

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ምንድነው?

ዓይነት 2 የስኳር በሽታ ያላቸው ሰዎች በደግሞ ውስጥ ከመጠን በላይ ስኳር አለባቸው። ይህ አደገኛ የጤና ጠንቅ ሊሆን ይችላል

ይህንን ያውቃሉ ወይ?

አብዛኛው ሰው ዓይነት 2 የስኳር በሽታ እንዳለው አያውቅም



የስኳር በሽታ የጤና ችግር ሊያስከትል ይችላል የስኳር በሽታ የደም መትን ጉዳት ያስከትላል፤ የስኳር በሽታ ለሚከተሉትን በሽታ መዘዝ ሊሆን ይችላል



የስኳር በሽታ የሚከተሉትንም ጉዳት ሊያስከትል ይችላል

- ያልተወለደ ሕፃን መጎዳት
- የግብረ ሰጋ ችግር

ጥሩ ዜናው ግን የደም ስኳር መጠን በመቆጣጠር በላይ የተጠቀሱትን ችግሮች መከላከል ይቻላል

ሐኪምዎና ነርስዎ



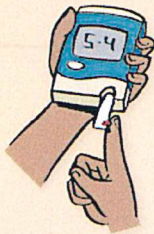
- በየጊዜው ይከታተሉዎታል

- ወደ ያመጋገብ ሐኪም ልከው ምን ዓይነት ምግብ መብላት እንዳለብዎ ምክር እንደሚሰጥዎ ያደርጋሉ



- መድሃኒት እንዴት መውሰድ እንደሚገባዎት ይነግሩዎታል

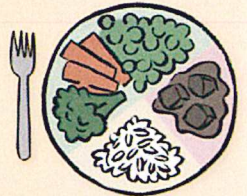
- የስኳር ደምም መጠን እንዴት መቆጣጠር እንዳለብዎ ያስተምሩዎታል



- የስኳር በሽታ ትምህርት የሚሰጥበት ቦታ ይልኩዎታል

ማድረግ ያለብዎ ነገሮች

- በቁርስ ጀምረው በቀን 3 ጊዜ መብላት አለብዎት
- የሚበሉበት ግማሹ ሳህን የተለያየ ዓይነት አታክልት መሆን አለበት
- ስኳር ያለበት መጠጥ መጠጣት ትተው ውሃ መጠጣት አለብዎት
- ብስኩትና ኬክ መብላት ትተው የተለያዩ ፍራፍሬ መብላት ያስፈልግዎታል
- የውጭ ምግብ በሳምንት ውስጥ ከአንድ በላይ መብላት የለብዎትም
- የሚበሉትን የምግብ መጠን መቀነስ አለብዎት



- ወፍራም ከሆኑ ክብደት መቀነስ ይሞክሩ

- አልኮላል መጠጥ የሚጠጡ ከሆነ በመጠኑ ብቻ መጠጣት አለብዎት ምክንያቱም አልኮላል መጠጥ የደም ስኳር መጠንን ክብደት ሊጨምር ይችላል



- በየጊዜው መንቀሳቀስና ስፖርት መዘውተር ያስፈልጋል አብዛኛው ቀን የ30 ደቂቃ ስፖርት ማድረግ አስፈላጊ ነው

- ማጤስ ያቁም ምክንያቱም ማጤስ የጤና ጠንቅ ነው። ማጤስ ማቆም እንዲያግዝዎ በስልክ ቁጥር 0800778778 ይደውሉ



እቅድ: በሚቀጥለው 3 ወር የማደርገው ለውጥ



diabetes new zealand

Ph 0800 342 238
www.diabetes.org.nz



Diabetes Foundation Aotearoa

Ph: (09) 273 9650

www.diabetesfoundationaotearoa.nz

'Type 2 diabetes' 2011/Amharic