



[sorani]

نەخۆشى شەكرەى جۆرى ۱ (Diabetes type 1)

سەبارەت بە نەخۆشى شەكرە

نەخۆشى شەكرە يەككەك لە بەرلۆتەرىن نەخۆشىەكانى مېتابولىزمە (stoffsifte). نەخۆشى شەكرە نەخۆشىەكى دىرئەخايەنە كە بە ھۆى نەبوونى ئەنسۆلىن پروو ئەدات. زانىارى لەسەر ئەم نەخۆشىە بۇ زىادەتر لە ۲۰۰۰ سال لەمەوېش ئەگەرئەو. لەگەل ئەمەشدا نەخۆشى شەكرە لە چەند لايەنەكەوە ئىستاش نەخۆشىەكى پر رازە. ھۆىەكانى تووشبوون بەم نەخۆشىە پېھاتەيەكە لە ھۆكارى جەنەتەكى و زىنگە، بەلام چۆنىەتى سەرھەلدى ئەم نەخۆشىە ناديارە.

ھەناسە تەنگىبوون و ھەناسەيەك كە بوونى ماددەى ئاسېتونى (aceton) لېو دەپت. كېتواسىدوز (ketoacidose) ئەتوانى بېتە ھۆى بوورانەو ھەمە حالەتەكى زۆر ترسانك و كووشەندەيە. بەر لەوەى ئەنسۆلىن بدۆزىتەو ئەم ھۆىەرى بوونە بەرلۆتەرىن ھۆكارى مردنى نەخۆشانى شەكرە بوو. ھەندىك لە نەخۆشەكان تووشى ھۆىەرى بوونى ئەسىدى (كېتواسىدوز) دېن. ئەم ھۆىەرى بوونە ئەبېتە ھۆى نازارىكى يەكجار زۆرى كەدەو دلئەكەھەلەن.

لە كوئى ئەتوانم داواى يارمەتى بەكم

كاتىك كە تۆ تووشى نەخۆشى شەكرەى جۆرى ۱ ئەبېت عادەتەن لە نەخۆشخانە ئەخەوېزىت بۇ ئەوەى قېرى لەخۆدانى ئەنسۆلىن و شېوەى پېوانى رېژەى شەكر لە خويندا بىرئەت. دواتر بە مەبەستى كۆنترۆلى رېكوپېك سەردانى نەخۆشخانە ئەكەبت. بەدواداچوون و ھاوكارى باش لە لايەن پزىشكى بىنەمالەش ئەتوانى يارمەتەيەكى باش بېت. بېجگە لەمەش زۆرىك لە نەخۆشەكان لە لايەن خرم، ھاوپرې و بىنەمالە بە شېوەيەكى باش پشېوانى ئەكرېن.

نەخۆشى شەكرەى جۆرى ۱ تووشى گشت چىنە تەمەنەكان ئەبېت، بەلام لە ناو منال، مېرمنالان و گەورەسالانى گەنجا بەرلۆتە. ھۆكارى ئەم نەخۆشىە لەبەين چوونى خانەكانى بەرھەم ھېتەرى ئەنسۆلىن (خانەكانى بېتا) لە پەنكرىاس داپە. سېستەمى پارېزەرى لەش (بەرگى جەستەيى) بە ھۆكارى ناديارەو خانەكانى بېتا ھەك شتەكى دەرەكى ئەناسىت و ئەمانە لەبەين ئەبات.

خەلكانى تووشبوو بە نەخۆشى شەكرەى جۆرى ۱ ئەبې ئەنسۆلىن لەخۆ بدەن. شەلكانى ھەزم كردن لە ناو كەدەو رېخۆلە ئەنسۆلىن لە بەين ئەبىن بۆيە ناتوانى ئەنسۆلىن لە شېوەى جەپەوە كەلەكى لېو بەگىرېت.

نېشانەكان

بە پېچەوانەى نەخۆشى شەكرەى جۆرى ۲ كە نېشانەكانى زۆرتر ناديارن و بە پېى كات پەرە ئەستېن، نېشانەكانى شەكرەى جۆرى ۱ لە ناكاو بەدەر ئەكەون و ديارن. بۆيە ئەم نەخۆشىە زۆر بەى كات بە خېرايى دەستىشان ئەكرېت. كاتىك كە رېژەى شەكر لە خويندا يەكجار زۆر بەرز ئەبېتەو، شەكر لەگەل مېزدا تېكەل ئەبېت. ئەمەش ئەبېتە ھۆى ئەوەى كە رېژەى مېز زۆر بىكات و كەسى نەخۆش زوو زوو مېز بىكات. جەستە لە رېگەى برسپايەتى بەرامبەر بەمە كاردانەو لە خۆى نېشان ئەدات. تېكەل بوونى شەكر لە مېزدا بە واتاى لەدەستدانى كالورى دېت و زۆر بەى كات ئەبېتە ھۆى دابەزىنى كېشى مرؤف. چلەكردنى مېزەرؤ و خوورانى ئەندامى زاوروئېش ئەتوانى نېشانەى شەكرە بېت.

شياوى ئاماژە پېكردنە كە تۆ ھەك نەخۆشىك مافى فېرېوونت لەسەر ئەم نەخۆشىە ھەيە. خوولى دەستېكى ئەم فېرېوونت ئەبې بەلانى كەمە زىادەتر لە ۷ كاتزىمېر بېت. كارمەندانى تەندرووستى بەپرسى ئەم خولەن كە بابەتى ھەك زانىارى لەسەر ئەم نەخۆشىە، شېوەكانى چارەسەرى، خۆ چارەسەرکردن، زالبوون بە سەر باروودخۆى نوپدا، ماف و بەدواداچوونەكانى دواتر لە خۆ ئەگرېت.

تۆ لە كۆمەلەى شەكرە (Diabetesforbundet) ئەتوانى كەسانى تر بېبىت كە لە باروودخۆى ھاوشېوەى تۆدان وە ئېمە زانىارى بەكەلەك پېئەدەيىن كە ئەتوانى ژيانى رۆزانەى ئېوە ئاسانتر بىكات. بۇ بەدەستېئاننى زانىارى زىادەتر سەردانى مالىپەرى www.diabetes.no بەكە.

پېوانى رېژەى شەكر لە لايەن نەخۆشەو

پېوانى رېژەى شەكر لە خويندا بەشېكى گرېنگى چارەسەرى نەخۆشى شەكرە پېك ئەھىتەت. پېداوېستى و ئامانجى كۆنترۆلى شەكر لە خويندا و چۆنىەتى كەلەك وەرگرتن لە ئەنجامەكانى پېوانەى رېژەى شەكر لە كەسېكەوە بۇ كەسېكى تر جىاوازە و ئەبى لەگەل پزىشكدا قسەى لەسەر بىكرېت.

رېژەى شەكر لە خويندا بەسكى بەتالەوە ئەبېن لە ئېوان ۴ تا ۶ مىلى مۆل لە لېتردا (4-6 mmol/l) بېت و چەند كاتزىمېرىك دواى ۷مە خواردېتېك كەمەتر لە ۱۰ مىلى مۆل لە لېتردا (10 mmol/l) بېت.

جەستە ھەرەوھا بۇ درووستىردنى ووزە دەست بە سووتاندى چەورېيەكان و پېرۆتېنەكان ئەكات. يەككەك لە بەرھەمە لاوەكەكانى سووتاندى چەورى كېتۆنەكان (ketoner) وە كاتىك كە ئەمانە ئەچنە ناو سوورى خويندەو ئەتوانن بىنە ھۆى بەدى ھاتنى كېتواسىدوز (ketoacidose) يا ھۆىەرى بوونى ئەسىدى. باروودخۆى گشتى تەندرووستى بە خېرا بەرەو خراببوون ئەپوات، لەشتان بى ئا و ئەبېت (ووشك ئەبېت)، وە نېشانەكانى باوى ئەمە ئەمانەن: پشانەو، ژانە سگ،

چارهسەری به ئەنسۆلین

ئەنسۆلین ھۆرمۆنیکیە کە لە پەنکریاس دا بەرھەم دێت و یارمەتی لەش ئەدات تا بتوانی کەلک لە شەکرە خۆین (گلوکۆز) وەرگیریت. ئەم ھۆرمۆنە "کللیئیکە" کە "دەرگای" خانەکان ئەکاتەوہ تا شەکرە خۆین بتوانی بچیتە ناویان. گلوکۆز سووتەمەنی خانەکانی لەشە.

چەندین جۆری ئەنسۆلین لە بازاردا دەست ئەکەوێت. ئەنسۆلینی خێرا کاریگەر (0-۳ کاتژمێر دەوام)، ئەنسۆلینی مامناوەندی کاریگەر (۱۲-۲۰ کاتژمێر دەوام) و ئەنسۆلینی درێژخایەن کاریگەر (تا ۲۴ کاتژمێر دەوام) باوترین ئەنسۆلین.

چارەسەری ئەبەن بە پێی چالاکی جەستەیی، خواردن و بەتایبەت خواردنی کەربۆھیدرات لە لایەن کەسی نەخۆشەوہ بگۆنوجێرت و پیک بخریت. زۆربە کەسانی تووشبوو بە نەخۆشی شەکرە جۆری ۱ بیچگە لە کەلک وەرگرتن لە ئەنسۆلینی خێرا کاریگەر لەکاتی ژەمەکانی خواردندا، لە شەوڕۆژێکدا لە یەک تا دوو ژەم لە ئەنسۆلینەکانی ئەنالۆگی مامناوەندی کاریگەر و درێژخایەن کاریگەر کەلک وەرئەگرن.

بۆ دلتایبوون لەوہی کە لەش ئەنسۆلین بە شێوہەکی جیگیر و باش وەرگیریت شێوہی دەرزى لێدان (تەکنیکی دەرزى لێدان) گرینگە.

چۆنەتی بەرەنگاربوونەوہی ئەم نەخۆشییە

کاتییک کە تووشی شەکرە ئەبیت ئەبە شتی زۆری نوێ فیر بیت. پزیشک ئەتوانی پشٹیوانتیکی باش بێت، بەلام زۆربە کات ئەبە خۆت بەرەنگاری ئەم نەخۆشییە بێتەوہ. بۆیە چۆنەتی کۆنترۆل کردنی شەکرە گرینگی ھەیە. شەکرە نابێت پزیشکی بکات لەوہی کە تۆ ژیاپتیکی باش و درێژخایەنت ھەبیت. بەرپرسیارەتی سەرەکی بۆ ئەمە لەسەر شانی تۆیە بەلام کارمەندانی نەندرووستیش لە یارمەتیدانی تۆدا بەرپرسیارن. بە ھەر حال فیربوون و زانیاری لەسەر ئەم نەخۆشییە مەرجیکە بۆ ئەوہی بتوانی بە باشی ئاگاداری لە خۆت بکە.

زۆریک لە ھۆکارەکان کاریگەری لە سەر پزێھى شەکر لە خۆینی تۆدا دانەتین:

- **خۆراک:** ژمارەى ژەمەکانی خواردن، پزێھى جۆری ئەو خۆراکەى کە ئەخۆیت کاریگەری لەسەر پزێھى شەکرە خۆین دانەتین.
- **چالاکی جەستەیی:** زۆربەى کات پێداویستی بە ئەنسۆلین کەم ئەکاتەوہ
- **نەخۆشی:** پێداویستی بە ئەنسۆلین زیاد ئەکات. ئەم پێداویستی بە تايبەت لە کاتی ھەبوونی تادا زیادتر ئەکات.
- **شۆینی لێدانی دەرزى:** ئەنسۆلین ئەگەر لە پزێھى سەوہ لێدیریت زووتر ئەچیتە ناوسووری خۆینەوہ. ئەگەر لە پزێھى قۆلەکانەوہ لێدیریت لەسەر خۆت تیش ئەکات و لێدانی ئەنسۆلین لە پزێھى پان و سەتەوہ درەنگتر تیش ئەکات.
- **کیشەى دەروونی و سترئیس:** سترئیس دەروونی زۆربەى کات ئەبیتە ھۆی زیادبوونی پزێھى شەکر لە خۆیندا. ئاست و ماوہی زیادبوونی پزێھى شەکر لە خۆینی تێوہدا پەبوەندی بە باروودۆخی تێوہ داوہ.
- **ئەلکھول:** ئەگەر ئەلکھول بخۆنەوہ تێوہ زۆرتر تووشی گرتەکانی دابەزینی پزێھى شەکر لە خۆیندا ئەبەن و ھەست کردن بەم دابەزینەش زەحمەتر ئەبیت. ئەلکھول بە سکی بەتالەوہ مەخۆنەوہ، بەر لە نووستوون شتیک بخۆن و پزێھى شەکرە خۆینتان بپتون.

ئەگەر تێوہ ژیاپتیکی پزێھى پزێھى ھەبیت بۆ وێنە لە پەبوەندی لەگەل جۆری خواردن و وەرزى کردندا، ئەمە ئەبیتە ھۆی ئاسانکردنی پزێھى شەکرە خۆین.

دابەزینی شەکرەى خۆین (Hypoglykemi/Foling) چپە؟

ئەگەر بپتو پزێھى شەکرەى خۆین کەمتر لە ۴ میلی مۆل لە لیتردا (4 mmol/l) بپت دابەزینی شەکرەى (Hypoglykemi) پپتەوتریت. پیناسەبەکی وردی ھیبوگلیکیمی زەحمەتە. زۆربەى خەلک کاتییک کە پزێھى شەکرەى خۆینان تا ئاستی ۲.۵ - ۳.۳ میلی مۆل لە لیتردا (2.5-3.3 mmol/l) دانەبەزیت ھەست بە ناپەحەتی ئەکەن و تووشی گرتەکانی دابەزینی شەکرەى خۆین ئەبەن. پزێھى شەکرەى خۆینیک کە ئەبیتە ھۆی تووشبوون بە گرتەکانی دابەزینی شەکرەى خۆین لە کەسێکە بۆ کەسێکی تر جیاوازە.

ھۆکارەکانی دابەزینی شەکرەى خۆین ئەتوانی پزێھەکی بەکجاری زۆری ئەنسۆلین، چالاکی جەستەیی زۆرتر لە ئاسایی یا خواردنی کەم بپت. ئاساتی گرتەکانی دابەزینی پزێھى شەکرەى خۆین جۆراوجۆرن و زۆربەى کات ئەبیتە ھۆی ھەست بە ناخۆشی کردن. نیشانەکانی دابەزینی شەکرەى خۆین ئەتوانی عارەفە کردن، کیشەى تەریکیز کردن، لەرزین، سپی ھەلگەران، بپتەھارای، توورەیی، سستی، بە ناروونی قسە کردن و برسپەتی بن. کۆمەلەى شەکرە (Diabetesforbundet) نووسراوہەکی زانیاریشی لەسەر شەکرەو دابەزینی شەکرەى خۆین ئامادە کردوہ.

گرتەکانی درێژخایەن

رێکخستنی لاوازی شەکرە واتە ھەبوونی پزێھەکی زۆری شەکر لە خۆیندا بۆ چەندین سال ئەتوانی گرتی درێژخایەنی لێکەوتنەوہ کەسانی تووشبوو بە شەکرە بە تايبەت لە ژیر مەترسی تووشبوون بەم گرتانەى ژیرەوہن:

- نەخۆشیەکانی گورچیلە
- جەلتەى دل و مێشک
- لێکەوتنەوہی برینی شەکرەو زیان گەشت بە پەگەکانی خۆین لە پیکاندا
- زیان گەشت بە پەگە بچووکەکانی خۆین لە چاودا، کە ئەمەش ئەتوانی بپتە ھۆی لاوازی دپت و کوپری
- نەخۆشی دەمار (Nevropati) لەگەل کەمبوونەوہی ھەستیاری یا ھەست بە ئازارکردن لە پیکاندا
- لاوازیوونی توانایی جنسی لە پیاواندا
- نەخۆشیەکانی پووک و چلککردنی ناودەم

کۆنترۆلکردنی ریک و پیک و چارەسەرکردنی باش لە دەستپێکی ئەم نەخۆشیەدا ئەتوانی گرتەکانی ئەم نەخۆشییە بەدوا بخات یا پزیشگریان لپیکات. کۆمەلەى شەکرە (Diabetesforbundet) ھەرەوہا نووسراوہەکی زانیاریان لەسەر گرتەکانی درێژخایەن / نەخۆشیەکانی تر بە ھۆکاری شەکرەوہ ئامادە کردوہ.

ئەم زانیارینامەبە لە لایەن کۆمەلەى شەکرە (Diabetesforbundet) دواپین جار لە سالی ۲۰۱۳ نوێ کراوتەوہ.