

ሓበሬታ ንሕማም ሽኮር ዘለዎ ሰብ
 ዋሕዲ ሽኮር ኣብ ደም

ምግለጺ (définition)

ዋሕዲ ሽኮር ኣብ ደም ማለት፣ ሽኮር ኣብ ደምና ዘሎ ካብ 4 mmol/L ንታሕቲ ኩወርድ ኮሎን ፣ ናይ ዚ ምልክት ክርእ ከሎን ኣዩ ።

ንሓዲ ሓዲ ሰባት ፣ ኣዚ ዓክን ካላእ ክከውን ይካል ኣዩ። ምስ ሓኪምኩም ተዘራረቡ ።

መተንቀቕታ፣

ቅድሚ መኪና ምዝቀርኩም ፣ ኣቲ ናትኩም ዓቀን ሽኮር ኣብ ደምኩም ፣ ካብ 5 mmol/l ንላዕሊ ክከውን ኣለዎ።

ዋሕዲ ሽኮር ኣብ ደም ዓበይቲ ጽልዋ ከምጽእ ይክእል ኣዩ። ከም በዓል ምጥፍ ሃለዎት፣ ምውዳቅ፣ ሓደጋ ፣ ናይ ልቢ ወይ ናይ ርእሲ መጥቃዕቲ ዛኣመሰሉ። ስለዚ ዋሕዲ ሽኮር ኣብ ደም ብቁልጡፍ ክሕከም ኣለዎ።

ምልክታት ናይ ዋሕዲ ሽኮር ኣብ ደም (symptômes)፣







ምንቅጥቃጥ	ሕብሪ ቆርበት ምቅያር (ሓምኩሽቲ ምምሳል)
ጥሚት	ምርሃጽ
ናይ ምራኣይ ሽግር	ሃንደቢታዊ ድካም
ሕማም ርእሲ	ጽፋር ምባል
ምቅይያር ናይ ባህርያት	

መጠንቀቕታ፣ ኣዘም ምልክታት, ናይ ዋሕዲ ሽኮር ኣብ ደም, ኩሎም ክይርኣዩ ይክእሉ ኣዮም.

ክትገብሮ ዘለካ/ ምሕከሚ (que faire /traitement)

1. ኩሎ ምንቅስቃስት ጠጠው ኣብሎ
2. ኣንተ ተካኢሉ፣ ሽኮር ኣብ ደምካ ዓክኖ/ዓቅንዮ። ኣንተ ዘይኮይኑ ኩጽሬ 3 ርኣ
3. 15 g ቁልጡፍ ሽኮር ውሱዱ ። ኣዚ ከኣ ወላ ቅድሚ መግቢ ኣኩን
4. ይዓርፉ ፣ ድህሪ 15 ደቂቅ ሽኮር ናይ ደምኩም ዓክንዎ ። ትሕቲ 4 mmol/l ኣንተ ኮይኑ 15g ሽኮር መሊስኩም ውሱዱ
5. ድሕሪ 2 ወይ 3 ሽኮር ምውሳድን፣ ጠዓምት ምብላዓን ኣቲ ዓቀን ናይ ሽኮር ኣብ ደምኩም ትሕቲ 4 ኣንተ ኣሎ። ንሓኪምኩም ደውሉ ወይ ደማ ብቁልጡፍ ናብ ሕክምና ኪዱ። ባዓልኩም መኪና ኣይትዘውሩ።
6. ኣቲ ዓቀን ናይ ሽኮር ካብ 4 mmol/l ንላዕሊ ምስ ኮነ፣ ጠዓምትኩም ውሱዱ ወይ ደማ መግቢ ብልዑ፣ ናይ መግቢ ሰዓት እንተ ኮይኑ

ኣብነት 15 ግራም ፈጣን ሽኮር Exemples de 15 g de sucres rapides
 ቅድሚ መግቢ እውን ክይተረፈ ኺውሰድ (à prendre même avant un repas)

- 4 ኩራጽ ሽኮር 
- 3 ንእሽተይ ሽኮር ኣብ 1dl ማይ ውዳይ ዝበለ ዝተበጽበጸ 
- 4 ሽኮር ናይ ወይኒ 
- 1,5 ክላብ 2 dl ኮካ ፣ ሊግምናድ (non light), ጽማቕ ናይ ፍፋታጠ 
- 2 ማንካ ናይ ሽኮር መዓር ወይ ድማ ማልማላታ 
- 2 ማንካ ዓቢ ሲሮ ዘይተበጽበጸ 

ላኢት (LIGHT) ዝበሃል ወጺት ክ ውሰድ የብሉን !!!

ጠንቁ ናይ ምውሓድ ሽኩር ኣብ ደም (causes)

እቶም ጠንቅታት ብዙሃት ክኮኑ ይክእሉ ኣዮም፡

- ምርሳዕ ወይ ምድንጎይ ናይ ተዓምት ወይ ምግብ
- **ሽውሃት ምዕዳው ወይ ናይ ምምጋብ ሽግር (ከም ተምላስ ወይ ዕግርግር ምባል)**
- ካብ ዓቀን ንላዕሊ ምውሓድ ምድሃኒ ናይ ሽኩር (antidiabétiques ex : l'insuline)
- ጸምካ ከለካ ኣልኮል ምውሓድ ወይ ኣልኮል ምብዛሕ
- ሃደ ሃደ መድሃኒታት
- ብደይ መደብ ዝግበር ምንቅስቃስ ኣካላት ወይ ድማ ካብ ምዱብ ንላዓሊ ምንቅስቃስ ኣካላት ወይ ድማ ምግብ ማዓረ ኣቲ ምንቅስቃስ ኣካላት ዘይምውሓድ
- ምቕይያር ናይ ሆርሞናት (ናይ ሓናት ወይ ጽግያት)

ፕሪቨንሽን (PREVENTION)

- ኩሉ ግዜ ሽኩር ሓዙ (ኣብ መኪና, ጅባኩም፣ ኣብ መደቀስኩም , ቦርሳኩም ...) ካርድኩም « je suis diabétique » ዝብል ውን ኩሉ ግዜ ምሳኩም ይሃሉ
- ፍሉጥን ተክብርዎን ናይ መግብን ተዓምትን ሰዓታት ይሃልኩም
- ኣብ ኩሉ ሰዓታት ናይ ምግብኩም፣ ግሉሲድ (glucides) ውሰዱ (doc. sur alimentation ረኣይዎ)
- ኣብ ኣልኮል ቅድሚ መግቢ ወይ ካብ ሰዓትታ ናይ መግቢ ወጻኢ ትወስዱሉ ግዜ፣ ጉሉሲድ (glucide) ውሰዱ (ከም ባዓል ብሽኩት ዝእመሰሉ)
- ቅ ድምን ድሕርን ምንቅስቃስ ኣካላት ካብ ሉሙድ ወጻኢ ጠዓምት ውሰዱ
- ን ቀረብትኩም ፋሚልኩምን መሳርሕትኩምን ብዛዕባ ኣዚ ሪስኪ ናይ ምውሓድ ሽኩር ኣብ ደምን ክግበር ዘለዎን ንገርዎም ኢኩም

ፍልልያት (PARTICULARITES)

- ገሊኦም ሰባት 1 ወይ ብዙሓ ምልክት የረእዩ ,ገሊኦም ደማ 0. ኣቶም ምልክታት ብምድግጋም ናይ ዋሕዲ ሽኩር ኣብ ደም ወይ ነዊሕ ዝገበረ ሕማም ሽኩር ክጠፋኡ ኣካሉ ኣዮም። እዚ ከኣ ብሽኩር ጊርኩም ንክይትእርምዎ ኣይሕግዘኩምን ኣዩ። . **ኣብ ከምዚ ኩነታት ኣንተ ሃሊኩም፣ ን ሓኪምኩም ተዛራረብዎ.**
- ምውሓድ ሽኩር ኣብ ደም ብቁልጡፍ ካእረም ኣለዎ። ኣዚ ከኣ ወላ ክድሚ መግቢ ኣንተ ኣጋጠመ. ኣብ ሞንጎ ክልተ ምግቢ እንተ ኣጋጠሙ ፣ ሽኩር ወሲድኩም ኣርምዎ ፣ መግቢ ተዓምት ከኣ ብልዑ (cf. fiche collation).
- ሽኩር ኣብ ደምኩም ውሓዱ ኮሎ መኪና ክትዝውሩ ኣንተ ሃሊኩም ፣ 30 min ጽንሑ. ድሕሪ ሽኩር ኣብ ደምኩም ምውሓዱ፣ ኣሪምኩም ልዕሊ 6 mmol/l ምስ ኮነን፣ ጽቡቕ ምስ ተሰምዓኩምን ትራሕ ዘውሩ (cf. document sur la conduite).
- ኣብ ግዜ ኣጣርጣሪ ምልክታት ናይ ምውሓድ ሽኩር (hypoglycémie) ወይ ምብዛሕ ሽኩር (hypoglycémie) ኣብ ደም ፣ ሽኩር ከም ዝወሓደ ኣብ ደምኩም ጊርኩም ውሰድዎ። 15 g ሽኩር ምውሓድ ሓደግግኞ ኣይኮነን, ወላ ሽኩር ኣብ ደምኩም ዊሂዱ ከም ዘሎ ርግጻኞታት እንተ ዘይኮንኩም ።
- ድሕሪ ናይ ምውሓድ ሽኩር ኣብ ደም ምብዛሕ ሽኩር ኣብ ደም ከጋጥም ይካእል ኣዩ ። ሽኩር ኣብ ደመይ ባዚሑ ኢልኩም መደሃኒት ካብ ዓቀን ንላዕሊ ወሲድኩም ናይ ምውሓድ ሽኩር ክይትወድቁ ተጠንቀቁ።
- ኣብ ገለ ገለ ኩነታት ናይ ሕማም ሽኩር ፣ ምውሓድ ሽኩር ኣብ ደም ብ glucagon ዝበሃል መድሃኒት ክሕክም ይክእል ኣዩ ። ምስ ሓኪምኩም ተዛረቡ ።

ናተይ አግባብን መከላከሊን ኩጽሪ ተለፎን / Mes mesures et numéros d'urgence :

Références :

- Recommandations pour la pratique clinique, Programme cantonal Diabète, 2017, <http://diabetevaud.ch/RPC/>
- Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, v1. 09.2013
- Directive concernant l'aptitude et la capacité à conduire lors de diabète sucré – Comité directeur de la SSED, 04.05.2017
- Le diabète expliqué, Document d'éducation thérapeutique, Réseau Nord Broye, juin 2010
- Document pour l'éducation thérapeutique du diabète, CHUV, PMU
- Document théorique de référence de l'enseignement du diabète au patient, EHNV, janv. 2006
- Que faire en cas d'hypoglycémie ? Unité de diabétologie, HIB, oct. 2012
-

Groupe ayant élaboré ou mis à jour le document

Groupe ayant élaboré le document (mai 2015)

Heike Labud et Noémie Marcoz; validé par Drs Charly Buillard et Juan Ruiz

Groupe de révision (novembre 2017)

Heike Labud, Nicole Jenni, Olivier Le Dizes, Noémie Marcoz; validé par Dr Charly Buillard et Dre Isabelle Hagon-Traub

Date de la fiche : mai 2015 / révisé en novembre 2017

ቱርጉማሊ ብ ሪም ተክላይ ብመንገዲ ማሕበር መቲስ (projet Interprète de l'association M.E.T.I.S)