Galmoonni yaala dhukkuba sukkaaraa (therapeutic goals of diabetes care) maali?

Karoora baasuu fi galma kaa'uun furtuu milkaa'ina gama jireenya keenyaa hunda keessaa isa tokko. Karoorsuu fi galma baafachuun jireenya keenya karaa hundarra gaarii ta'een akka jiraannu nu gargaaruu danda'a. Wanti hunda caalaa barbaachisaa ta'e fayyaa keenya. Kanaaf fayyaa keenya eeguuf karoora baafachuu, galma baafachuu fi yeroo hunda of kunuunsuu qabna. Keessattuu namoonni dhukkuba sukkaaraa qaban fayyaa isaanii fooyyessuuf cimanii hojjechuu qabu. Kana gochuuf gargaaruuf mata dureen keenya marii har'aa galmi yaala dhukkuba sukkaaraa maal fa'a kan jedhudha.

Namoonni dhukkuba sukkaaraa qaban hamma sukkaara dhiiga isaanii to'achuu fi haala fayyaa dhukkuba sukkaaraa wajjin walqabatu hir'isuuf hordoffii yeroo hunda fi yaala itti fufiinsa qabu akka isaan barbaachisu beekamaadha. Wal'aansi kun jijjiirama akkaataa jireenyaa gochuu, qoricha akka ogeessi fayyaa ajajetti fudhachuu fi tarkaanfiiwwan of kunuunsuu yeroo hunda fudhachuu dabalata. Kunis carraa rakkoolee onnee fi ujummoolee dhiigaa dhukkuba sukkaaraatiin dhufan hir'isa. Garuu sukkaara sirreessuu qofti rakkoo dhabamsiisuu hin danda'u.

Kanaa mannaa, balaa hir'isuun damee hedduu walitti hidhame barbaachisaadha. Kunis sukkaara sirreessuu, dhiibbaa dhiigaa sirnaan yaaluun, hamma kolestroolii olka'aa hir'isuu, ulfaatina qaamaa keessumaa borcii(coomaa garaa) hir'isuu dabalata. Galmoota yaala dhukkuba sukkaaraa afran kana galmaan ga'uun qormaata guddaadha. Akka addunyaatti dhukkubsattoonni %10 gadi qofatu galma hunda rukutuu danda'eera. Qorannoon Hospitaala Ispeeshaalaayizd Tikur Anbessa keessatti gaggeeffame akka agarsiisutti lakkoofsi dhukkubsattoota galma yaala galmaan ga'an baay'ee xiqqaadha, %3 hin caalu.

Barumsi fi hubannoo dhukkubsataa sukkaaraa dhukkubsataa giddugaleessa godhate, beekumsa fooyyessuu fi of kunuunsuun galmoota yaala kunuunsa dhukkuba sukkaaraa galmaan ga'uuf furmaata bu'uuraa keessaa tokko.

Dhukkubsattoonni waa'ee galmoota yaala dhukkuba sukkaaraa kanaa beekumsa dhabuun isaanii of kunuunsuu gaarii hin taane, dhukkubni sukkaaraa akka hammaatu fi dhukkuboota dhukkuba sukkaaraa waliin dhufan hammachuu danda'a. Faallaa kanaatiin, qorannoowwan hedduun akka agarsiisanitti, beekumsa dhukkubsattoonni galma yaala dhukkuba sukkaaraa irratti qaban fooyyessuudhaan of kunuunsuu, qoricha fudhachuu fi to'annoo dhukkuba sukkaaraa akka fooyyessuudha.

Yaala dhukkuba sukkaaraa galmoota gurguddoo afur qaba.

>Galmi keenya inni jalqabaa fi inni guddaan hamma sukkaara dhiigaa to'achuudha. Kana jechuun sukkaara dhiiga soomaa 80 hanga 130 mg/dl gidduutti, hammi sukkaara dhiigaa nyaata booda safaramu 180 mg/dl gadi ta'uu fi ji'a 3 keessatti giddu galeessaan hammi sukkaara dhiigaa kuufame %7 gadi akka ta'u ni gorfama.

Haa ta'u malee, hamma gilukoosii haalaan gadi buusuun dhukkubsattoota hunda keessatti tooftaa hundarra gaarii ta'uu dhiisuu danda'a. Galmin keenya dhukkubsataa giddu galeessa godhachuu qaba. Yoo baay'ee dullooman, yoo dhukkuba onnee fi ujummoolee dhiigaatiif carraa guddaa qabaatan, yoo deeggarsa hawaasummaa gaarii hin arganne, sana booda galma sukkaara keenya laaffisuun nu barbaachisuu danda'a. Sababni isaas hir'inni sukkaaraa hamaan rakkoo mataa isaa fiduu waan danda'uufi.

Akkasumas, gilukoosii to'achuun qofti gahaa miti. Rakkoolee dhukkuba sukkaaraa wajjin walqabatan sirritti hir'isuuf sirreeffamni biroo hedduun barbaachisaa dha.

>Xiyyeeffannaan lammaffaan yaala dhukkuba sukkaaraa dhiibbaa dhiigaa haala sirrii ta'een yaaluudha. Dhiibbaa dhiigaa to'achuun akkuma sukkaara dhiigaa to'achuu barbaachisaa dha. Dhiibbaan dhiigaa olka'aa keessumaa yeroo dhukkuba sukkaaraa waliin dhufu carraa dhukkuba onnee, dhiigni sammuu keessatti dhangala'uu fi dhukkuba kaleetiin qabamuu ni dabala. Namoota baay'eedhaaf dhiibbaan dhiigaa isaanii 130/80 ol akka hin caalle gorfama.

+251921720381 hakimmelaku hakimmelaku www.melakutaye.com contact@melakutaye.com

>Galmi keenya inni barbaachisaan inni sadaffaan kolestroolii to'achuudha. Yeroo baayyee kolestroolii yaaluun kan bira darbamu yoo ta'u, barbaachisummaan isaa garuu sukkaaraa fi dhiibbaa dhiigaa yaaluun gadi miti. Keessattuu LDL-C kan kolestroolii badaa jedhamu yoo danda'ame 70 gadi gadi buusuun barbaachisaadha.

>Galmi keenya inni afraffaan ulfaatina qaamaa hir'isuudha, keessattuu borcii(coomaa garaa). Ulfaatina qaamaa to'achuun dhiibbaa dhiigaa fi kolestroolii yaaluuf gahee guddaa qaba. Keessattuu borcii dhabamsiisuu fi ulfaatina qaamaa akka hin daballe cimanii hojjechuun hamma sukkaara dhiigaa haalaan fooyyessuu danda'a, kunis qoricha dhukkuba sukkaaraa hir'isuu ykn yoo danda'ame dhaabuu(diabetes remission) danda'a.

Walumaagalatti galma kana fi kanneen biroo galma gahuun salphaa osoo hin taane, galma gahuun garuu ni danda'ama. Kana gochuu yoo dandeenye lammii fayyaa, milkaa'aa fi bu'aa qabeessa ta'uu dandeenya.

Wanti hubatamuu qabnu tokko galmoota yaala kun gorsaa fi qajeelfama waliigalaa ta'us, nama hundaaf miti. Haala fayyaa dhukkubsataa irratti hundaa'uun jijjiiramuu fi fooyya'uu danda'u. Galmoota tokkoon tokkoon nama dhuunfaaf hojjetan hakiima kessan waliin mari'achuun kaa'uu barbaachisaadha.