 15٪ مەترسی تووشبون بە نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن زێددەکات .

هەندێك پسپۆر پێشنیاردەکەن گەر پەستانی خوێنی شەکرەدارێك گەیشتە 130/80 mmHg ئەوا پێویستە دەست بە چارەسەرکردنی بکرێت .

ڕێژەی HbA1c

بۆهەر بەرزبوونەوەیەکی HbA1c بە ڕێژەی 1٪ یەکە، ئەوسا بە ڕێژەی 11٪ مەترسی تووشبون بە نەخۆشییەکانی دڵ وبۆریەکانی خوێن زێددەکات . ئەوەی ڕاستی بێت بەرزی ڕێژەی شەکر تەنیا لە کاتی خراپی هاوسەنگی شەکر و نەخۆشی شەکرەی جۆری 2 دا دەبینرێت .

گەر پەستانی خوێنی شەکرەدار بەرزببێتەوە و ئەوا پێویستە ئەم دەرمانانە بدرێت بە نەخۆش :

- دەرمانی (Captopril) .
- دەرمانی (Atenolol) .

یەکێکە لەو دەرمانانەی پێویستە بدرێت بەو شەکرەدارانەی کە :

- تەمەنیان لە سەروو 30 ساڵانەوەیە و هۆکاری مەترسی دەرکەوتنی نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێنیان لێدەکرێت .
- جگەرەدەکێشن .
- خزمی نزیکیان هەیە ونەخۆشی دڵیانە .
- قەڵەون یان گیروگرفتی گورچیلەیان هەیە .

2- خۆخزمەتکردن

ئەرکی سەرشانی هەموو مرۆڤێکە بە پێی توانا و خۆپێراگەیشتن و کەمتەرخەمی لە خزمەتکردن و پاکوخاوێن ڕاگرتنی لەش و جلوبەرگیدا نەکات . بەڵام کاتێك باس دێتە سەر نەخۆش و بە تایبەتی نەخۆشییەکی درێژخایەنی وەك شەکرە دەبێت گرنگییەکی زێدەتر بە لەش بدرێت لە کاتی دەرکەوتنی نیشانەکان ، برینی پێست ، نینۆککردنی پەنجەکانی دەست و پێ... تاد. لەبەرئەوەی کەمتەرخەمی و گوێنەدانە خوراندن ، پاکوخاوێنی ، وەرزش ، هەوکردن ، سووربوونەوەی سەر پێست ، دەرکەوتنی پەڵە ، بیرۆ ، قڵیشاندنی پێست ، تا دەرکەوتنی برین و سووتاوی و بڕینەوەی پەنجەکانی پێ زۆر بە زیانی نەخۆش دەگەڕێتەوە .

*** گرنگترین شێوەکانی خۆخزمەتکردن بریتین لە :**

- زانیاری (نووسین و ئامۆژگاری) پەیداکردن لە مەڕ نەخۆشییەکە .
- ئامادەکردنی کەلوپەلی پێویستی وەك دەرزی شرنقە ، دەرمان ...تاد .
- زانیاری دەربارەی ڕێژەی شەکری نێوخوێن .
- فێربکرێت هەست بکات چۆن خۆی لە ئالۆزکارییەکانی شەکرە دەپارێزێت و پێویستە چی بکات و بۆچی ؟؟
- پێویستە نەخۆش پلانێك بۆ چارەسەرکردن دابنێت .

*** جگە لەو خالانەی سەرەوە پێویستە بە پێی توانا شەکرەدار :**

- زانیاری لە مەڕ نەخۆشییەکە و هەلومەرجی پەیوەندیدار بە چارەسەرکردنەوە فێربکرێت یان خۆی فێر بکات .
- بەرپرسی چارەسەرکردنی ڕۆژانەی نەخۆشییەکەی بێت .
- بەشداری ئەو خولانە بکات یان گوێڕایەڵی ئەو ڕێنماییانە بکات کە تایبەتە بە چارەسەرکردن .

هەرچەندە ئەو تێستانەی کە خودی نەخۆش ئەنجامی دەدات بنەمایەکی سەرەکی خۆخزمەتکردن و خۆگوزەراندنە لە گەڵ شەکرەدا بەڵام ئەوەش یەکێکە لەو زنجیرە کارانەی پێویستە خودی نەخۆش ئەنجامی بدات . لە هەندێك وڵاتدا ئەوەندە زانیاری (گۆڤار ، ڕۆژنامە ، کاسێت ، سی دی ، خولی تایبەتی ، ماڵپەڕی ئینتەرنێت ، کۆمەڵەی شەکرەداران ، نەخۆشخانە و کۆمپانیاکانی دەرمان و کەلوپەلی پزیشکی دروستکردن ...تاد) وەردەگرێت کە بەسوودن ، پێویستن و هەندێك شەکرەداریش گرنگییەکی باش بە نەخۆشییەکەیان دەدەن بۆ ئەم مەبەستە زانیارییەکی باشییان لە مەڕ نەخۆشییەکە پەیداکردووە و هەندێك جاریش ئەوەندە شارەزایە ئامۆژگاری و زانیاری بە سوودیش دەداتە شەکرەدارەکانی دراوسێی یان هاوەڵی .

*** مەبەست لە تێستکردنی ڕێژەی شەکر چییە ؟؟**

- ژمارەی تێستەکانی شەکرە بەندە لە سەر جۆری شەکرەکە و باری تەندروستی شەکرەدار .
- ئەنجامی تێستەکە وەڵامی پرسیارەکانی نەخۆش دەداتەوە .
- تێستی بەیانیانی بەناشتا (پێش نانخوارن) ئاوێنەی ڕێژەی شەکرەی نێو خوێنە .
- ئەنجامی تێستەکە دەبێتە هۆی ئەوەی کە شەکرەدار هەڵوێستێك وەربگرێت .
- ئەنجامی تێستەکە (ڕێژەی شەکری نێو خوێن) دەبێتە خاڵی سەرەکی گفتوگۆی نێوان نەخۆش و پزیشك .

چەندجار پێویستە شەکرەدار تێستی خۆی بکات ؟؟

شەکرەداری جۆری یەك (1)	شەکرەداری جۆری دوو (2)
– پێش نانخواردنی بەیانیان .	– پێش نانخواردنی بەیانیان .
– پێش نانخواردنی نیوەڕۆ .	– دوو کاژێر پاش نانخواردنی نیوەڕۆ.
– پێش نانخواردنی ئێوارە .	– دوو کاژێر پاش نانخواردنی ئێوارە .
– شەو	– شەو

سەرنج :

باشتر وایە شەکرەدار رۆژانە وەك ئەو جارانەی سەرەوە تێستی خۆی نەکات و دەرزی لە خۆی نەچەقێنێت تا مەترسی هەوکردن و خراپکردنی پێستی لێنەکەوێتەوە . زۆربەی پسپۆران پێشنیاردەکەن کە باشترە (لە کاتی پێویستدا نەبێت) شەکرەدار هەفتەی جارێك یان مانگی 3 جار بەو شێوەیەی سەرەوە تێستی خۆی بکات .

* ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە سەر رێژەی شەکر :

- خۆراك خواردن .
- کارکردن .
- شلەمەنی خوراوە .
- نائارامی دەروونی ، کار و کۆمەلایەتی .
- هەوکردن (سۆ) .
- دلخۆشی و خەمباری .
- چارەسەرکردنی دی (جگە لە ئینسولین) .
- نەخۆشی دی .
- سکپڕی (هەلومەرجێکی تایبەتە زۆرجاران پاش لە دایکبوونی مندالْ بارەکە ئاسایی دەبێتەوە) .

* بۆچی هەندێك شەکرەدار تێستی خۆیان ناکەن ؟

- هەندێك نەخۆش کەمتەرخەمن ، دەرزی لێدان و خوێن وەرگرتن بە ئازارە .
- تەکنیکی خوێندنەوەی رێژەی شەکرەکە نارەحەتە ، زۆرجار نەخۆش تەمەندارە و توانا و تاقەتی نییە .
- نەخۆش نەخوێندەوارەو لە ئەنجامی تێستەکە تێناگات .
- دلنیانەبوون و نەتوانینی گۆرانگاری لە شێوەی چارەسەرکردندا .
- هەندێك نەخۆش دەترسێت .

سەرنج :

ئینسولینی درێژخایەن لە ران و سمت دەدرێت .

ئینسولینی خێرا لە سك دەدرێت .

3- جولاندن

بە پێی رێنمایی و ئامۆژکارییەکانی هەندێك پسپۆر جولاندیش هەروەك خۆراك بۆ شەکرەدار گرنگە و بەسوودیشە بە تایبەتی لە کاتی شەکرەی جۆری 2 دا بۆ ئەوەی نەخۆش بتوانێت کۆنترۆلی شەکرەی نێو خوێنی خۆی بکات . بۆ سەلماندنی ئەو راستییەش داوا کراوە کە شەکرەدار پێش و پاش وەرزشکردن یان پیاسەکردن رێژەی شەکری نێوخوێنی خۆی بپێوێت ئەوسا دەزانێت جیاوازیەکە چەندە ؟؟

پسپۆرانی بواری شەکرە دەبێژن کە وەرزشکردن دەبێتە هۆی :

- بەرزبوونەوەی هەستداری ماسولکەکان لە کاتی چارەسەرکردندا بە ئینسولین .
- نزمبوونەوەی کێشی نەخۆش . (نزمبوونەوەی رێژەی چەوری کە دەبێتە هۆی هەستداری شەکری نێو جگەر) .

جۆرەکانی جولاّندن

1- پیاسەکردن .

هەمووان لەسەر ئەوە کۆکن چونکە پیاسەکردن خەرجی تێناچێت لەبەرئەوە مرۆ بایەخی زۆری پێنادات و کەمتەرخەمە . پسپۆرانی شەکرە پێیان باشە شەکرەدار رۆژانە 30 خولەك واتە هەفتانە 2.5 کاژێر پیاسە بکات . لەبەرئەوەی ئەندامەکانی لەش پێویستی بە جولاندنە و ئەوسا سییەکانی نەخۆش برێکی باش هەوای پڕ لە ئۆکسجین هەڵدەمژێت و دەیکاتە نێو سییەکانەوە . لە دوا توێژینەوەدا (10) لە مەڕ جۆری پیاسەکردن سەلمێنراوە کە پیاسەی لەسەرخۆ بۆ شەکرەداریش بەسوودە وەك لە پیاسەی خێرا کە دەبێتە ماندووبوونی ئەژنۆکان . بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە شەکرەدار پلانێکی تایبەتی پیاسەکردن بۆ خۆی دابنێت ، بۆئەوەی :

- لەش ولاری نەخۆش تێك نەچێت .
- ماسولکەکانی لەش لاستیکی خۆیان لە دەست نەدەن .
- توندوتۆڵی و هێزی ماسولکەکان وەك خۆی بمێنێتەوە .

2- راکردن .

ئەوەی راستی بێت رۆژانە لە رێگای میدیاکانەوە دەبینین یان دەبیستین کە ژمارەیەکی زۆر لە هەردوو رەگەزەکە ماوەیەکی کورت یان درێژ رادەکەن . شەکرەداری وا هەیە رۆژانە نزیکەی 2 کاژێر رادەکات و توانیویەتی کۆنترۆڵی رێژەی شەکرە و بەرزەپەستانی خۆی بکات و تەندروستی زۆر باشە . بە داخەوە لە کوردستانی ئێمەدا تەنیا منداڵان لە قوتابخانەکاندا رادەکەن ، دەنا نەك نەخۆش بگرە لەش ساخەکانیش تاقەتی راکردنیان نییە . هەرچەندە جگە لە شوستەکان هیچ رێگایەکی تایبەتی نییە تا مرۆ پیاسەی پیابکات یان دروستکرابێت بۆ راکردن لە گەڵ ئەوەشدا زۆربەی زۆری شەکرەدارانی کوردستان هەست ناکەن کە وەرزش چەندبە سوودە وبە دەگمەن دەجوڵێن ئەوەش کارێکی خراپ دەکاتە سەر تەندروستییان .

3- پاسکیل لێخوڕین .

گرفتی سەرەکی بۆ ئەوەی نەخۆش سورێك پاسکیل لێبخورێت نەبوونی رێگای تایبەتییە (خاڵی 1 و 2). تەنانەت تا ئەمرۆ هەندێك مرۆ سواربوونی پاسکیل بە نەنگی و بێڕەوشتی دەزانن .

4- مەلەکردن .

لەبەر نەبوونی مەلەوەنگا لە شارەکانی کوردستاندا شەکرەداران هەمان گیروگرفتییان (1،2،3) هەیە .

4- دەرمان

هەرچەندە لە ساڵی 1923 وە ئینسولین وەك دەرمانێکی باش و کاریگەر بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە بەکاردێت وەلێ بە گشتی 2 جۆر چارەسەرکردن بە دەرمان هەیە . وەلێ ئەمساڵ ئەمێریکاییەکان رایانگەیاند کە ئەوان ئینسولینیان دروستکردووە و لە شێوەی سپرای هەڵمژیندایە و سوودی باشی گەیاندوە بە چەندین شەکرەدار وەلێ سوێدیەکان دوودڵن لە ئەنجامی ئینسولینی شێوە سپرای (16) .

A- خەپلە (حەب) .

چەندن جۆر حەب لە ژێر چەندین ناوی بازرگانییدا لە جیهاندا بەکاردەهێنرێن بەلاّم گرنگرینیان بریتین لە :

1- مێتفۆڕمین (Metformin=Glucophage)

مێتفۆرمین یەکەم دەرمانە کە دەدرێت بەو شەکرەدارانەی قەڵەون و BMI یان لە سەروو 27 کیلۆوەیە .

پسپۆرانی ئینگلیستان دەرمانەکە دەدەنە ئەو قەڵەوانەی BMI یان لە سەروو 31 کیلۆوەیە لە ژێر 11 ساڵانەوەن .

یەکێکە لەو حەپلانەی کە زۆرجار بەکاردەهێنرێت لەبەر ئەوەی :

- نرخەکەی هەرزانە .
- دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی هەستداری ئینسولین .
- دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی دروستکردنی شەکر لە جگەردا .

یەکەم ژەم بریتییە لە حەپلەیەکی 500 ملیگرامی(ملگم) یان دوو حەپلەی یەك ژەمی، بەرزترین ژەم (رۆژانە) بریتییە لە 3000 ملیگرام (بەندە لە سەر کێشی نەخۆش) .

نیشانەی لاوەکی بریتییە لە گیروگرفتی گەدەو ریخۆڵە .

2- داۆنیل (Glibenclamid=Daonil=Glucon)

پاش ژەمێکی خواردن کاریگەییەکی خێرای هەیە و زۆرجاریش هەموو رۆژەکە بەکارە . پێویستە بە یەك ژەم 1.75 mg دەست پێبکرێت لەبەرئەوەی کاریگەرێکی باشی چاوەڕواننەکراوی هەیە ، بەرزترین ژەم بریتییە لە 7 ملگم لە رۆژێکدا بەڵام نیشانەی لاوەکی زۆری هەیە . دەتوانرێت پێکەوە و لە گەڵ ئەم دەرمانانە دا بدرێت بە نەخۆش : ئینسولین ، مێتفۆرمین ، ئەڤاندیا و ئەکتۆس .

3- ئەماریل (Amaryl=Glimepirid)

4- ئەپامیلد (Apamild=Glipizid=Mindiab=Glipiscand)

5- ئەکتۆس (Actos=Pioglitazon)

6- نۆڤانۆرم (Novonorm=Repaglinid)

7- ستڕالیکس (Stralix=Nateglinid)

8- ئەڤاندیا (Avandia=Rosiglitazon)

9- ئەکاربۆس (Acarbos=Glocobay)

لە سەرەتای ئەمساڵدا چەند توێژینەوەیەك ئاماژەیان بەو راستییە کرد باشتروایە لە کاتی چارەسەرکردندا نەخۆش دەرزی ئینسولین لە خۆی بدات و حەبی مێتفۆرمین یش بخوات لەبەر ئەوەی حەبەکە کاردەکاتە سەر هاوسەنگکردنی رێژەی شەکرە و زێدەتر کۆنترۆڵکردنی رێڕەوی نەخۆشییەکە .

B - دەرزی .

بنەماکانی دەرزی ئینسولینی شەکرەداری جۆری 2 (7)

1- پێویسە سەرەتا ئەوەندە ئینسولین بدرێت بە نەخۆش وەك رێژەی شەکری پێوراوی نێوخوێن (پێش نانخواردنی بەیانیان) ، بۆ نمونە گەر رێژەکە شەکرەکە 17 mmol/l بێت ئەوە دەبێت 17 یەکەی ئینسولین (دەست پێبکرێت) بدرێت بە شەکرەدار .

2- پێویستە ئاگاداری بەرگری ئینسولین بین بە تایبەتی کاتێك شەکرەدار کێشی زۆرە یان قەڵەوە ، جگەرەکێشە ، مرۆڤێکی تەمەڵەو تاقەتی جوڵاندنی نییە یان لەوانەیە شەکرەدار پەککەوتەی سەرجێگا بێت و توانای جوڵاندنی نەبێت . ئەم کەسانە رۆژانە پێویستییان بە یەکەی زێدەتر هەیە .

3- باشتر وایە ئێواران و پێش چوون بۆ سەرجێگا ئینسولینی درێژخایەن بدرێت بە شەکرەدار (دەرزییەکەی دەدرێت لە ران بۆ ئەوەی کاریگەری تا بەرەبەیان بمێنێت) .

4- بۆ زیدەتر دڵنیا بوون نزیکەی 8-6 یەکە بۆ ئێواران (پێش نووستن) ئامادە بکرێت باشە .
5- بە 3 ڕۆژان جارێك 2 یەکە زێد بکە ، بۆ ئەوانەی قەڵەون و BMI یان لە سەروو 30 وەیە 4 یەکەیان بۆ ئامادە بکە . پێویستە بۆ شەکرەداری قەڵەو ڕێژەکە بەرزبکرێتەوە بۆ (30-150 یەکە) .
6- لە هەندێ باردا و بۆ ئێواران شەکرەداری قەڵەودەتوانێت حەبی (Glucophage-مێتفۆرمین) بخوات .
7- کاتێك چارەسەری ئینسولین دەستی پێکرد پێوستە شەکرەدار بکەوێتە جوڵاندن ، وەرزشکردن و گۆرانکاری لە خۆراکیدا بکات بۆ ئەوەی کێشی بەرزنەبێتەوە و قەڵەو نەبێت .
8- باشتر وایە شەکرەدار لە یەکەم ڕۆژی پاش پشوی هەفتەوە دەست بە دەرزی لێدانی ئینسولین بکات ، لەبەرئەوەی گەر نەخۆش گیروگرفت یان پرسیاری هەبێت ئەوا بتوانێت لە نەخۆشخانەی بکات .

چارەسەری نەشتەرگەری

پاش چەندین هەوڵدان و توێژینەوە لە وڵاتانی دونیادا پزیشکەکانی نەخۆشخانەی King s college hospital ی لەندەن (11) ڕایانگەیاند کە پاش وەرگرتنی خانەی پەنکریاسی مرۆێکی مردوو توانراوە لە نەخۆشێکی 61 ساڵیدا بچێنرێت کە ماوەی 30 ساڵ بە دەرزی ئینسولین چارەسەری نەخۆشی شەکرەی جۆری 1 ی خۆی کردووە . یەکەم قۆناخی نەشتەرگەرییەکە لە مانگی سەپتەمبەری ساڵی 2004 دا ئەنجامدراوە و پاش مانگێگ قۆناخی دووەمی بۆ کراوە و لە کۆتایی مانگی جەنیوەری ساڵی 2005 دا دوا نەشتەرگەری بۆ کراوە . تا ئەمڕۆ نەخۆشەکە تەندروستی زۆرباشە و دەرزی ئینسولین بەکارناهێنێت .
هەرچەندە ئەم ڕێگایە زۆر باشە وەلیٰ هەندێك گیروگرفتی لە ڕێگادایە گرنگترینیان نەبوونی مرۆڤێك کە خانەی پەنکریاسی خۆی بداتە یەکێکی دی ، نەشتەرگەریەکە ئاسان نییە و خەرجی زۆری تێدەچێت و لە زۆربەی نەخۆشخانەکاندا ئەنجام نادرێت .

لایەنی دەروونی لە نەخۆشی شەکرەدا

ئەوی ڕاستی بێت کاتێك مرۆ تووشی نەخۆشییەك دەبێت هیوادارە و دەخوازێت بە زووترین کات چاك ببێتەوە ، بەڵام کاتێك نەخۆشییەکەی تولانییەو لەوانەیە بمرێت ، کاتێك مرۆ نەخۆشییەکەی زۆر بە گرنگی دەگرێت ، لەم بارەدا نەخۆش زێد لە پێویست یان بەدەر باری دەروونی خۆی ماندوودەکات و خۆراك و خەو لە خۆی (هەندێکجار لە کەسانی نزیك) تێك دەدات لەبەرئەوەی لای وایە کە تووشی نەخۆشییەك بووە ، ئیتر چاك نابێتەوە و دەمرێت .
ڕاستە هەموومان دەمرین بەڵام دەرنگو زوویی کەوتووە . لە کاتی تووشبوون بە شەکرەدا مرۆ کەم یان زۆر دەکەوێتە ژێر بارێکی دەروونی تایبەتەوە . هەندێك جار مرۆ هێرۆ و ئازایە و غیرەت دەداتەخۆی تا خۆی ڕابهێنێت یان سەرکەوێت بە سەر نەخۆشییەکەیدا ، بەڵام هەندێك نەخۆش بە پێچەوانەوە باری دەروونییان سەریان لێ دێنێتەوە یەك ، توانای بیرکردنەوەیان کەمدەبێتەوە و ڕەش بینی زاڵ دەبێت بە سەریانداو تروسکایی لە ژیانی ڕۆژانەیان دەبڕن و ئەمەش کارێکی خراپ دەکاتە سەر ڕێڕەوی نەخۆشییەکەیان .
هەندێك جاری دی شەکرەدار هەست دەکات کە نەخۆشییەکەی ئازادی لیٰ زەوت کردووە ، لەبەرئەوەی لای شەکرەدار گرنگ ئەوەیە ڕێژەی شەکرەکەی ئاسایی ببێتەوە دەنا ئەوەندە بایەخ بە گۆرانکاری ستیلی ژیانی نادات . بۆ ئەوەی مرۆ زاڵ بێت بە سەر ڕێڕەوی نەخۆشییەکەیدا پێویسە مرۆ بە غیرەت و بە جەرگ بێت و هەوڵ بدات لە نەخۆشییەکەی بگات دەنا بە هەڵە، هەڵەشەیی و گویٰ نەگرتن لە ئامۆژگاری دەربارەی هۆی

نەخۆشییەکە ، چارەسەرکردن و چۆنیەتی دەرکەوتنی ئاڵۆزکارییەکان ڕێڕەوی نەخۆشییەکە زۆر خراپ دەبێت و هەندێکجار دەبێتە هۆی دەرکەوتنی برین و بڕینەوەی پەنجەیەك یان پێیەك .
هەندێك نەخۆش پێیان نەنگییە کە شەکرەدارن و هەستێکی جیاوازیان هەیە و هەست بە ناتەواوی دەکەن .
هەندێکی دی دەبێژن کە ژیانیان تاڵ و ناخۆشە ولێی وەڕسن و نەخۆشییەکە خەمباریان دەکات و لەوانەیە تووشی خەمۆکی و بەرزە پەستانی خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێنیش ببن .

* جیاوازی شەکرە لە نێوان ژن و پیاودا

– لە کاتی دووگیانی دا پێویستە شەکرەدار زێدەتر هێمن و لەسەرخۆ بێت تا نەخۆشییەکەی کارنەکاتە سەر بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی ڕێژەی شەکری نێوخوێن . لەبەرئەوەی نائارامی دووگیان دەبێتە هۆی جێگیرنەبوونی ڕێژەی شەکری نێوخوێن و ئەمەش کاردەکاتە سەر گەشەکردن و نەشونمای ئاولەمە وپاشتریش دەبێتە هۆی لە دایکبوونی زارۆکێکی لەرولاواز .
– شەکرە زێدەتر کاردەکاتە سەر ژن و دەروونی نائارامی دەکات .
– پیاو بە نەخۆشییەکە ناڕەحەت دەبێت چونکە کەمێك ئازادی خواردن و خواردنەوەی لێ دەگرێت .
– ژنان زۆر لە خزمەتگوزاری نەخۆشخانە و کارمەندانی رازی نێن .
– لە کاتی دەرکەوتنی ئاڵۆزکارییەکانی نەخۆشییەکەدا کارێکی نێگەتیف دەکاتە سەر ژیانی خێزان .

زاراوەکان

ئاوتۆئیمونە (autoimmun)

ئەو بارەیە کە کۆئەندامی بەرگری لەش بەرتەك دژی هەندێك خانە پەیدا دەکات .

سەرنج:

نابێت دەرمانی مێتفۆرمین بدرێت بە ژنی دووگیان لەبەرئەوەی بە وێڵاشدا دەگاتە ئاولەمە !!

سەرچاوە

1. Sven E Nilsson et al; Långtidsöverlevnaden vid diabetes har successivt förbättrats, Läkartidningen.nr 28-29. 2005.vol.102: 2006-9
2. Peter Fors, nyupptäckt diabetes med fokus på typ 2, Glaxosmithkline. Göteborg. 2004.
3. www.diabetes.se © 050501
4. www.diabetolognytt.nu © 050110
5. www.alltomdiabetes.se © 050520
6. Nationella riktlinjer för vård och behandling vid diabetes mellitus. Socialstyrelsennytt.2003:3.
7. Åke Sjöholm. Behandling med insuliner vid typ 2 diabetes. Stockholm. 2005.
8. www.internetmedicin.se © 050303
9. Läkemedelboken, Apoteken. 2005/2006. Stockholm; 453-474.
10.www.dagensmedicin.se © 0505
11.www.aftonbldet.se © 050310.
12. Straus DS, Pascual G,Li M, et al.15-deoxy-delta 12,14-prostaglandin J2 inhibits multiple steps in the NF-kappa Bsignaling pathway.Proc Natl Acad Sci U S A. 2000 Apr 25;97(9):4844-9.
13. Walter H, Lübben G. Potential Role of Oral Thiazolidinedione Therapy in Preserving beta-Cell Function in Type 2 Diabetes Mellitus.Drugs. 2005;65(1):1-13. Yki-Järvinen H. Thiazolidinediones. N Engl J Med. 2004 Sep 9;351(11):1106-18
14. Jönsson B. Health Economic Aspects of Diabetes. Endocrinology and Metabolism 1997;4(suppl B):135-7.
15. American Diabetes Association. Standards of medical care for patients with diabetes mellitus. Diabetes Care 1994;17:616-23.
15. Henriksson F, Jönsson B. Diabetes: the cost of illness in Sweden. Journal of Internal Medicine 1998;244:461-8
16. www.dagensnyheter.se 050909 ©