نووسینی د . زاهیر سوران

11 ی ئەیلولی 2004 .

نەخۆشی شەکرە

Diabetes Mellitus

ئەوەی راستی بێت شەکر وەك وزەی خانەکانی لەش وایە بە تایبەتی وزەی ماسولکەکان . زۆربەی زۆری ئەو خۆراکەی رۆژانە مرۆ دەیانخوات پاش وردکردن لە ریخۆڵەدا دەبێتە شەکر و پاشتر دەگاتە نێو خوێن . مۆلیکیولەکانی شەکر لە گەڵ خوێندا دەگەنە نێو بەشە جیاوازەکانی لەش و پاش سووتاندیان دەبنە وزە .

لە کوردەواریدا نەخۆشییەکە بە (شەکرە) ناسراوە، یەکێکە لە نەخۆشییە گرنگە دێرینە زیندەپاڵەکان (**metabolism**) و هەرکاتێك بۆی هەڵبکەوێت کام ئۆرگان (ئەندام) ی لەشی مرۆڤی بوێ دەیپێکێت .

هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بەرزی رێژەی شەکر(**glucos**) لە نێو خوێندا . بە پێی دوا ئاماری رێکخراوی تەندروستی جیهانی (ر ت ج) زیاتر لە 200 ملیۆن نەخۆش (شەکرەدار) لە جیهاندا هەیە . وا چاوەروان دەکرێت لە ساڵی 2010 دا ژمارەکە بگاتە 240 ملیۆن شەکرەدار .

ئەوەی شایانی باسە لەوانەیە پزیشك رۆژانە یان 1-2 شەکرەدار لە هەفتەیەکدا ببینێت . لەبەرئەوە پێویستە هەریەکێکمان ئاگاداری فەنکشنەکانی لەشی خۆمان بین ، وەك چەند (دەخۆین ، دەخۆینەوە ، میزدەکەین ...تاد) .

ر ت ج لە ساڵی 1999 دا دەبێژێت :

بۆ ئەوەی دەستنیشانی نەخۆشی شەکرە بکەیت پێویستە پێش نانخواردنی بەیانی **رێژەی شەکر**:

1- لە خوێنی موولولەکانی پەنجەدا لە سەروو 6.1 mmol/L بێت .

2- لە خوێنی خوێنهێنەردا لە سەروو 6.1 mmol/L بێت .

3- لە پلاسمای موولولەکانی پەنجەدا لە سەروو 7.0 mmol/L بێت .

بە گشتی نابێت ئەو راستییەشمان لە یاد بچێت کە نەخۆشی شەکرە 5 نیشانەی کلاسیکی گرنگی هەیە کە بریتین لە ، نەخۆش :

- خۆراك زۆر دەخوات و تێرنابێت .
- ئاو زۆر دەخواتەوە و تینوییەتی ناشکێت .
- میزێکی زۆر دەکات (چەندجارێك و چەند لیترێك) .
- ماندووە .
- کێشی لەشی کەمدەبێتەوە (بێئەوەی نەخۆش بییەوێت) .

پێویستە ئاماژە بۆ ئەو راستییانە بکەم جگە لەو 5 نیشانە کلاسیکییەی ئاماژەیان پێکرا مرۆ هەست دەکات نەخۆشە ، زۆرجاران ئەم نیشانانەشی لێدەردەکەوێت . هیشکبوونەوەی پێست و ناوپۆشەکان ، ژانەسەر ، هێڵنجو رشانەوە ، ژانکردنی سك ،پێستە سۆ ، گرژبوونەوەی ماسولکەی پوز و هەندێکجار لەشی شەکرەدار زۆر دەخورێت و تەماوی یان لێڵ دەبینێت .

هۆزانی

- تێکچوونی دروستکردنی رێژەی ئینسولین لە شانەی بێتای پەنکریاسدا ، دەبێتە هۆی تێکدانی دەردانی ئینسولین .
- نائارامی دەروونی .
- لەم ساڵانەی دوواییدا باس لەوە دەکرێت کە هۆی شەکرە ڤایرۆس بێت (تویژینەوە بەردەوامە) .

بە پێی جوداکردنەوەی ساڵی (1997) ی (ر ت ج) , دەبێژێت : شەکرە نەخۆشییەکی زیندەپاڵە و پێکهاتووە لە کۆمەڵێك نەخۆشی و نیشانەی سەرەکی بەرزی رێژەی شەکرە لە خوێندا هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ:

– کەمی دەرکردنی ڕێژەی ئینسولین ، یان

– خراپبوونی کاری ئینسولین (یان هەردووکیان) .

به پێی هەمان سەرچاوە جۆرەکانی شەکرە بریتین لە (2):

1- جۆری یەکەم لە 10-15٪ دەگرێتەوە .

2- جۆری دووەم لە 85-90٪ دەگرێتەوە.

3- جۆری تایبەتی تری وەک :

– نەخۆشییەکانی پەنکریاس . (درێژخایەنە پەنکریاسە سۆ)

– تێکچونی هۆرمۆنی. (دەردی Cushing)

– دەرمان و پێکهاتووی کیمیایی . (دەرمانی کورتیزۆن ..تاد)

– نەخۆشییە بۆماوەکان (زگماکی) .

– سۆ کان (هەوکردنەکان) .

4- جۆری سکپڕەکان (ئەم جۆرە لە 1-2٪ ی هەموو ئافرەتە سکپڕەکان دەگرێتەوە) .

جۆرەکانی شەکرە :

1-جۆری یەکەم لە 10-15٪ دەگرێتەوە .

ئەم جۆرە شەکرەیە تایبەتە بە منداڵو گەورە ساڵان بەڵام لە تەمەندانیشدا دەردەکەوێت .
ئەم جۆرە ناسراوە بە (Insulin dependent diabetes mellitus) ، هۆی دەرکەوتنی ئەم جۆرە دەگەڕێتەوە بۆ کەم دەردان یان دەرنەدانی ئینسولین لە لایەن خانەکانی بێتای پەنکریاسەوە . لەم جۆرەدا مرۆ کوتوپڕ نەخۆش دەکەوێت نیشانەکان لە نێوان هەفتەو مانگدایە و گرنگترینیان بریتین لە :

– تینوویەتی .

– کەمبوونەوەی ئیشتیهای خۆراکخواردن و کەمبوونەوەی کێشی لەش .

– پێستە سۆ , ناوپۆشەکان ، هیشکبوونەوەی پێست .

– هێڵنجدان و ئازاری گەدە .

– ماندووبون ، شەتەکی.

– نزیکەی 2-3 هەفتە مرۆ میز زۆردەکات .

– خوراندن یان ئاڵۆشی لەش (مرۆ بێزار دەکات) .

– گیروگرفتی بینین .

خۆپاراستن

ئەوەی شایانی باسە تا ئێستا مرۆ ناتوانێت خۆی بپارێزێت و تووشی ئەم جۆرە شەکرەیە نەبێت ، بەڵام توێژینەوە لەم بوارەدا بەردەوامە . هاوکات پێویستە مرۆ ئاگاداری خۆراك و وەرزش بێت و لە کاتی پێویستیدا تێستی خوێن بکات .

2-جۆری دووەم لە 85-90٪ دەگرێتەوە .

لەم جۆرەیاندا لەشی نەخۆش بەرگری لە ئینسولین پەیدا دەکات و زۆرجاران چارەسەرکردن بە دەرمانی ئینسولین سوودی نییە . ئەم جۆرە ناسراوە بە (Non-insulin dependent diabetes mellitus) . هۆی سەرەکی ئەم جۆرە بریتییە لە کەمی دەردانی ئینسولین ، گرنگترین نیشانەکان بریتین لە :

– تینوویەتی

– کەمبوونەوەی ئیشتیهای خۆراکخواردن و کەمبوونەوەی کێشی لەش .

–ماندووبون . شەتەكی .
– نزیكەی 2–3 هەفتە مرۆ زۆر میزدەكات .
– خوراندن یان ئالۆشی لەش (مرۆ بێزار دەكات) .

هۆكارە یاریدەدەرەكانی ئەم جۆرە :

– بۆماوە لە دایكوباوكەوە .
– تەمەن زۆری (بەسالاًچوو) .
– شەكرەی سكپر .
– هەندێك دەرمان .
– قەڵەوی (چەوری وورگ) .
– بەرزە پەستانی خوێن .
– بەرزی رێژەی چەوری نێوخوێن .
– ئەلكهۆل .
– نائارامی .

ئەوەی شایانی باسە بۆ دەستنیشانكردنی تەواوی ئەم جۆرە شەكرە زۆر پێویسە تێستی هیمۆگلۆبولینی HbA1c بۆ نەخۆش بكرێت (**رێژەكە لە نێوان 5.5– 6,0٪ دایە**) , ئەم تێستە وەك ئاوێنەیەك وایە و چۆنیەتی گۆرانكاریەكانی چاو ، گورچیلە و دەمار دەخاتە ڕوو. واتە بەرزی ئەم تێستە دەبێتە هۆی خێرا دەركەوتنی ئەو گۆرانكاریانە (6) .
تا ئەمرۆ لە سوێد ئەو رێژەیە لە ژێر 7.5 ٪ دایە .

خۆپاراستن

– پێویستە مرۆ بەردەوام هەوڵ بدات تا قەڵەو نەبێت .
– پێویستە مرۆ رۆژانە وەرزش بكات.
– پێویستە مرۆ رۆژانە خۆراكی هەمەجۆری نوێ و كەمچەووری بخوات .

دەستنیشانكردن

– دەستنیشانكردنی شەكرە زۆر ئاسانە بە مەرجێك پێش خواردنی نانی بەیانی تێستی رێژەی شەكر لە خوێن و میزدا بۆ نەخۆش بكرێت . (سەیری سەرەوە بكە) .
– نیشانەكان .
– هاوكات زۆر بە سوود و گرنگە تێستی رێژەی (HbA1c) بكرێت .
– تێستكردنی رێژەی چەوری نێوخوێن (كۆلیسترۆل و تریگلیسێرید) زۆر بەسوودە .

شەكرە و ئەلكهۆل

– شەكرەدار دەتوانێت مەی بخواتەوە بە مەرجێك خواردنیش لە گەڵیدا بخوات.
– سەماو هەڵپەركێ و وەرزش دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی رێژەی شەكر لە خوێندا .
– لە كاتی مەی خواردنەوەدا كاتێك رێژەی شەكر كەم دەبێتەوە ئەوسا نەخۆش هەست بە سووكە سەرخۆشییەك دەكات .
– مەی خواردنەوەی شەوانە دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی رێژەی شەكری نێوخوێنی ئەو شەوە یان رۆژی دواتر .

چارەسەركردن :

ئەوەی راستی بێت لە هەموو بارەكاندا چارەسەركردن بەندە لەسەر :
– خۆراك (خۆراكی بێشەكر و كەمچەووری) .
– وەرزش .
– دەرمان (دەرزی ئینسولین ، حەب) .

هاوکات زۆر پێویستە ئەو کەسانەی **پەستانی خوێنیان بەرزە** چارەسەری خۆیان بکەن چونکە زۆربەی زۆری بەرزە پەستانی خوێنە چارەسەرنەکراوەکان هۆکارێکی ڕێگەخۆشکەرە بۆ دەرکەوتنی شەکرە .

***

لە ساڵی 1922 دا هەردوو (Fredrick Bati & Charles best) قوتابی پزشکی لە تۆرۆنتۆ– کەنەدا مادەی ئینسولینیان دۆزییەوە (5) .

***

دەرزی ئینسولین لەم شوێنانە دەدرێت :

– ماسولکەی بازوو (بەشی دەرەوە) .
– ماسولکەی سك (نێوان ناوك و میزەڵدان) .
– ماسولکەی سمت .
– ماسولکەی سەر ڕان .

ئاڵۆزکارییە کوتوپڕەکانی شەکرە :

– لەپڕ نزمبوونەوەی ڕێژەی شەکر .
– ژاراوی بوونی باری شەکرەدار لە ئەنجامی ناتەواوی ئینسولین دا زۆر ترسناکە .

ئاڵۆزکارییە درێژخایەنەکانی شەکرە :

– جەڵتەی دڵ و مێشك .
– نەخۆشی گورچیلەکان (ناچوستی گورچیلە) .
– نەخۆشییەکانی چاو (کوێری) .
– سووربونەوەی دەمارەکان (نزمبوونەوەی هەست لە دەمارەکاندا) .
– ساردە سووتاوی پێکان (سەری پەنجەکانی پێ شین دەبێتەوە و دەسوتێتەوە) .

نزمبوونەوەی کوتوپڕی ڕێژەی شەکری نێو خوێن :

یەکێکە لەو بارودۆخە تایبەتییانەی کە زۆرجاران دەبێتە هۆی دەرکەوتنی هەندێك نیشانە کە خێرا دەتوانین بیان ڕەوێنینەوە , گرنگترین نیشانەکان بریتین لە : (لەرزین ، برسێتی ، بە پەلە و نارێکوپێك لێدانی دڵ ، ئارەقەکردنەوە ، تووڕەیی ، کەمبوونەوەی توانای بیرکردنەوە) .

ئەوەی شایانی باسە چارەسەرکردنی ئەم نزمبوونەوەیە ئاسانە ، پێویستە خێرا **2 کلۆ شەکرو پارووبەك نان و پەرداخێك شیر** بدەیت بە نەخۆش ، لە کاتی پێویست دا دووبارەی بکەرەوە .
گەر لە نەخۆشخانە نەخۆش ئەو بارە تایبەتییەی بۆ هات و کەوتە باری بێئاگایی یەوە ئەوا پێویستە لە خوێنهێنەرەوە شەکری بدرێتێ .

سەرچاوەکان

1.Gropp L. Ny Diagnostik och klassifikation av diabetes. Läkartidningen 1.
2. Definition, diagnosis and classification of Diabetes mellitus and its con of a WHO consultation. Part 1:Diagnosis and classification of diabetes Health Organisation;: Department of noncommunicable Diseases survell 1999.
3.Åke sjöholm, endokrinologi, Typ 1-diabetes och Typ 2-diabetes. NetDoctor.se.2001.
4. Praktiska Medicin, Endokrina sjukdomar. Diabetes mellitus, s 88-91, Sverige .2004.
5.Ian N.Scobie, MD, an atlas of Diabetes Mellitus, secound edition, Partheon Publishing.2002.
6.Peter Fors, Nyupptäckt Diabetes med Fokus på typ 2, ;GlaxoSmithKline, Sverige. 2004