# تەوەرێک لە سەر نەخۆشی Diabetes mellitus
# یان ئەم نەخۆشیەی کە لە ناو کۆمەڵ دا  بە نەخۆشی شەکرە ناسراوە

Gulala pshdery
Qualified Nurse

بەشی یەکەم (1)

پێرست

– سەرەتا
– Diabetes  / شەکرە چیە؟ Etymology
– چەند جۆر نەخۆشی Diabetes هەیە؟
– دیاری کردنی نەخۆشی / Diagnose
– هۆکارەکانی نەخۆشی Diabetes چین؟
– نیشانەکانی نەخۆشی Diabetes چین؟ Symptoms
– Diabetesو کێشەی دڵ–دەمارەکانی خوێن/ Arthrosclerose
– Diabetes و کێشەی گوورچیلەکان/ Diabetic Nefropathy
– Diabetes و کێشەی چاوکان/ Eyes
– Diabetes و کێشەی پێ کان/ Foot
– Diabetes و کێشەی Sexuality
– Diabetes و کێشەی بیر کردنەوە/ Memory
– Diabetes و کێشەی پەستانی ئاسنی ناو خوێن/ Hemochromatose
– Diabetes ژنانی دوو گیان/ Gestational Diabetes
– نزمی و بەرزی شەکرەی ناو خوێن واتا:Hperglycamie&Hypoglycamie
– هیپۆ/ Hypo
– هۆکارەکانی هیپۆ/Hypo
– چی بکرێت لە حاڵەتی هیپۆ دا؟
– Hyper
– هۆکارەکانی هیپر
– چی بکرێت لە حاڵەتی هیپر دا؟
– چارەسەری
– شێوەی کووتان/ دەرزی لێدانی هۆرمۆنی ئینسوولین
–کۆتای و سەرچاوەکان

**سەرەتا**

لە ڕابردوودا Diabetes بە "نەخۆشی شەکرە " ناو ی ئەبرا; ئەگەر تۆ نەخۆشی شەکرەت هەبوایە ، بۆت نەبوو شەکر بخۆیت.

ئەمرۆ لە دونیای پزیشکی دا ناوی ئەم نەخۆشیە گۆڕاوە. ئەم نەخۆشیە پێی ئەڵێن:Diabetes Mellitus .

لە بارەی Diabetes دا زۆر لێکۆڵینەوە و توێژینەوە کراوە. ئینجا بۆیە مرۆڤ ئەمڕۆ ئەزانێت کە نەخۆشی Diabetes تەنیا بەس کێشەکە لە گەڵ شەکر دا نیە.

جەستە/ بەدەنی مرۆڤ ناتوانێت شەکر بە تەوای و بە ڕێکو پێکی بە کار بهێنێت. هەروەها زۆر جار کێشەی Bloodpressure(زەخت) و Cholesterol یش درووست ئەکات. یانی کێشەی بەرزبوونەوەی زەختی خوێنHypertensie و بەرزبوونەوەی چەوری ناو خوێن Hypercholestroly درووست ئەکات، کە ئەوانەش بە نۆبەی خۆیان زۆر کێشەی تریان بە دوواوەیە بۆ مرۆڤ.

بەڕاستی نەخۆشی Diabetes ئەشێت لە هەموو شوێنێکی جەستە دا کێشە درووست بکات.

پسپۆران لە ئەم بارەدا ئەڵێن، باشتر وایە کە وشەی شەکرە بۆ ئەم نەخۆشییە بەکار نەهەندرێت،چۆنکە ئەم وشەیە بۆچوونێکی هەڵە درووست ئەکات لە لای مرۆڤ ، کە مرۆڤ وابزانێت کە ئەم نەخۆشییە بە هۆی زیادەرەوی کردن لە خواردنی شەکر پەیدا ئەبێت یان مرۆڤ بۆی نیە کە ئەگەر گیرۆدەی ئەم نەخۆشییە بێت شەکر بخوات.

پلەی بەرزی شەکرەی ناو خوێن و لە چ حاڵەتێکدا ئەبێت بیپێویت، لە سەر ئاستی نێودەوڵەتی بریار دراوە و دیار کراوە، بەڵام لە هەندێک وڵات هەندێک جیاوازە لە وەی تر.بۆ نموونە پێوەرەکان لە وڵاتی هۆڵەندا و لە کوردستان یان ئێران جیاوازن.

هەتا ئامێرە پێوەرەکانیش کۆدیان جیاوازە (لە بەر هۆی پلەی گەرما).

لە ئەم تەوەرەدا زانیاریەکەی گشتی لە بارەی نەخۆشی Diabetes Mellitus ڕوون ئەکرێتەوە.

Diabetes/ شەکرە چیە؟ Etymology

Diabetes Mellitus(Greek) ووشەی Diabetes یان sifon bainoo کە ووشەیەکی یۆنانیە واتاکەی ئەکاتە: تێپەڕبوون و Mellitus کە ووشەیەکی لاتینیە ئەکاتە هەنگوینی شیرن یان میزی شیرن، ئەوەش بۆیە پێی ئەڵێن چۆنکە میزی نەخۆشی توش بوو بە ئەم نەخۆشییە تامی شیرینە.

ئەو کەسانەی کە دوچاری نەخۆشی Diabetes بوون،ڕێژەی مادەی Glucose لە نا و خوێنیان دا زیاد لە سنووری خۆی دایە.

ئەوە چۆن وای لێ دێت؟ جەست پێویستی بە هێز/Energy هەیە و بەدەن ئەم هێزە لە خۆراک وەرئەگرێت. گرنگترین مادە کە پێویستە بۆ هێز "glucose" . Glucose جۆرێک شەکرە. جەستە ئەوم شەکرە بۆ نموونە لە نان،شیر،ماکارۆنی،برنج،پەتاتە و میوە وەر دەگرێت.

ئینجا Glucose دێتە ناو خوێن و خوێنیش شەکر بۆ گشت جەستە ئەبات.

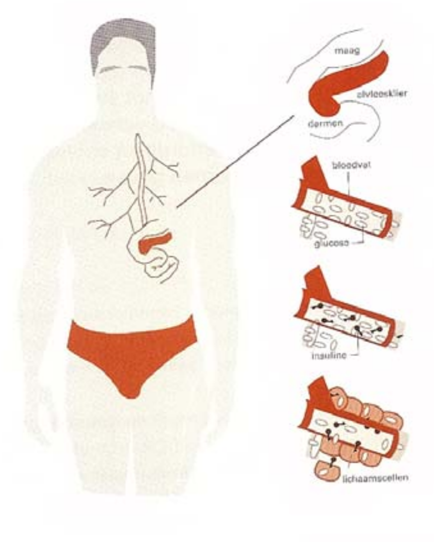
هەبوونی شەکر لە ناو خوێن دا هەمیشە یەکسان نیە، لە ڕێژەکەیدا بەرزی و نزمی هەیە.

زۆر گرنگە کە نە کەم نە زیاد شەکر لە ناو خوێن دا بێت.چۆنکە جەستە ناتوانێت کاری خۆی بە باشی بکات.

بەیانیان پێش خووراادن، هەر لیترێک  لە بەینی 4-5 millimol شەکر لە خوێن دایە.     کاتی خواردن ڕێژەی شەکری ناو خوێن بەرز ئەبێتەوە. دوو کاتژمێر دووای خواردن بە ئاسای کەم یان زیاد لە نێوان 6-8 millimol/l دایە.
جەستەی مرۆڤ خۆی بە شێوەیەکی ئاسای شەکری ناو خوێن ڕێک دەخات.ئەوەش بە هۆی هۆرمۆنیInsulin  ئینسوولینەوە ئەنجام ئەدرێت.
Insulin مادەیەکە کە لە ناو جەستەی مرۆڤ دایە و لە ناو غوودەی Pancreas دا درووست ئەبێت.ئەم غوودەیە لە ناو زگ  و لە ژێر مەعیدە دایە. لە ناو  Pancreas دا هەندێک  Cells زەڕە هەن کە ئەوانە پێیان ئەڵێن: Islets of langerhans . ئەم زەڕانە Cell  هۆرمۆنی Insulin پێک دێنن.

تێکچوونی سیستەمی گۆڕانی مادە پێکهاتەی شەکرە لە ناو جەستەدا، بە هۆی ئەوەی کە غوودەی Pancreas کاری کەمتر ئەکات  یان هەر لە کارکردن ئەوەستێت ئینجا شەکرە glycose لە ناو خوێن دا وەرناگیرێت/ تێکەڵ نابێت. ئینجا شەکرەکی ناو خوێن لە ڕێگای میزەوە  لەجیاتی ئەوەی کە بەکار بهێندرێت وەک خۆراک بۆ زەڕەکانی بەدەن، بێ سوود ئەبێت و  جەستە بە جێ دەهێڵێت.

Figuur
- نیشاندانی غوودەی Pancreas، مەعیدە، ڕیخۆڵە
- دەمری خوێن و Glucose
- دەماری خوێن و Insulin
- دەمری خوێن و زەڕەکانی بەدەن



چەند جۆر نەخۆشیDiabetes / شەکرە هەیە؟
نەخۆشی شەکرە دوو جۆری هەیە. جۆری Type1&Type 2 کە هەر کامێکیان هۆکاری جیاوازیان هەیە بۆ پەیدا بوونیان و شێوەی یان چەند کێشەیان هەیە ئەویش جیاوازی خۆی هەیە. جیاکردنەوەی ئەم دوو جۆرە هەندێک جار کارێکی ئاسان نیە.

Diabetes Type 1

نەخۆشی شەکرەی جۆری 1 پیێ ئەڵێن: نەخۆشی شەکرەی خوێن کە پەیوەست بە ئینسوولین Insuline dependent diabetes ، چۆنکە هەر یەکسەر دووای ناسین و دەستنیشان کردنی نەخۆشییەکە، پێویستە ڕۆژانە دەرزی ئینسوولین بەکار بهێندرێت، چۆنکە ئەم جۆرە Diabetes type 1 غوودەی Pancreas هۆرمۆنی ئینسوولین درووست ناکات، ئەوەش بە هۆی کە Islets of Langerhans کاری خۆیان ناکەن و تێک چوون ئەویش بە هۆی هەڵەیەکی" جەستە" کە خۆی کردوویەتی.
ئەم نەخۆشیەی شەکرەی خوێن جۆری 1 زیاتر بە خێرای یان لە ناکاو پەیدا ئەبێت و مرۆڤ زۆر بە گرانی نەخۆش ئەکات و کێشی مرۆڤ دائەبەزێنێت. 10–15% لە گشت نەخۆشەکانی کە نەخۆشی شەکرەی خوێنیان هەیە ، توشی ئەم جۆرەیان ئەبن.
نەخۆشی شەکرەی جۆری 1 بە شێوەیەکی گشتی پێش /بەر لە تەمەنی 40 ساڵ توشی مرۆڤ ئەبێت واتا بە لە گەنجی دا.ئەوە بۆچی ، هۆیەکەی باش دیار نیە. هەدێک جار لە خانەوادە دایە.

Diabetes Type 2

نەخۆشی شەکرەی جۆری 2 پێی ئەڵێن: نەخۆشی شەکرەی خوێن کە پەیوەست نیە بە ئینسوولین، هەروەها ئەم جۆرە شەکرەیە جۆری نەخۆشی شەکرەی خوێنی پیران یان بە ساڵانچووانی پێ ئەڵێن.لە ئەم جۆرەشیان دا ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دا بەرز ئەبێتەوە و هۆکارەکەشی ئەگەڕێتەوە بۆ دوو خاڵ: یەکەم غوودەی Pancreas کەمتر هۆرمۆنی ئینسوولین درووست ئەکات، هەروەها Insulin ئینسوولین خۆی باش کارەکەی ناکات، چۆنکە بەدەن حەساسیەت نیشان نادات بەرانبەر بە Insulin یان ئینسوولین کاریگەری نامێنێت لە ناو جەستە دا.لە بەر ئەم هۆیە ئیتر جەستە شەکر لە ناو خوێن وەر بگرێت.ئەو کەسانەی کە ڕێژەی شەکرەی خوێنیان بەرزە زوو زوو میز ئەکەن.هەروەها زۆریش تینوویان ئەبێت، ئەوەس بۆیە کە جەستە دەیەوێت شەکر لە ناو خوێن دەرکاتە دەرەوە/لای ببات.ئەوە کاتێ ڕوو ئەدات کە ڕێژەی شەکر لە ناو خوێ دا سەرووی mml/1 10بێت.
چۆنکە دووای ناسین و دەست نیشان کردنی ئەم نەخۆشیە ، زۆر جار کێشەکە بە شێوەی پارێز لە خواردن و لە گەڵ حەب و دەرمانی شەکرەی خوێن دابەزێنەر چارەسەر ئەکرێت.ئەم دەرمانانە کاریگەریان هەیە لە سەر Pancreas بۆ ئەوەی کە باشتر کار بکات یَ ئینسوولین درووست بکات.
ئەم کردەوەیە لە جۆری نەخۆشیەکەی شەکرەی خوێن 1 دا ناکرێت چۆنکە Pancreas ناتوانێت باش کار بکات و یان هەر بە یەکجاری وەستاوە لە کارکردن.
نەخۆشی شەکرەی خوێن جۆری 2 وا نیشان ئەدات کە گوایە هەرگیز ئینسوولینی پێویست نییە بەڵام ئەوە وانیە. هەروەها زۆر جار بۆ چارەسەری جۆری 2 بە ئینسوولین پەنا ئەبرێت.
نەخۆشی شەکرەی خوێن جۆری 2 لە گشت تەمەنێک دا دێتە پێش بەڵام بە شێوەیەکی گشتی لە دووای تەمەنی 40 ساڵ توشی مرۆڤ ئەبێت.
تا ئەم نەخۆشیە دیاری ئەکرێت،جاری وایە زۆری پێ دەچێت (10ساڵ)، لە ئەم ماوەیەدا Diabetes زیان بە هەندێک لە بەشەکانی جەستە ئەدات.ئینجا گرنگە کە نەخۆشیەکە زوو دیاری بکرێت و تا زووتر چارەسەری بکرێت.

| | جۆری 1 | جۆری 2 |
|---|---|---|
| له سەرەتا دا | له تەمەنی لاویدا/گەنجیدا له کت و پڕیدا/له ناکاو زۆر نەخۆش | دووای تەمەنی 40 ساڵی دا توش ئەبیت کێشەکەنی بەرەبەرە زیاد ئەکەن ،له سەرخۆ پەیدا ئبێت |
| پەیدا بوون | 10-15 % له گشت ئەو کەسانەی که ئەم نەخۆسیەیان هەیە | 85-90% له گشت ئەو کەسانەی که ئەم نەخۆسیەیان هەیە، بەڵام به خێرای زیاد ئەبن |
| شێوەی توش بوون | التیهاب/ Inflammation هی Islets of langerhans له ناو غوودەی Pancreas : ئەوانه ئیتر ئینسوولین درووست ناکەن | کەمتر بەرهەم هێنانی ئەنسوولین له حاڵەتێکدا که ئینسوولین زۆر پێویسته به هۆی بێ حەساسیەتی یان Rsistention بەرانبەر به ئینسوولین. |
| فاکتۆرەکانی هۆکار | ئامادەی هەبوونی ویراسی بۆ توش بوون به التیهابی/ Inflammation هی Islets of langerhans | ئامادەییەکی ویراسی زۆر بەهێز بۆ بەرپێچبوونەوە له بەرانبەر ئینسوولین دا له حاڵەتی کێشی زیاد و کەم جووڵانەوە. |
| چارەسەری | ئینسوولین به بەردەوامی بەکار هێنان | کێش/وەزن کەم کردنەوە و جووڵانەوە/ وەرزش کردن<br>حەب و دەرمانی جۆراو جۆر وبە گوێرەی پێویست ئینسوولین بەکار هێنان |

## بەشی دووەم(2)

Diagnose دیاری کردنی نەخۆشی

لە گرێبەستی پزیشکانی نێودەوڵەتی دا هاتووە کە باشترین ڕێژەی شەکرەی خوێن لە نێوان 4-6 mmol/litre دایە.

ئەگەر ڕێژەی شەکرەی خوێنی کەسێک کە" خۆراکی نەخواردبێت(خوورێن بێت)"، لە سەرووی( 9،6) mmol/l و ئەو کەسەی کە "خوورێن نیە واتا خۆراکی خواردبێت" سەرووی (0،11 ) mmol/l ، مرۆڤ ئەتوانێت بڵێت: Diabetes کە واتا نەخۆشیەکەی هەیە. لە ناوخۆی هۆڵەندا و لە سەر ئاستی نێودەوڵەتیش لە سەر ئەم ڕێژانە هەندێک گرێبەست ئەکرێن و بڕیاری لە سەر ئەدرێت کە ئەوانە دیسان لە لایەن پزیشکیەوە چاوپێداخشانی لە سەر هەبێت لە دووای بەرهەمی ئەنجام دانی لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی زانستی.

هۆکارەکانی نەخۆشی Diabetes چین؟

Diabetes نەخۆشیەکی Metabolisme کە لە بنەڕەتەوە چارەسەری ناکرێت واتا هەمیشەییە(مزمن)Chronic کە بەدەنی مرۆڤ کەمتر هێزEnergy لە شەکرەوە ئەتوانێت وەرگرێت.

شەکرەکان ئەتوانن بڕۆنە ناو زۆربە ی Cells زەرەکانی بەدەن دا(insulin dependent Cell )

ئەگەر هۆرمۆنی ئینسوولین بە ڕادەیەکی باش هەبێت و هەروەها ئەگەر Insulin-receptor لە سەر ئەم Cells زەڕانە هەبن ئەو شەکر ئەتوانێت بێ کێشە بچێتە ناو زەرەکانی بەدەن.

لە ئەم نەخۆشییە دا کێشەکە لە A دایە یانی کەم درووست کردنی هۆرمۆنی ئینسوولین یان B کێشەکە پەیوەستە بە
Insulin-receptors .

هەر کاتێک کە Glucose کەم یان هەر نە ی توانی بگاتە ناو Cells/ زەرەکانی بەدەن , ئەوا ڕێژەی شەکری ناو خوێن بەرز ئەبێتەوە؛ واتا Hyperglycemy.ئەوەش بە نۆبەی خۆی زۆر کێشەی تری لێ ئەبێتەوە وەکو:

- زەقترین و بە کت و پڕیترین دوواکێشەی Diabetes کێشەی Keto-Acidose . لێرەدا کێشەی ترشی زیاد لە ئاستی خۆی لە ناو گشت پارچەکانی نەرمکەی بەدەن و تەواوی ئۆرگانەکان دا، هەندێک دڵ تێک هەڵاتن و هەندێک جار ڕشانەوە ی پێوەیە.ئەوە ئەو کاتە ڕووی ئەدات کە ڕێژەکە لە سەرووی 17 mmol/l یان سەرووەوتر بێت.
- لە گوورچیلە دا پەستانی glucose ناو خوێن ئەوەندە بەرز و زۆرە کە هەموو شەکرەکە ناتوانێت بپاڵێورێت یان ڕابکێشرێت. بە ئەم هۆیەوە شەکرەکە بە ڕێگای گوورچیلەوە ئەچێتە ناو میز. ئەوەش هاوکاتە لە گەڵ لە دەست دانی ڕێژەیەکی زۆری ئاو، کە لە بەر ئەوە میزێکی یەکجار زۆر درووست ئەبێت کە پەی ئەڵێن:
  Polyuria .ئینجا کە میزی زۆر هەبوو،هەستی تینووایەتیش زۆر ئەبێت و نەخۆش زۆر ئەخوواتەوە:Polydipsia .
- لە ناو شارەگەکانی خوێن دا زۆر زوو کێشەی Atherosclerose پەیدا ئەبێت(گۆڕانکاری لە ناو دەماری گەورەی خوێن دا یان گیرانی دەماری خوێن بە چەوری)، هەروەها دەمارە چووکەکانیش تێک ئەچن و بە باشی کار ناکەن(Micro-Angiopathy ) ئەوەش کاریگەری خراپی هەیە لە سەر Retina کە کێشە بۆ دیتن درووست ئەکات؛ بینای لاواز ئەکات.
- هەستەکان کەمتر کار دەکەن ، کە دووای چەند ساڵێک هەستی کەم لە دەست و پێیەکان دا درووست ئە بێت.

دەست و پێیەکان سڕ ئەبن و تەزوو ئەکەن و هەستی دەست کاتێ دەست لێدان کەم ئەبێتەوە، بۆ نموونە وردەکاریەکان وەک دووگمە کردنەوە بە ئاسانی ناکرێتەوە یان هەست بە گەرما و

سەرما کەمتر ئەبێت لە دەست و پێیەکان دا و یان ئەگەر بزمار لە پێی ڕاچێت هەستی کەمتر پێ ئەکات.ئەم جۆرە برینانە زووتر تەشەننا ئەکەن و پیس ئەبن بە هۆی زیادی ڕێژەی شەکر لە خوێن دا و چاک بوونەوەشی زۆر بە سەختییە چۆنکە دەمارەکانی خوێنبەر تێک چوون.نەخۆش زۆر درەنگ، لە قۆناغی تەشەننا بوو هەستی پێ ئەکات. زیاتر پەنجە گەورەکانی پێ و پییەکان توشی برین و تێکچوون ئەبن و هەروەها توشی بڕینەوە ئەبن
Amputation..

Symptoms

نیشانەکانی نەخۆشی Diabetes

- زۆر لە خەڵکان کە بە سووکی دووچاری ئەم نەخۆشیەن بە هیچ نیشانەیەکیان پێوە دیار نیە.

- وەک پێشتر باسمان کرد زۆر میز کردن Polyurie و زۆر خواردەنەوە، کە ڕێژەی شەکرەی ناو خوێن بەرز بێت یانی سەرووی ( 13 mmol/l ).
- نەخۆشەکانی کە ڕێژەی شەکرەی ناو خووێنیان ڕێک نیە(زۆر بەرزە) ، زیاتریان کێشەی التهاب Inflammation و پیس بوونی میزڵدانیان هەیە واتا: Cystitis
- Urogenital Candidiasis کە پیس بوونی ناو لەشی ئافرەتە بە هۆی میکرۆبی قارچکی کاندیداوە یان Yeast infection کە نیشانەکەی دەرچوونی ئاوی/تەڕای سپییە لە ناو لینگ دا

- هەروەها نەخۆشی Boil or Furncle کە لە ئەم نەخۆشیەدا کیسەکانی ئاوی مووەکان التهاب ئەکەن و بە خێرای پێست ئەڕزێنێت و ڕەشی ئەکات Necrosis ئەم نەخۆشیە هۆکارەکەی میکرۆبی جۆریstaphylococcus .ئەم نەخۆشیە فۆرمێکە لە شێوەی Foliculitis . هەروەها برینەکانی ئەم نەخۆشانە زۆر درەنگ چاک دەبنەوە.
- هەندێک کەس کێشەی خووریان ئەبێت،گشت گیانیان خوورشت ئەگرێت.

- هەندێک جار لە هەناسەی نەخۆشەکانی Diabetes دا بۆنی ئەسیتۆن Aceton ئەکرێت یانی ئەو کاتەی کە Glucose بە هۆی کەمی هۆرمۆنی Insulin/ ئینسوولین کە زۆر بە ڕادەیەکی کەم یان خراپ لە ناو خوێن دا وەردەگرێت،ئینجا بەدەنی مرۆڤ ناچار خۆی دەگۆڕێت و چەوری دەسووتێنێت، کە بە دووای ئەوەدا ketone وەک بەرهەمی پاشکۆ پەیدا ئەبێت، کە یەکێک لە ئەم بەرهەمانە ، بەرهەمی Aceton .ئینجا لەم حاڵەتەدا ڕێژەی گلوکۆزی ناو خوێن زۆر بەرزە.ئەگەر بێتوو شەکرەی ناو خوێن زۆر بەرز بێت و بە ڕادەیەکی زۆر خراپ بەدەنی نەخۆش بێ ئاو بێت/ووشک بێتەوە /Dehydration ئەکرێت کە keton acidose کە (یەک

مێتابۆلیسمی ئەسیدیە) لە وانەیە خەتەرێکی گەورە لە سەر ژیانی مرۆڤ درووست بکات ئەویش ئەوەیە کە نەخۆشەکە ئەخاتە Coma (بە خەوداچوونی بێ ئاگای لە خۆ).

- زۆربەی ئەم نەخۆشانەی کە توشی ئەم نەخۆشیە ن ، ماندوون.ئەوان هەست بە ماندوواتی و بێهێزی ئەکەن.

- بۆ بەدەست هێنانی هێز بەدەنی مرۆڤ پێویستی بە شەکر هەیە.بەڵام ئەگەر شەکر لە ناو خوێن دا بێت و بەدەنی مرۆڤ ئەوە نەتوانێت بەکار بهێنێت، ئینجا بەدەنی مرۆڤ ناچار هێز لە ناو هەندێک مادە پێکهاتەکانی تری "خۆی بەدەن" وەرگرێت. بۆ نموونە پرۆتێینەکان و چەوریەکان Proteïnes& Fat ، دەرەنجامی ئەوانە دا مادەپێکهاتەکانی ترشی بەدەن دێنە ناو خوێن کە زۆر ژەهراوینە بۆ بەدەنی مرۆڤ. بە هۆی ئەوەوە مرۆڤ ماندوو و بێ هێز ئەبێت.
- هەندێک کەس لە کێشیان کەم ئەبێتەوە، هەرچەندە خۆراک زۆر ئەخۆن بەڵام هەر لاواز ئەبن.

کێشەکان یان هەندێک نەخۆشیەکان کە لە دووای نەخۆشی Diabetes مرۆڤ توشیان ئەبێت وەکو:

1– کێشەی دڵ و دەمارەکانی خوێن/Atherosclerose

ئەگەر نەخۆشی شەکرەت هەبێت،ڕێژەی چەوری خووێن بەرز ئەبێتەوە.ئینجا کێشەی Cholestrol&bloodplassur واتا چەوری خوێن و زەخت زۆر لەوانەیە توشی گرفتەکانی نەخۆشی دڵ و دەمارەکانی خوێنت بکات.

2– کێشەی گوورچیلەکان Diabetic Nefropaty

نەخۆشی diabetes / شەکرە هەروەها کاریگەری هەیە لە سەر گوورچیلەکانی مرۆڤ. ئەوە بە هۆی کە زەختی خوێن بەرز ئەبێت لە ڕێژەی ئاسای خۆی. ئەوەش زۆر خراپە بۆ گوورچیلەکان.
ئەگەری زۆرە کە گوورچیلەکان زۆر بە لاوازی کار بکەن واتا: kidney failure or Renal failure
کە پزیشکانی هۆڵەندی پێی ئەڵێن: Nierinsufficiëntie.
دەمارە چووکەکانی خوێن لە ناو گوورچیلەکان دا تێک ئەچن یان ئەپچڕێن و هەروەها فیلتەری گوورچیلە تێک ئەچێت. جاری وایە کە پێویستە مرۆڤ گوورچیلەیەکی تری بۆ دابنێن واتا Kidneytransplantation.
یان ئەبێت خوێن پاک بکرێتەوە بە وەسیلەی ئامێریکەوە( گوورچیلەی دەستکرد) واتا: Dialysis

3–کێشەی چاوەکان/ Eyes

زۆربەی ئەو کەسانەی کە دووچاری ئەم نەخۆشیەن کێشەی چاویش ئەیان گرێتەوە. چووکەترین دەمارە خوێنبەرەکانی ناو چاو تێک ئەچن و کاریگەری خۆیان لە دەست ئەدەن و لاواز ئەبن.ئەم دەمارانە بە ئاسانی ئەپچڕێن و مرۆڤ توانای دیتنی کەمتر ئەبێت.جاری وایە نەخۆشەکە نابینا ئەبێت. خۆشبەختانە ئەو حاڵەتە کەمە و ئێستاا لە دونیای پزیشکی دا چارەسەری ئەوە هەیە کە نەگاتە ئەم قۆناغە.

4–کێشەی پێکان/ Foot

نەخۆشەکان هەندێک جار لە ناکاو /کت و پڕ ئازارێکی زۆریان هەیە. یان هەست بە سڕ بوون ئەکەن؛

هەست بە تەزوو لە پێستیان دا. بۆ نموونە لە دەست و پێ دا.ئەوەش ئەگەڕێتەوە بۆ ئەم هۆکارەی کە Diabetes ڕەگە عەصەبەکانی تێک داون(Neuropathy). هەندێک لە نەخۆشەکان هەر هەست بە هەبوونی دەست پێ یان نەکەن، بۆ نموونە ئەگەر برینۆکەیەکیان لە پێ دا هەبێت.ئینجا ئەم برینۆکە بەرە بەرە گەورەتر ئەبێت و تەشەننا ئەکات و چاک بوونەوەی زۆر سەختە و هەندێک جار ناچار ئەبێت قامکی پێ یان پێ و یان لە ئەژنۆ بەرەوژێر ئەبێت ببڕێتەوە واتا: Amputation .

ئینجا زۆر گرنگە کە ئەو نەخۆشانەی کە دووچاری ئەم نەخۆشیەن، هەموو ڕۆژێک سەیرێکی پێ کانیان بکەن و بە باشی و پاک و خاوێنی بپارێزن. هەروەها پێڵاوی باش پێویسەت بکرێتە پێ یانی پێڵاو نابێت تەسک یان بچووک بێت یان پێ ئارەقی تێ دا بکات. و لە گشت گرنگتر ئەوەیە کە کاتی نینۆک بڕین ووشیار بی کە پێست بریندار نەکەی، چونکە وەک باسمان کرد برینەکان زۆر بە سەختی چاک ئەبنەوە.

5-کێشەی / Sexuality

هەندێک لە ئەم کەسانەی کە توشی نەخۆشیDiabetes ئەبن هەروەها توشی گرفتی Sexuality ئەبن.

لای زۆر لە پیاوان دا کێشەی Erectile dysfunction & male Impotence درووست ئەکات.

6-کێشەی بیر کردنەوە/ Memory

ئەو کەسانەی کە ئەم نەخۆشیەیان هەیە هەروەها دووچاری کێشەی فکر و بیر ئەبن.هەندێک جار ناتوانن بە ئاسانی ڕووداو یان کردەوەیان وەبیر بێتەوە، یان ناتوانن بە باشی سرنجی خۆیان لە سەر کارێک یان شتێک ڕابگرن.بەتایبەتی بە ساڵانچووەکان ئەم کێشەیان هەیە.ئەوە چەند ساڵێکە زانراوە کە ئەوەش هۆکارێکە لە هۆکارەکانی نەخۆشیەکانی Diabetese .هەروەها بە ساڵان چووان لە ئەورووپا دا بە شێوەیەکی گشتی بەدووای ئەوەشدا توشی کێشە یان نەخۆشیەکەی خەڵەفاویش ئەبن واتا: Dementia .

7-کێشەی پەستانی ئاسنی ناو خوێن یان Hemochromatose

ئەم کێشەیە لە خوێن دایە، یانی مادەی پێکهاتەی ئاسنی ناو خوێن زیاد لە حەدی خۆی بەرز ئەبێتەوە.ئەوە ڕێژەکەی زۆر کەمە 1% توشی ئەم نەخۆشیە ئەبن.

8- Gestational Diabetes/ژنانی دوو گیان و نەخۆشی diabetes

هەندێک ژنی دوو گیان توشی Diabetes ئەبن، ئەوە پێی ئەڵێن: Gestational Diabetes:

ئە م جۆرە Diabetese ،دووای کە مناڵەکەی بوو، لە خۆیەوە ئەپەڕێت. ئەوە جیاوازیەکی گەورەی هەیە لە گەڵ Diabetese جۆری 1 و جۆری 2.

بەدەنی ژنانی دوو گیان گۆڕانکاریەکی زۆری بە سەر دادێت. بەدەن هۆرمۆنات درووست ئەکات.

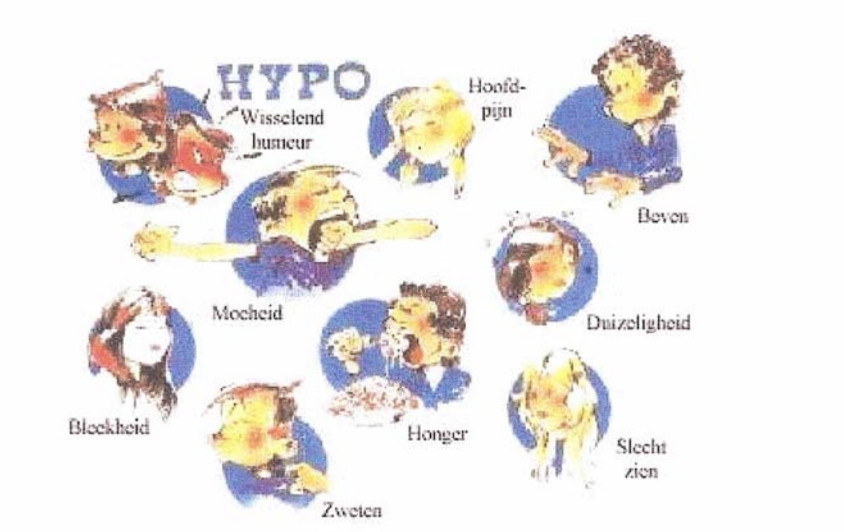
هەندێک لە ئەم هۆرمۆنانە کاریگەری خراپیان هەیە لە سەر هۆرمۆنی ئینسوولین و ئەوە وا ئەکات کە ئینسوولین کەمتر کاریگەری هەبێت.

لە حاڵەتی ئاسایدا بەدەن خۆی ئینسوولینی زیادە درووست ئەکات. ئەگەر ئەم پرۆسەیە ئەنجام نەدرێت ، ڕێژەی شەکرەی ناو خوێن بەرز ئەبێتەوە وئافرەتەکە توشی Gestational Diabetes ئەبێت.

له ئەم ئافرەتانه له 20 ژن 1 یان توش ئەبن.ئەوەش زیاتر دووای دەوری چوار مانگی پەیدا ئەبێت.ئەگەری توش بوون زیاتره کاتێک که ژنەکه تەمەنی له سەرەوە بێت یان کێشی زیاد بێت.
دووای دەوری دووگیانی، بەدەن دیسان هۆرمۆنات کەمتر درووست ئەکات وDiabetes ئەپەڕێت و بەدەن بۆ حاڵەتی ئاسای خۆی ئەگەڕێتەوە. بەڵام ئەگەری ئەوەی هەیه که ئەم ژنانه دووای چەند ساڵێک Diabetes جۆری 2
بگرێت.

نزمی یان بەرزی شه کره له ناو خوێن دا واتا:Hyperglycaemie&Hypoglycaemie
Hypo’s (hypoglycemie) & Hyper ’s(hyperglycamie) ئەمانه نزمی و بەرزی ڕێژەی شەکرەی ناو خووێنن.
هیپۆ= نزمی
هیپر= بەرزی
کەسانێک که نەخۆشی Diabetes یان نیه، ڕێژەی شەکرەی ناو خوێنیان نێوان 4 و 8 mmol/l .
ئەوەش پەیوەسته  به هەندێک فاکتۆری گەوره. ئێمه باس له شەکرەی ڕێک له  ناوخوێن ئەکەین کاتێک که ئەم ڕێژەیه نێوان 4 و 10 Mmol/l بێت.

Hypo
له حاڵەتی هیپۆ دا ڕێژەی شەکرەی ناو خوێن له ژێر 4،0  Mmol/l دایه.
نیشانەکانی هیپۆ بۆ هەر جۆرێک له Diabetes جیاوازه. بەڵام به شێوەیەکی گڵۆبال به شێوەی خووارەوەیه:



| Glucose | Symptoms<br>نیشانەکان |
|---|---|
| 3–3,5 MMOL/l | پەنجەکان ناتوانن بە باشی کار بکەن و کەم توانای بیر کردنەوە |
| 2,5–3 MMOL/l | لێدانی یان تهپە تەپی دڵ بە خێرای و بەرز، ئارەقە کردن، لەرزین،خۆف/واهیمە، هەستی برسی بوون، گێژ بوون، سەر ئێشە، خەون دیتن. |
| 2–2,5 MMOL/l | ماندووی، دوو لە جیاتی یەک دیتن/بینین، زۆر زۆر شل و خاو بوونەوەی بەدەن |
| 1–2 MMOL/l | بێ ویستی خۆ ماسوولکە جووڵاندن، رەفتاری توونْد و تیژ، نیشانەکانی شەپلە/فەلەج،<br>نەتوانین قسە کردن، بە خەوی لە خۆ بێ ئاگا چوون(Coma) |

هۆکارەکانی هیپۆ Hypo :

- کەم خواردن یان درەنگ خواردن
- هۆرمۆنی زیادەی ینسوولین بە بە بەدەن گەیاندن(تەزریق)/Insulin Injection
- حەبی زیادە خواردن
- جووڵانەوەی زیادە
- ئەلکوحول خواردنەوە
- شێوازی تەکنیکی هەڵە لە لێدانی دەرزی ئینسوولین
- هەندێک دەرمان بە یەکەوە لە یەک کاتدا بە کار هێنان(هەڵەیە)
- گەرمی هەوای دەرەوە(ئینسوولین زووتر لە بەدەن دا وەرئەگیرێت)
- هەندێک دەرمان بەکار هێنان کە ڕێژە ی شەکرەی ناو خوێن دائەبەزێنن و هۆکارن لە بە هێز کردنی حەبەکان.

چی بکرێت لە حالەتی هیپۆ داHypo ؟

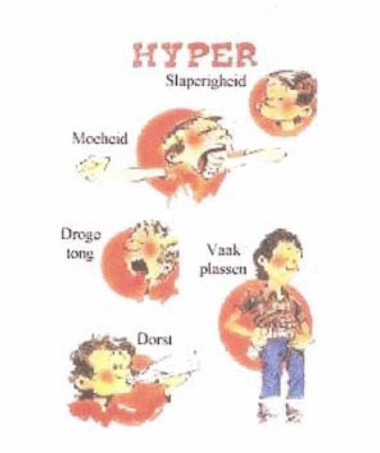
–هەر کە یەکەم نیشانە دەرکەوت لە هیپۆ وە : یەکسەر چەند حەبی شەکری ترێ بەکار بهێندرێت یان چەند کلۆ شەکر کە لە ماڵەوە هەیە یان Dextrose کە کەم یان زیاد 0,5 mmol/l ئەدات بە خوێن.
یان هەندێک Carbohydrate کە زوو لە خوێن دا وەرئەگیرێن وەکو خواردنەوەکانی شەربەتی وەرزشی، شەربەتی شیرین و بۆ ئەوەی کە بەرگری لە هیپۆ بکرێت هەروەها پارچە نانێک، سێوێک و یان خواردنی Carbohydrate تر کە بە هێدی هێدی لە ناو Glucose دا ئەگۆڕێن.

–ئەگەری هەیە کە دووای هیپۆ ڕێژەی شەکری ناو خوێن زۆر بەرز بێتەوە.
ئەوەش ئەگەڕێتەوە بۆ زیادە بەکار هێنانی Carbohydrate
لە وانەشە کە هۆکارەکەی ئەوە بێت کە بەدەن خوودی خۆی بە هۆرمۆنی Glucogon هەوڵ ئەدات کە شەکرەی خوێن بەرز کاتەوە.
–ئەگەر هیپۆ یەکە بەرەو خەتەر ڕۆیشت کە نەخۆشەکە نەیتووانی قسە بکات و لە خۆ بێ ئاگا بوو، خۆی نەیتووانی شتێک بخووات یان بخوواتەوە و یان چۆتە ناو Coma ، ئەبێت بە خێرای دکتۆر ئاگادر بکرێت و دەست و بردی لێرەدا زۆر گرنگە.
باشتر وایە کە هاوسەر یان کەسەکانی نزیکی نەخۆش فێر بکرێن کە دەرزی لێدان(تەزریق) فێر بن، بۆ ئەوەی کە لە حاڵەتی خەتەردا خۆیان فریای نەخۆشەکەیان بکەون و بە خێرای دەرزی Gluagen لە نەخۆش بدە ن.
ئەم مادەیە Glucose لە جەرگەوە دەهێنێتە دەرەوە.
زۆربەی جار نەخۆشەکە دووای 10 خولەکێک دێتەوە سەرخۆ.
توشبوونی هیپۆ زۆر لە هێزی نەخۆشەکە کەم ئەکاتەوا، ئینجا بۆیە دووای هیپۆ زۆر ماندوویە.
هیپۆ لە قۆناغی سووک دا کەمتر زیان بە نەخۆشەکە ئەگەیەنێت، بەڵام لە حاڵەتی Hyper دا زیانمەندیەکان زیاترن.

Hyper

لە هیپر دا ڕێژەی شەکرەی ناو خوێن زۆر بەرزە. ڕێژەکە لە سەرووی (10mmol/l ).
بە پێچەوانەی هیپۆ ، نیشانەکانی هیپر زۆر باش یان زوو نابیندرێن. ئەوەش هۆیەکە کە Diabetse لە
(جۆر2 Type ) درەنگ ئەدۆزرێتەوە.
زۆر لە نەخۆشەکانی Diabetes نیشانەکانی هیپر ئەناسنەوە لە پێش دیار کردنی نەخۆشیەکە بەسەریان هاتووە.ئەم نیشانانە :

- هەستی تینوو بوون و زۆر ئاو خوواردنەوە
- ماندووبوون
- خەواڵوو بوون
- کەم ئیشتیای/کەم مەیلی بۆ خووادرن
- زۆر میز کردن
- کێش/وەزن کەم بوونەوە
- خوروو هەبوون/خوورشت
- ئاڵۆز بینین/دیتن
- گۆڕانی رەفتار؛ توورە بوون




هەروەها هیپر لە وانەیە هەر نەخۆشێک بە گوێرەی بەسەرهاتەکانی خۆی و پەیوەندی لە گەڵ ئەم نەخۆشیە بیر و بۆ چوونێکی تری هەبێت لە بیر و بۆ چوونی نەخۆشێکی تر.

هۆکارەکانی هیپر

- زۆر خواردن
- Hormony Insulin بە گوێرەی  پێویست کەم بەکار هێنان/تەزریق کردن
- حەب بە گوێرەی پێویست بەکار نەهێنان
- کەمتر جووڵانەوە
- Stress گرژی دەروونی/نائارامی دەروونی
- نەخۆشی کە تای لە گەڵ دابێت
- دەرمانات وەک: Prednison & lasix
- تەکنیکی هەڵەی دەرزیئینسوولین لێدان(تەزریق)

چی بکرێت لە حاڵەتی هیپر دا

لە ئەم حاڵەتەدا ئەتووانی هەندێک شت بکەیت وەکو:

- پێوانی ڕێژەکە
- چووڵانەوە
- هۆرمۆنی ئینسوولین لێدان
- زۆر خواردنەوە

زۆر بەرز بوونەوەی ڕێژەی شەکرەی خوێن لە سەرووی(10mmol/l ) بۆ کاتێکی دوور و درێژ هەندێک کێشە و نەخۆشی تر لە بەدەن دا درووست ئەکات. Hyperglycemie گاریگەری خراپی هەیە لە سەر کێشە بۆ چاوەکان،گوورچیلەکان،دڵ-دەمارەکان و دەمارە عەصەبەکان.

لێرەدا پێویستە کە چەند بە کار هێنانی ئینسوولین بە باشی ڕێک بخرێت ، بۆ ئەوەی کە بەرگری لە کێشەکان و دووانەخۆشیەکانی هیپر بکرێت.

## بەشی سێەم(3)

### چارەسەری
### Treatment

جۆری Diabetes 2 چارەسەر ئەکرێت بە شێوازی خۆراک و هەندێک حەب و دەرمان وەکو:
Sulfonylureumderivaten لە جۆری ®Amaryl و ®Uni Diamicron ، Biguaniden وەک:
Metformine وThiazolidinedionen وەک:Pioglitazone .
جۆری 1
چارەسەری بەس بە هۆرمۆنی Insulin ئەکرێت. هەروەها لە جۆری 2 دا ئینسوولین بەکار دێت ئەگەر بێتوو چارەسەری بە حەب و تا ڕادەیەکی باش نەبێت یانی ئەگەر حەب توانای ڕێک کردنی شەکەرکەی نەبێت ئەوە هەروەها پەنا ئەبردرێت بۆ ئینسوولین.
چارەسری Diabetes تەنیا بە دەرمان بەکار هێنان نیە، چارەسەری بە باشی/ڕێک ڕاگرتنی ڕێژەی شەکرەی خوێن بە سێ خاڵەوە بەندە کە لاسەنگ نەبێت ئەوەش:
– دەرمان
– ڕجێمکردن/ باش ڕێکخستنی ژەمەکان.خۆراک
– جووڵانەوە
ئەوەش هۆیەکە کە ئەو کەسانەی کە دووچاری ئەم نەخۆشییەن، ئەبێت زیادەرەوی لە خواردنی شەکردا نەکەن، بە پێچەوانە کە جاران ئەیان ووت، ئێستا گرنگ ئەوەیە کە چەند Carbohydrates بە کار بهێندرێت. نەخۆشەکانی Diabetese ئەبیت خۆیان زۆر بپارێزن لە دابەزینی ڕێژەی شەکرەکەیان لە ناو خوێندا واتا:Hypoglycamie ،ئەوە چارەسەر ئەگرێت بە خواردنی Carbohydrates ،بەڵام لە حاڵەتی بەرزی دا Hyperglycamie ئەبێت لە خواردنی
Carbohydrates پارێز بکرێت و بە هۆرمۆنی ئینسوولین دابەزێنرێت.
تەوازن وەرگرتن لە نێوان ئەم دووانە دا سەختە بۆ نموونە کاتێ هێزی بەدەن بەکار دێت یان وەرزش کردن.

### Insulin

ئینسوولین خۆی دوو جۆری هەیە، کوورت ، کوورت–و لەسەرخۆ کارکردن. ئەم دوو جۆرە هەر یەکیان پێکهاتەی
جۆراوجۆریان هەیە؛ هەر هەموویان ئەبێت لە ژێر پێست لێبدرێن و یان بە وەسیلەی ئامێری Insulin pomp .
یان لە ساڵی 2006 وە Insulin ئامادە کراوە کە بە شێوەی هەڵمژین کەڵکی لێ وەرئەگیرێت.

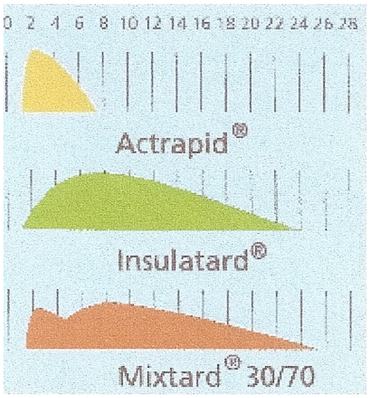
ئامێری پێوانی ڕێژەی شەکرەی خوێن

Het zelf meten van de bloedsuikerspiegel

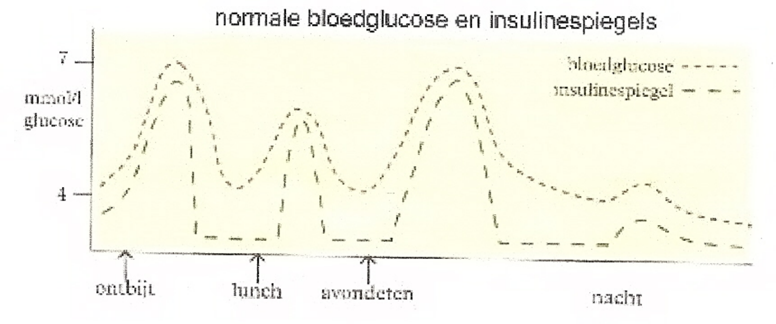
ئامێری پەمپی ئینسوولین کە لە ناو زگ دا بەستەراوە.

Een insulinepomp

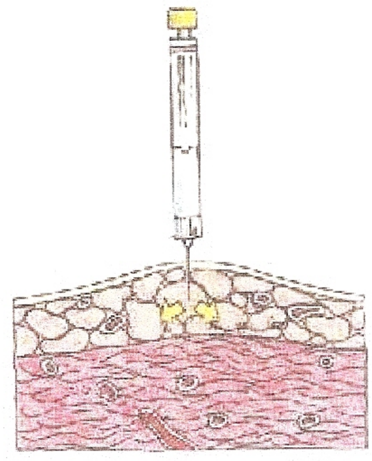
جۆرەکانی هۆرمۆنی ئینسوولین




**ڕێژەی ئاسای شەکرەی خوێن و ئینسوولین**




**شێوەی کووتان /لێدانی دەزی ئینسوولین**



**چەند جۆر ئامێری هۆرمۆنی ئینسوولین کووتان(تەزریق)**

دەرمانەکانی کە شەکرەی خوێن دادەبەزێنن بە تەنیا هاوکار نین بۆ دابەزاندنی.
نەخۆشەکانی Diabetese حەساسیەتێکی بەرچاویان هەیە بۆ ڕیسکفاکتۆرەکان بە نسبەت کەسانی ساغ.
ئەو ڕیسک فاکتۆرانەش؛ جگەرە کێشانە،بەرزی زەختی خوێنە، بەرزی چەوری خوێنە واتا
Hypercholestroly
کە پێی ئەڵێن:Metabolic Syndrome .
ئینجا زۆر گرنگە کە نەخۆشەکانی Diabetese خۆیان بپارێزن لە جگەرە کێشان، ئەبێت هەوڵ بدەن کێش یان وەزنیان ئاسای بێت و جووڵانەوەیان هەبێت/وەرزش بکەن و کێشەی بەرزی زەختی خوێن و بەرزی چەوری خوێن چارەسەر بکەن.
سەرچاوەکان:
ک/ U en Uw Gezondheid نووسینی Drs. Sandra Schrooyen     Drs.Luc De Vries,
www.diabete.nl
www.devendenhaag.nl
www.diabetesfonds.nl
گۆڤاری BLOED Suiker

2007 /06/15
Holland

گوڵاڵە پشدەری
Goli–67@hotmail.com