

شەكرەى مندال

زۆربەى پىسپۇران پىيان باشە كە نەخۇشى شەكرە دوو جۆرى ھەبىت واتە جۆرى 1 و 2 . جۆرى 1 ناسراوہ يان ناودەبرىت بە شەكرەى مندال يان لاو لەبەرئەوہى زۆرجاران ئەم جۆرە يان لە تەمەنى مندالى يان لاويدا دەرەكەوئىت . جۆرى يەكەم كەى بىەوئىت دەتوانئىت لە مندال و لاودا دەرەكەوئىت . لەوانەىە لە كۆرپەى ساوا و كۆرپەى گچكەدا نىشانەكانى نەخۇشىيەكە بە قورسى دەرەكەون وەلى لە مئىرمندالدا نىشانەكان يان نەخۇشىيەكە لەسەرخۇ دەرەكەوئىت . لەم سالانى دىوایى دا بە تايبەتى لە ولاتە يەكگرتووہكانى ئەمئىرىكادا لە مندالدا شەكرەى جۆرى 2 زئىدى كردوہ .

جۆرىكى دى ئەم بارە ناسراوہ بە (Maturity Onset Diabetes of the Young, MODY) زئىدەتر شىووزئىكى بۇماوہى شەكرەىە . لە 100 ھەزار مندالدا نئىكەى 40% يان تووشى ئەم جۆرە دەبن وەلى لەم 20 سالانى دىوويدا رىژەكە زئىدەتربووہ و گەشىتۆتە 50% . زۆربەى پىسپۇران پىيان وايە ناسايى رىژەى شەكرى نئوخوئىن لە مندال و لاودا لە نئوان 6,1 - 3,5 mmol/L داىە .

نىشانەكان

ئەوہى راستى بئىت ھەموو كاتئىك بەرزىوونەوہى رىژەى شەكرى نئوخوئىن نابئىتە ھۆى دەرەكەوتنى نىشانەكان وەلام بەردەوام بەرزبوونەوہى رىژەى شەكرى نئوخوئىن دەبئىتە ھۆى دەرەكەوتنى نىشانەكان ، گرنگرتىنيان برىتئىيە لە مىزكردنى زۆر ، تىنوويەتى ، نزمبوونەوہى كئىشى لەش و لەوانەىە كاربكاتە سەر بىنين و ئاگای مندال . لە تەمەنى 1-2 سالئىدا ھەندئىك مندال تووشى مئىشكە پەردەسو دەبئىت بە گشتى شەكرەدار مىز زۆر دەكات ھۆى ئەمەش دەگەرئىتەوہ بۇ: كەمى وزە و ھاوكات لە گورچىلەكانەوہ مىز شەكر دەرەكات ئەوسا شەكرئىش رىژەىكەى باش ئاو لە خۇدەگرئىت دەبئىتە ھۆى زۆرى مىزكردن . ھۆى تىنوويەتى دەگەرئىتەوہ بۇ لە دەستدانى رىژەىكەى زۆرى ئاو لە رىگای مىزكردنەوہ . زوو زوو مىزكردن و بە رىژەىكەى زۆر دەبئىتە ھۆى ماندووېوونى نەخۇش . ماندووېووتى و نزمبوونەوہى كئىشى لەشى نەخۇش دەگەرئىتەوہ بۇ تئىكچوونى شىوہى خۇراكواردن بە ھۆى كەمى يان نزمبوونەوہى رىژەى ئەو ئىنسولئىنەى كە پەنكرئاس دەرئىدەكات . گەر بەردەوام رىژەى ئىنسولئىن كەم بئىتەوہ ئەوسا مندال تووشى ژانەسك و ھئىلئىجدان دەبئىت . زۆرجار ژانە سك دەبئىتە ھۆى ھەژاندى رىخۇلەكوئىرە . نئوہى ئەو مندالانە ماوہىكەى كورت تووشى ھەوكردن دەبن زئىدەتر تووشى سئىيە سو دەبن .

چارەسەرکردن

لەم بارەدا چارەسەرکردنى سەرەكى شەكرەى مندال برىتئىيە لە ئىنسولئىن وەلى نابئىت جولان و خۇراكواردن لە بىر بكرئىت . گەر بئىت و ئىنسولئىن بگاتە گەدە و رىخۇلە ترشى گەدە تئىكى دەدات لەبەرئەوہ پئىوئىستە لە شىوہى دەرزى ژئىرچەورى پئىستدا (زئىدەتر لە ران يان سك) بدرئىت يان پەمپى ئىنسولئىن دا بئىت نابئىت بە ھىچ جۆرىك حەب بە مندال بدرئىت .

زۆربەى ئەو دايكوباوكانەى مندالەكانىان شەكرەدارن بەيانىان خۇيان دەرزىيەكەيان لئىدەدەن و باشتريش وايە كە مندال فئىرېكرئىت چۆن تئىستى شەكرى خۇى دەكات و پاشتر چۆن دەرزىيەكە لە خۇى دەدات . بەلام پئىوئىستە پئىش دەرزى لئىدان تئىستئىكى شەكرى نئوخوئىنيان بكرئىت ئەوسا ئىنسولئىنەكە لە خۇيان دەن .

له ولاته پيشكه وتوه كاندا به پيى ياسا مافى مندالى شهكره دار پاريزراوه، خولى تايبه تى فيربوونيان بو دهكهنه وه كه پيى دهگوترييت قوتابخانه ي شهكره ، گهر بيئومندال ته مهنى گچكه بيت ئهوا پيويسته پهرستيارى قوتابخانه كه له كاتى خويدا يارمه تى شهكره داربدات له تيستكردندا و له دهرزى ليئاندا. بو زياتر زانيارى له مەر ئه م بابه ته سه يرى سه رچاوه ي ژماره 5 بكه .

پسپورانى سويدى له يه كه م تويژينه وه ياندا ناماژهيان كرد كه له و كه سانهدا كه پيويستى كردوه په نكرياسيان لابرئيت توانيو يانه دورگه كانى لانگيرهانس له په نكرياسدا جودا بكه نه وه كه ده بيته هوى دهر كردنى ئينسولين و پاش پاك كردنه وه له تاقى گادا جاريكى دى له خوينه يئنه رى Port ي جگه ردا چاندوويانه نه نجامى باشى داوه به ده سته وه و له و باوه رهدان كه ماوه ي 10 سالان كاريكات و له برى نه وه له په نكرياسدا ئينسولين دهر بدات ئهوا له جگه ردا دهرى ده دات (7) .

خوراك

باشتر وايه مندال خوراكي هه مه جوړ بخوات . باشتر وايه مندال 3 ژه مى سه ره كى و 2 نيوه ژه مى نيوان ژه مه سه ركييه كاندا بخوات . بو مندال زور ئاسانتره گهر هه موو ئه ندا مانى خيزانه كه ي هه مان خوراك بخون . هه رچه نده پيشتر مندالى شهكره دار بوى نه بوو نوقل و چوكلييت و شيرينى دى بخوات وه لى ئه مپ تويژينه وه كان سه لماندوويان كه بريكى كه م له نوقل و چوكلييت پيويسته بدرئيت به مندالى شهكره دار و فيريش بكرئيت چون له گه ل ئه وه هه لومه رجه تايبه تيبه دا خوى راده هيئيت .

جولان

به پيى ئاموزگارى پسپوران ياريكردن ، جولان و وه رزش زور پيويسته بو گه شه كردنى مندالى شهكره دار. له كاتى چالاكى و جولاندا زور گرنگه مندال سه وزه و ميوه و سه نده ويچيكي زيده بخوات .

ئالوزكارى يه كان

ئه وه ي راستى بيت زور جار مه ترسى ئه وه له مندالى ژير 3 سالان ده كرئيت كه توشى دابه زين يان نزمبوونه وه ي ريژه ي شهكرى نيو خوين بييت . ئه مه ش يه كي كه له و گيروگرفتانه ي كه پيويسته به زوترين كات چاره سه ربكرئيت .

سه رچاوه

1. Carl.David Agardh, Christian Berne och Jan Österman, Diabetes, Liber 2002;20:213-229.
2. www. alltomdiabetes.se 050202. ©
3. www.vardguiden.se 050401 ©
4. www.info.sos.se 050210. ©
5. www.childrenwithdiabetes.com ©
6. Dagensmedicin. 36/2005. 7 sep. sidan 21 ©