

## نەخۇشى شەكرە Diabetes Mellitus

ئەوھى راستى بىت شەكرەك وەك وزەى خانەكانى لەش واىە بەتايىبەتى وزەى ماسولكەكان، زۇربەى زۇرى ئەو خۇراكەى مرۇ رۇژانە دەىخوات پاش وردكردن لە رىخۇلەدا دەبىتە شەكرە پاشتر دەگاتە نىو خوین، مۆلىكىولەكانى شەكر لەگەل خویندا دەگەنە نىو بەشە جىاوازەكانى لەش و دواتر دەسوتىنرىت و دەبىتە وزە .

لە كوردەوارىدا نەخۇشىبەكە بە (شەكرە) ناسراو، يەكىكە لەنەخۇشىبە گرنگە دىرىنە زىندەپالەكان (metabolism) و ھەر كاتىك بۇى ھەلېكەوېت كام نۇرگان (ئەندام) ى لەشى مرۇقى بوى دەبىتەكەت.

ھوى ئەمەش دەگەرپتەو ھە بەرزى رىژەى شەكر لەنىو خویندا، بەپىى دوا ئامارى رىكخراوى تەندروستى جىھانى (رت ج) زىاتر لە 200 مىلئون نەخۇش (شەكرەدار) لەجىھاندا ھەيە، وا چاوپروان دەكرىت لەسالى 2010 دا ژمارەكە بگاتە 240 مىلئون شەكرەدار.

لەوانەيە پزىشك رۇژانە يان ھەفتانە 1-2 شەكرەدار بىنىت . لەبەر ئەو پىوېستە ھەرىەكىمان ناگادارى فەنكشەكانى لەشى خۇمان بىن، ەك چەند (دەخۇىن، دەخۇىنەو، مىزدەكەىن..تاد). رىكخراوى تەندروستى جىھانى لەسالى 1999 دا دەبىتەكەت: بۇ ئەوھى دەستنىشانى نەخۇشى شەكرە بكەيت پىوېستە پىش ناخواردنى بەيانى رىژەى شەكر:

1- لەخوینى مولولەكانى پەنجەدا لەسەروو 6.1 mmol/L بىت.

2- لەخوینى خوینەنەردا لەسەروو 6.1 mmol/L بىت.

3- لەپلاسمای مولولەكانى پەنجەدا لەسەروو 6.1 mmol/L بىت.

بەگشتى نابىت ئەو راستىبەمان لەياد بچىت كە نەخۇشى شەكرە 5 نىشانەى كلاسىكى گرنكى ھەيە كە برىتىن لە: نەخۇش:

– خۇراك زۇر دەخوات و تىر نابىت.

– ئاو زۇر دەخواتەو و تىنويەتى ناشكىت.

– مىزىكى زۇر دەكات (چەند جارېك و چەند لىترېك).

– ماندوۋە.

– كىشى لەشى كەمدەبىتەو (بىئەوھى نەخۇش بىوېت).

پىوېستە ئامازە بۇ ئەو راستىبەمانە بكەىن كە جگە لەو 5 نىشانە كلاسىكىبەى ئامازەيان پىكرا مرۇ ھەست دەكات نەخۇشە، زۇرجاران ئەم نىشانانەشى لىدەردەكەوېت، ھىشكبوونەوھى پىست و ناوپۇشەكان، ژانەسەر، ھىلنجو رشانەو، ژانەسك، پىستە سو، گرژبوونەوھى ماسولكەى پوزو ھەندىكجار لەشى شەكرەدار زۇر دەخورىت و تەماوى يان لىل دەبىنىت.

### مىژو

– سالى 1550 ى پ نىشانەكانى شەكرە نووسرايەو.

– سالى 50 ى پ ن شەكرە وەك نەخۇشىبەكى گورچىلە ناسرا .

– سالى 100 ى ن نەخۇشىبەكە نىوى شەكرە Diabetes Mellitus ى لىنرا .

– سالى 200 باسى چارەسەركردنى شەكرە بە رىجىم (ماسى ، سەوزەو مىوہ و جولان ..تاد) كرا .

– سالى 600 نەخۇشىبەكە وەك Diabetes Mellitus نووسرايەو .

– سالى 1683 Heidberg & Brunner تاقىكردنەوھەكىيان لە سەر سەگ و شەكرە كرد .

– سالى 1776 M. Dobson لە لىقەرپۇل ئامازەى كرد كە خوینى پلاسمای شەكرەدار شىرىنە .

– سالى 1869 P. Langerhans لە پەنكرىاسدا دورگەكانى لانگىرھانسى دىارىكرد .

– سالى 1909 ئەو ماددەيەى لە نىو پەنكرىاس دەرھىنرا بە نىوى گرىكى insula ھو نىونرا ئىنسولېن .

– سالى 1920 August Krogh پاداشتى نۇبلى لە مەر تاقىگكانى باكور Nord وەرگرت .

- سالى 1921 Banting & Best ئىنسىولينىيان دۆزىيەو .
- سالى 1921 لاويكى 13 سالان يەكەم كەس بوو بە ئىنسىولين چارەسەركرا، ھەمان سال Banting & Best پاداشتى نۇبلىيان وەرگرت .
- پاشتر August Krogh دەچىتە كەنەداو سەردانى ھەردووكيان دەكات .

## ھۆزانی

- تىكچوونى دروستكردنى رىژەى ئىنسىولين لەشانەى بىتاي پەنكرىاسدا، دەبىتە ھۆى تىكدانى دەردانى ئىنسىولين .
- نائارامى دەروونى .
- لەم سالانەى دوايدا باس لەو دەكرىت كە ھۆى شەكرە قايرۇس بىت (تويژىنەو بەردەوامە).
- بەپىي جوداكردەوەى سالى 1997 ى (ر ت ج)، دەبىژىت: شەكرە نەخۇشىيەكى زىندەپالەو پىكھاتووە لەكۆمەلىك نەخۇشى و نىشانەى سەرەكى برىتییە لە بەرزى رىژەى شەكر لەخویندا ، ھۆى ئەمەش دەگەرپتەوە بۆ:
- كەمى دەركردنى رىژەى ئىنسىولين ، يان
- خراپبوونى كارى ئىنسىولين (يان ھەردووكيان).

## بەپىي ھەمان سەرچاوە جۆرەكانى شەكرە برىتین لە (2):

- 1- جۆرى يەكەم لە 10-15% دەگرپتەوە .
- 2- جۆرى دووہم لە 85-90% دەگرپتەوە .
- 3- جۆرى تايبەتى تری وەك:
- نەخۇشىيەكانى پەنكرىاس (تولانىيە پەنكرىاسە سو).
- تىكچوونى ھۆرمۆنى (دەردى Cushing)
- دەرمان و پىكھاتووى كىمىيى، (دەرمانى كورتىزۆن .. تاد).
- نەخۇشىيە بۆماوہكان (زگماكى).
- سوكان (ھەوكردەنەكان).

## جۆرەكانى شەكرە:

### 1- جۆرى يەكەم لە 10-15% دەگرپتەوە .

- ئەم جۆرە شەكرەيە تايبەتە بەمندال و گەورە سالان، بەلام لەبە تەمەنىشدا دەردەكەوئت .
- ئەم جۆرە ناسراوہ بە (Insulin dependent diabetes mellitus)، ھۆى دەركەوتنى ئەم جۆرە دەگەرپتەوە بۆ كەم دەردان يان دەرنەدانى ئىنسىولين لەلايەن خانەكانى بىتاي پەنكرىاسەو . لەم جۆرەدا مرۆ كوتوپر نەخۇش دەكەوئت .
- نىشانەكانى لەنىوان ھەفتە-مانگدايەو گرنگترىنيان برىتین لە:

- تىنويەتى .
- كەمبوونەوەى ئىشتىھاي خۇراكواردن و كەمبوونەوەى كىشى لەش .
- پىستە سو، ناوپۆشەكان، ھىشكبوونەوەى پىست .
- ھىلنجدان و ئازارى گەدە .
- ماندوبوون و شەتەكى .
- نزيكەى 2-3 ھەفتە مرۆ ميز زۆر دەكات .
- خوراندن يان ئالۆشى لەش (مرۆ بىزار دەكات) .
- گىروگرفتى بىنين .

## خۇپاراستن

- ئەوەى شايانى باسە تا ئىستا مرۆ ناتوانىت خۆى بپارىژىت و تووشى ئەم جۆرە شەكرەيە نەبىت، بەلام تويژىنەوە لەم بواردە بەردەوامە . ھاوكات پىويستە مرۆ ئاگادارى خۇراك و وەرزش بىت و لەكاتى پىويستى دا تىستى خوینی خۆى بكات .

## 2- جۆرى دووم له 85-90% دهگرېته وه.

لهم جۆره ياندا لهشى نه خووش بهرگري له ئينسولين پيدا دهكات و زورجاران چاره سهر كردن به دهرمانى ئينسولين سوودى نيبه، ئەم جۆره ناسراوه به (Non- Insulin dependent diabetes mellitus). هۆى سهرهكى ئەم جۆره برىتييه له كه مى دهردانى ئينسولين، گرنگترين نيشانه كان برىتين له:

- تينوويه تى.

- كه مېوونه وهى ئىشتيهاي خوراكواردن و كه مېوونه وهى كيشى له ش.

- ماندويون ، شه ته كى.

- نزىكه ى 2-3 ههفته مرو زور ميزدهكات.

- خوراندن يان ئالوشى له ش (مرو بيزار دهكات).

### هوكاره ياريدهدهره كانى ئەم جۆره:

- بوماوه له داىكو باوكه وه.

- ته مهن زورى (به سالآچوو).

- شه كرهى سكيپر.

- هه نديك دهرمان.

- قه له وى (چه ورى وورگ).

- به رزه په ستانى خوين.

- به رزى ريژه ى چه ورى نيو خوين.

- ئەلكهول.

- نانارامى.

ئەوهى شايانى باسه بۆ دهستنيشان كردنى ته و اوى ئەم جۆره شه كره زور پيويتسه تيستى هيموگلوبوليني (HbA1c) بۆ نه خووش بكرىت (ريژه كه له نيوان 5.5-6.0% دايه)، ئەم تيسته وهك ئاوينه يهك وايه و چوئيه تى گورانكاريه كانى چاو، گورچيله و دهمار ده خاته روو، واته به رزى ئەم تيسته ده بيته هۆى خيرا دهر كه وتنى ئەو گورانكارىانه (6).

3- شه كره ى دوو گيان (ئەم جۆره له 1-2% هه موو ئافره ته سكيپره كان ده گرېته وه). سه يرى شه كره ى دوو گيان بكه.

4- شه كره ى مندال . سه يرى شه كره ى مندال بكه .

### خوپاراستن

- پيويتسه مرو به رده وام هه ول بدات تا قه له و نه بيته .

- پيويتسه مرو روژانه وهرزش بكات.

- پيويتسه مرو روژانه خوراكى هه مه جورى نوى و كه مچه ورى بخوات.

### دهستنيشان كردن

- دهستنيشان كردنى شه كره زور ئاسانه به مه رجيك پيش خواردنى نانى به يانى (ناشتا) تيستى ريژه ى شه كر له خوين و ميزدا بۆ نه خووش بكرىت. (سه يرى سه ره وه بكه).

- نيشانه كان .

- هاوكات زور به سوود و گرنگه تيستى ريژه ى (HbA1c) بكرىت.

- تيست كردنى ريژه ى چه ورى نيو خوين (كوليسترول و تريگليسيپرايد) زور به سووده.

## شەكرە و ئەلكهول

- شەكرەدار دەتوانىت مەى بخواتەو بەمەرجىك خواردنىش لەگەلدا بخوات .
- سەماو ھەلپەركى و وەرزىش دەبىتتە ھۆى كەمكردنەو ھۆى رىژەى شەكر لەخویندا .
- لەكاتى مەى خواردنەو ھۆى كاتىك رىژەى شەكر كەم دەبىتتەو ئەوسا نەخۆش ھەست بەسووكە سەرخۆشییەك دەكات .
- مەى خواردنەو ھۆى شەوانە دەبىتتە ھۆى نزمبوونەو ھۆى رىژەى شەكرى نىوخوینى ئەو شەو ھۆى رۆژى دواتر .

## چارەسەركردن

سەیرى چارەسەركردنى نەخۆشى شەكرە بكە .

## ئالۇزكارىيەكان

### 1- ئالۇزكارىيە كوتوپرەكان

ئەمىش برىتییە لە ناكاپونزمبوونەو ھۆى رىژەى شەكرى نىوخوین ، لەم بارەدا لەپر نەخۆش بى ئاگادەبىت و لەوانەىە بچىتە بارودۆخىكى تەندروستى نالەبارەو كە زىان بە مېشك بگات تەنانەت بە ھۆى نارىكوپىكى لىدانى دلەو نەخۆش بمرىت .

### 2- ئالۇزكارىيە تولانىيەكان (درىژخایەنەكان)

- گىروگرفتى بىنن ، لە ماو ھۆى چەند سالىكدا ھىدى ھىدى بىننى شەكرەدار تىك دەچىت و چاوەكانى بەتەواوى كز دەبىت .
- گىروگرفتى دەمار ، وەك سەپوونى پەنجەى دەستەكان و پىكان تا دەگاتە شەپلەدارى و جەلتەى مېشك .
- گىروگرفتى دل و بۆرىەكانى خوین ، پاش تەمەنى 45-50 سالى زۆربەى شەكرەداران تووشى گىروگرفتى دل ، بەرزەپەستانى خوین یان جەلتەى دل دەبن .
- گىروگرفتى گورچىلە ، یەككە لەو گىروگرفتەنى لە شىو ھۆى جىوازدا لە شەكرەداردا دەبىنرىت .
- گىروگرفتى نەمان یان كەمبوونەو ھۆى زەوقى زایەندى ، تا ئىستا مىكانىسى ئەم گىروگرفتە نازانرىت بەلام وادىارە پەيوەندى بە ھىماناردن و بارى دەروونى شەكرەدارەو ھەىە .
- برىن و گانگرىنى پى ، ھەندىك جار دەبىتتە ھۆى برىنى تولانى یان برىنەو ھۆى پەنجەكانى پى .



## سەچاوە

سەیرى چارەسەركردنى نەخۆشى شەكرە بكە .