



# شەكرە

ناسىن و كۆنترۆل كىردىن

نەخۇشى شەكرە نەخۇشسىيەكى درىز خايەنە كە لەودا رىزەي گلوگوز (شەكر) لە خویندا زور بەرزە چونكو لەش، بەجۆرەي پىويست گلوگوز ناگورىت بۇ ووزە. لەگەل ئەو شەكر بە بەرئو بەراپەتە كىردىن ووردىبىنە، دەكرى ئەو مندالانەي تووشى شەكرە دەبن ژيانىكى تەواو، تەندروست و چالاكانەيان ھەبىت.

**شەكرەي جۆرى 1** بەگشتى لە سەردەمى مندالیدا روو دەدات. گەر چارەسەر نەكرىت، دەكرى بىننە ھۆي سەر ھەلدانى كىشەي توند لە تەندروستىدا. بە دەستنىشان كىردىن زووى ئەم نەخۇشسىيە دەكرى لە مانەمەي فرىاگوزارى بەرگى بكرىت. گەر دايك و باوك، سەر پەرشىت و پەرسىتارى مندالان نىشانەكانى ئەم نەخۇشسىيە بزەنن، دەكرى لە قۇناغەكانى سەر ھەلدانى ئەو دەستنىشان بكرىت و چارەسەر بكرىت. دەكرى نىشانەكان بەخىزىي ديار بكمەن. گەر نىگەرانىت دەستبەجى سەردانى پزىشكى خىزانى خوت بكة.

شەكرەي جۆرى 1 باوترىن شىوەي شەكرەيە لە مندالاندا، لەگەل ئەو شەكرەي جۆرى 2 لە نىستادا روو لە زىادبوونە. ھۆيەكەي پارىزى نەگونجاو، وەرزىشەكرىن و كىشى زىدەيە (سەردانى لاپەرى 43 بكة).

## كۆنترۆل كىردىن شەكرەي جۆرى 1

ئەو مندالانەي تووشى شەكرەي لە جۆرى 1 بوون لە درىزىي ژياندا پىويستىان بە چارەسەرى ھەيە. ھەموو تاكەكانى خىزان دەبن دەربارەي ئەم نەخۇشسىيەدا زانىارى بەدەست بىنن چونكو كۆنترۆل كىردىن ئەو كارىگەرى دەبىت لەسەر ھەموو خىزان.

فېرت دەكرىت كاتىك كە ئاستى شەكرەت خوینى مندالەكەت لەرادەبەدەر دابەزىت و نىشانەي لەوانە لەرزىن، ئارەقە، ماندوويەتى، سەرئىشە يان گۇرانكارى ئاكارى ھەيە، چۆن ھايپوگلىسىميا (دابەزىنى شەكرەي خوین) دەستنىشان بكەيت، بەرگى لىبەكەيت و ئەو چارەسەر بكەيت.

### 1.

مندالەكەم كە تازە پىي ھەلگرتووە، شەوانە جىگاكەي و شك بوو، دەستى كىردووە بە تەركىدىن جىگا و لەرادەبەدەرى ئاودەخواتەو.

### 2.

وايدابىنى كە شەكرەيە، گەرچى ئەم حالەتە لەوانەيە بە ھۆي كىشەي جىاواز بىت.

### 3.

مندالەكەت بەرە لای پزىشكى خىزانى.

## پزیشکی گشتی دهلیت

زانینی نیشانهکان زور گرنگه:

- میزکردنی لهرا دهدهر.
- ههستی تینوویایهتی و مهیلی خواردنهوهی شلهکان له ههموو کاتیکدا.
- ههستی راستهقییهی ماندوویهتی و مهیلی خهوتن له ههموو کاتیکدا.
- دابهزینی کیش بهی هیچ هویهکی روون.

نیشانهکانی تر:

- خوور یان نازار له کاتی میزکردندا.
- نهگهری تاریکایی له روانیندا.
- گهر شوینیک له لهشی ببردیت وادیاره کاتیککی زور دهخایهتیت بۆئوهی چاک بێتهوه.

سهرچاوه: [www.diabetes.co.uk](http://www.diabetes.co.uk)

## روژهکانی یهکهه

دهستهجی پاش دهستنیشانکردن، تو و مندالهکهت دهی بناسرین به تیمیکی پسپوری بۆ چارسهری شهکره.

دهکری تیمی چارسهری بریتی بێت له کهسانی خوارهوه:

- پزیشکی راویژکاری مندالان که پسپوره له بواری شهکرهدا.
- پههستاریکی پسپوری شهکرهی مندالان.
- پسپوریکی تهغزیه که ناشنایه لهگهل بیداویستیهکانی مندالان.
- دهرووناسیک که له بواری مندالاندا پسپوره.

کاتیک که مندالهکهت، یهکهمین قوناغی چارسهری له نهخوشخانهدا تیپهینیت، بهرادهی پیویست بۆ کۆنترۆلکردنی شهکرهی ئەوان له مالهوه پشتنهستووور دهبیت.

بهردهوام ههروا پهیهههتیت دهبیت لهگهل تیمی چارسهری شهکرهی خوت.